

## KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DENGAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PESERTA PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WIRE

Tulus Puji Ningsih<sup>1)</sup>, Su'udi<sup>2)</sup>, Titik Sumiatin<sup>3)</sup>, Yasin Wahyurianto<sup>4)</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Program Studi Keperawatan  
Program Diploma Tiga Kampus Tuban  
Email Korespondensi: [ningsihtuluspuji@gmail.com](mailto:ningsihtuluspuji@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi masih merupakan masalah kesehatan yang cukup sering terjadi di masyarakat. Salah satu strategi untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan menerapkan diet rendah garam. Namun, kepatuhan peserta Prolanis terhadap anjuran diet rendah garam masih belum optimal sehingga tekanan darah banyak pasien belum mencapai kondisi terkontrol. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah pada pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire. Penelitian ini menerapkan desain analitik korelasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian berjumlah 120 peserta Prolanis. Sebanyak 92 responden dilibatkan dalam penelitian ini dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Data kepatuhan diet rendah garam diperoleh melalui kuesioner MMAS yang telah dimodifikasi, adapun pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden tidak patuh terhadap diet rendah garam, 51 orang (55,4%), dan sebagian besar memiliki tekanan darah tidak terkontrol, 53 orang (57,6%). Hasil tabulasi silang memperlihatkan bahwa hampir seluruh responden yang tidak patuh terhadap diet rendah garam mengalami tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 45 orang (84,9%). Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai  $p\text{-value} < 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, Penerapan diet rendah garam secara patuh perlu dijadikan sebagai komponen penting dalam pengelolaan hipertensi yang berkesinambungan.

**Kata kunci:** Diet Rendah Garam, Tekanan Darah, Prolanis

### ABSTRACT

*Hypertension remains a relatively common health problem in the community. One strategy to control blood pressure in hypertensive patients is adherence to a low-salt diet. However, compliance among Prolanis participants is still inadequate, resulting in many patients having uncontrolled blood pressure. This study aimed to determine the relationship between adherence to a low-salt diet and blood pressure among hypertensive patients enrolled in Prolanis in the working area of Puskesmas Wire. This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 120 Prolanis participants.*

*A total of 92 respondents were selected using incidental sampling. Low-salt diet adherence was measured using a modified MMAS questionnaire, blood pressure was measured using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 51 respondents (55.4%) were non-adherent to a low-salt diet, and 53 respondents (57.6%) had uncontrolled blood pressure. Cross-tabulation analysis indicated that 45 respondents (84.9%) who were non-adherent had uncontrolled blood pressure. The Chi-Square test yielded a p-value of  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ), indicating a statistically significant relationship. In conclusion, adherence to a low-salt diet is associated with blood pressure control in hypertensive patients. Therefore, consistent implementation of a low-salt diet should be considered an important part of long-term hypertension management.*

**Keywords:** Low-Salt Diet, Blood Pressure, Prolanis

## PENDAHULUAN

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) diselenggarakan untuk membantu pasien hipertensi mencapai tekanan darah yang terkontrol melalui pemantauan kesehatan secara berkala, pemberian pendidikan kesehatan, serta penatalaksanaan farmakologis dan non-farmakologis. Target pengendalian hipertensi adalah tercapainya tekanan darah  $\leq 140/90$  mmHg sehingga berbagai komplikasi seperti stroke, gangguan fungsi ginjal, disabilitas, persalinan prematur, hingga kematian dapat dicegah (Hazrati Gonbad et al., 2022). Dengan adanya monitoring berkala dan pembinaan kesehatan yang terstruktur, peserta hipertensi dalam Prolanis diharapkan mampu menjaga tekanan darah tetap berada pada kisaran normal agar kualitas hidup pasien menjadi lebih baik dan risiko komplikasi dapat ditekan.

Dalam pelaksanaannya masih ditemukan peserta Prolanis dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg saat pemeriksaan rutin, yang menunjukkan bahwa tekanan darah belum terkontrol maksimal (Umami Syarifah, 2025). Kondisi ini mengindikasikan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pengendalian hipertensi. Salah satu penyebab tekanan darah belum terkontrol adalah rendahnya kepatuhan pasien dalam menerapkan perubahan gaya hidup, terutama menjalankan diet rendah garam sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi (Sudrajat et al., 2024). Tidak menjalankan diet rendah garam secara konsisten dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi lebih sulit terkontrol sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi yang lebih berat.

Data dari *World Health Organization* (WHO) (2019) menginformasikan bahwa jumlah kasus hipertensi sebesar 22% dari jumlah keseluruhan penduduk di dunia, dimana kurang dari seperlima mampu melakukan upaya pencegahan untuk melakukan kontrol terhadap tekanan darahnya (WHO, 2025).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2023) prevalensi hipertensi di Indonesia berada pada angka 29,2%, sedangkan di Provinsi Jawa Timur mencapai 32,8%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, sehingga menjadi perhatian penting bagi langkah-langkah pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular di daerah tersebut (Statistik, 2023).

Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban memaparkan bahwa hipertensi menjadi penyakit yang paling banyak dilaporkan dalam beberapa tahun terakhir (Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2024).

Tabel 1 Data Kasus Hipertensi di Kabupaten Tuban Tahun 2022-2024

| Tahun | Jumlah Kasus | Persentase |
|-------|--------------|------------|
| 2022  | 16.296       | 13,12%     |
| 2023  | 15.720       | 14,01%     |
| 2024  | 22.646       | 13,79%     |

Sumber: (Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, 2024)

Kemudian pada pelayanan kesehatan primer, hipertensi juga masih menjadi masalah yang belum teratasi pada wilayah kerja Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Berdasarkan data internal Puskesmas Wire, tercatat sebanyak 1605 pasien hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan. Dari jumlah tersebut, masih ditemukan pasien dengan tekanan darah  $>140/90$  mmHg pada saat pemeriksaan, yang mengindikasikan bahwa sebagian pasien masih memiliki tekanan darah belum terkontrol. Di antara pasien hipertensi tersebut, terdapat kelompok pasien yang terdaftar dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang mendapat pemantauan secara berkala.

Penelitian yang dilakukan oleh Ichwan Pujo Handoyo di wilayah kerja BPJS Kesehatan Cabang Madiun menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dengan hipertensi masih belum mencapai target pengendalian tekanan darah. Dari 21.444 peserta yang diperiksa pada periode Januari 2021 hingga Juni 2022, hanya 14,06% yang memiliki tekanan darah terkontrol, sedangkan 85,94% lainnya tidak terkontrol. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa masalah hipertensi tidak terkontrol pada peserta Prolanis memiliki skala yang besar dan menjadi prioritas penanganan, mengingat tingginya risiko komplikasi kardiovaskular serta dampaknya terhadap peningkatan beban pembiayaan pelayanan kesehatan (Handoyo, 2023).

Tekanan darah tidak terkontrol pada peserta Prolanis dipengaruhi oleh beragam faktor yang berkontribusi, dan salah satu faktor yang berkontribusi ialah perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin konsumtif terhadap makanan tinggi garam (Herawati et al., 2020). Penerapan diet rendah garam menjadi salah satu unsur penting dalam penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologis karena konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan volume cairan tubuh, sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Niga, 2021). Namun dalam praktiknya, kepatuhan terhadap diet rendah garam masih rendah akibat kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya pengetahuan, serta minimnya dukungan keluarga (Irawati, 2020; (Nurman, 2020)). Ketidakepatuhan ini diduga berkontribusi terhadap masih ditemukannya tekanan darah tidak terkontrol pada pasien Prolanis.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya penanganan yang tidak hanya menitikberatkan pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada upaya non-farmakologis seperti menekankan pentingnya edukasi mengenai diet rendah garam. Pemberian edukasi yang tepat, berulang, dan mudah dipahami dapat meningkatkan motivasi pasien dalam menjalankan diet yang dianjurkan (Wildan et al., 2020). Di samping itu, dukungan keluarga serta tenaga kesehatan turut menjadi bagian yang berkontribusi dalam keberhasilan pengendalian hipertensi. Monitoring tekanan darah secara teratur, menciptakan lingkungan makan sehat di rumah, serta memberikan pendampingan intensif kepada pasien dapat meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam. Apabila upaya ini dilakukan secara konsisten, tekanan darah pasien hipertensi dapat stabil dan risiko komplikasi dapat diminimalkan (Menurut Risca dalam (Wildan et al., 2020)

Berdasarkan pemaparan data tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai “Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Wire” dengan tujuan mengetahui sejauh mana peran kepatuhan diet rendah garam terhadap kondisi tekanan darah pasien.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rancangan yang digunakan untuk mengarahkan proses penelitian agar berjalan sistematis sesuai pedoman yang digunakan dalam proses pengumpulan, pengukuran, serta analisis data untuk menjawab rumusan masalah penelitian. (Sekaran, 2017). Desain ini berfungsi memberikan arah yang sistematis sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terencana dan terstruktur. Rancangan jenis penelitian yang diterapkan merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, dimana pengumpulan data terhadap variabel bebas dan variabel terikat diselenggarakan dalam waktu yang sama tanpa adanya pengamatan lanjutan. (Sina, 2022)

### Lokasi Dan Waktu

Penelitian ini rencananya akan diselenggarakan pada pasien hipertensi peserta Prolanis wilayah kerja Puskesmas Wire. Penelitian ini akan diselenggarakan pada bulan Maret – April 2026

### Variabel Penelitian

Variabel adalah ciri, sifat yang dimiliki oleh individu, objek, atau suatu kondisi yang memiliki nilai antara satu subjek dengan subjek lainnya. Perbedaan tersebut dapat terlihat dalam bentuk jumlah, tingkat, maupun jenis karakteristik yang dimiliki, sehingga setiap kelompok dapat memiliki ciri khas yang membedakan dari kelompok lain (Nursalam, 2020). Penelitian ini mencakup variabel independen serta variabel dependen sebagai variabel yang dikaji.. Variabel yang diteliti pada penelitian ini meliputi kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pasien hipertensi peserta Prolanis.

### Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang mempunyai Populasi diartikan sebagai keseluruhan individu yang menjadi objek penelitian dan yang mempunyai ciri-ciri khusus berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dijadikan sasaran penelitian (Nursalam, 2020). Seluruh pasien hipertensi menjadi populasi yang digunakan dalam penelitian ini peserta Prolanis di Wilayah kerja Puskesmas Wire sebanyak 120 pasien.

### Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih sebagai perwakilan karakteristik populasi yang dijadikan target penelitian. Dengan pemilihan sampel yang sesuai, peneliti dapat memperoleh data yang digunakan sebagai dasar untuk menggambarkan dan menarik kesimpulan mengenai populasi secara keseluruhan (Sagaf et al., 2025). sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sebagian pasien hipertensi peserta Prolanis di Wilayah kerja Puskesmas Wire yang berjumlah 92 pasien.

### Teknik Sampling

Teknik sampling adalah prosedur yang diterapkan dalam proses pemilihan dan penentuan sebagian anggota populasi untuk digunakan sebagai responden yang menyediakan data bagi penelitian (Nursalam, 2020). Metode *nonprobability sampling* iterapkan sebagai metode pemilihan sampel pada penelitian ini, yaitu pengambilan sampel dilakukan terhadap pasien hipertensi peserta prolanis yang kebetulan bertemu dengan peneliti (Sugiono, 2017).

## Pengumpulan Data

Pada penelitian ini prosedur pengambilan data dilaksanakan secara langsung oleh peneliti setelah mengurus surat perizinan dari Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban untuk melakukan penelitian di Puskesmas Wire dan mengajukan surat perizinan dari PTSP. Setelah mendapatkan izin dari PTSP, peneliti menyampaikan surat permohonan pelaksanaan penelitian kepada Kepala Puskesmas Wire. Kemudian peneliti menetapkan responden sesuai dengan jumlah sampel sejumlah 92 pasien hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Wire. Sebelum peneliti menjelaskan maksud dan tujuan, partisipan yang bersedia terlibat dalam penelitian diminta menyetujui keikutsertaannya melalui lembar persetujuan tertulis sebagai peserta dan melengkapi kuesioner penelitian.

## Pengolahan Data

Data yang terkumpul diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* diawali tahapan sebagai berikut:

1. *Editing*  
*Editing* merupakan tahap pemeriksaan serta perbaikan data yang telah diperoleh. Tahap ini bertujuan untuk menemukan serta memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi selama proses pencatatan data dilapangan sehingga data yang diperoleh menjadi akurat dan lengkap.
2. *Coding*  
*Coding* merupakan proses penetapan kode atau tanda tertentu terhadap data penelitian yang sudah diklasifikasikan, sehingga memudahkan proses pengelolaan, pengolahan, dan analisis data.
3. *Scoring*  
Proses *scoring* dilakukan dengan memberikan skor terhadap masing-masing jawaban pada kuesioner yang telah dikelompokkan berdasarkan masing-masing item, kemudian dilakukan perhitungan untuk memperoleh nilai yang akan dianalisis.
4. *Tabulating*  
*Tabulating* adalah proses mengatur, mengategorikan, mengorganisasi data yang telah diperoleh, dengan demikian lebih mudah dilakukan perhitungan dan analisis. Data yang telah dianalisis kemudian ditata dan ditampilkan bentuk tabel atau grafik selaras dengan klasifikasi sesuai ketentuan yang berlaku.

## Analisa Data

Analisis data adalah tahapan pengelolaan data yang dilakukan dengan mengelompokkan dan menyusun data kedalam pola, kategori, serta unit informasi tertentu sehingga mudah untuk diinterpretasikan. tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi tema-tema yang sesuai serta menyusun hipotesis kerja berdasarkan data yang diperoleh (Sudaryana & Agusiady, 2022). Analisis univariat bertujuan untuk memberikan informasi mengenai distribusi setiap variabel yang diteliti. Penyajian data disusun berdasarkan karakteristik variabel yang dianalisis. Melalui analisis univariat, peneliti mendeskripsikan kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah responden hipertensi. Uji Chi-Square diterapkan dalam penelitian ini untuk analisis bivariat untuk menilai hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dan tekanan darah pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire.

## Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sarana yang dimanfaatkan peneliti guna mendapatkan data penelitian. Instrumen pengukuran yang diterapkan pada penelitian ini dapat berbentuk kuesioner, lembar observasi, formulir pencatatan data, maupun berbagai alat pengumpulan data lainnya sesuai dengan kebutuhan penelitian (Notoatmodjo, 2018)

Proses pengambilan data dalam penelitian dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner dimanfaatkan sebagai sarana pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan terkait variabel penelitian yang dilakukan melalui kumpulan pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai kondisi mereka. Kuesioner ini berisi pertanyaan, setiap pertanyaan telah dilengkapi dengan pilihan jawaban yang disusun oleh peneliti, sehingga responden cukup memberi tanda centang (✓) pada jawaban yang dipilih. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu kuesioner standar *Morisky Medication Adherence Scale* (MMAS) yang terdiri dari 8 pertanyaan, setiap pertanyaan dinilai dengan skala Likert yang dikelompokkan ke dalam kategori skor 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (sering), 4 (selalu). Selain itu, instrument yang digunakan dalam pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter dan stetoskop. Proses pengukuran dilakukan secara langsung oleh peneliti guna mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Peneliti menggunakan kategori hipertensi menurut JNC (*Joint National Committee 7*). Terdiri dari terkontrol dengan nilai sistolik/diastolik <140/90 mmHg dan tidak terkontrol dengan nilai sistolik/diastolik ≥140/90 mmHg.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Pasien Hipertensi Peserta Prolanis Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan dan Pendidikan Terakhir di Wilayah Kerja Puskesmas Wire Bulan April 2026

| Karakteristik              | Frekuensi (F)<br>N = 92 | Presentase (%)<br>N = 100% |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| <b>Usia</b>                |                         |                            |
| 40 – 50 Tahun              | 9                       | 9,8%                       |
| 51 – 60 Tahun              | 28                      | 30,4%                      |
| 61 – 70 Tahun              | 37                      | 40,2%                      |
| 71 – 80 Tahun              | 17                      | 18,5%                      |
| 81 – 90 Tahun              | 1                       | 1,1%                       |
| Total                      | 92                      | 100%                       |
| <b>Jenis Kelamin</b>       |                         |                            |
| Laki-Laki                  | 24                      | 26,1%                      |
| Perempuan                  | 68                      | 73,9%                      |
| Total                      | 92                      | 100%                       |
| <b>Pekerjaan</b>           |                         |                            |
| IRT                        | 47                      | 51,1%                      |
| Petani                     | 24                      | 26,1%                      |
| Pedagang                   | 14                      | 15,2%                      |
| Pensiunan                  | 4                       | 4,3%                       |
| Guru                       | 2                       | 2,2%                       |
| Penjahit                   | 1                       | 1,1%                       |
| Total                      | 92                      | 100%                       |
| <b>Pendidikan Terakhir</b> |                         |                            |
| Tidak Sekolah              | 6                       | 6,52%                      |
| SD                         | 46                      | 50%                        |
| SMP                        | 15                      | 16,3%                      |
| SMA                        | 20                      | 21,74%                     |
| Perguruan Tinggi           | 5                       | 5,43%                      |
| Total                      | 92                      | 100%                       |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hampir setengahnya (40,2%) pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire berusia 61 – 70 tahun, sebagian besar (73,9%) pasien hipertensi peserta Prolanis di Puskesmas Wire berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (51,1%) pasien hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Wire bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan setengahnya (50%) dari pasien hipertensi peserta prolanis Puskesmas Wire berpendidikan terakhir SD.

Tabel 2 Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Wire Bulan April 2026

| Karakteristik | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Patuh         | 41            | 44,6%          |
| Tidak Patuh   | 51            | 55,4%          |
| Total         | 92            | 100%           |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (55,4%) pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire tidak patuh dalam menjalankan diet rendah garam.

Diet rendah garam merupakan bentuk modifikasi kebiasaan makan yang diterapkan dengan cara mengurangi jumlah natrium yang dikonsumsi dalam konsumsi sehari-hari ang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah sekaligus mempertahankannya agar tetap berada pada batas normal (Niga, 2021). Dalam konteks gaya hidup sehat pasien hipertensi, diet rendah garam dirancang untuk mengurangi retensi natrium dan cairan dalam tubuh yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah. Kepatuhan diet rendah garam merupakan perilaku individu dalam mengikuti anjuran pembatasan natrium atau garam sesuai rekomendasi tenaga kesehatan untuk mengontrol tekanan darah (Puspita et al., 2025).

Dalam penelitian ini, sebagian besar pasien hipertensi peserta prolanis tidak patuh dalam menjalankan diet rendah garam. Berdasarkan karakteristik pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire, sebagian besar pasien adalah kelompok usia dewasa akhir dan para lanjut usia. Pada kelompok usia tersebut, kebiasaan konsumsi makanan yang telah terbentuk dalam waktu lama cenderung lebih sulit diubah sehingga penerapan diet rendah garam memerlukan proses adaptasi yang lebih panjang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembatasan konsumsi garam dalam kehidupan sehari-hari masih menjadi tantangan bagi sebagian besar pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan agar pasien mampu menerapkan diet rendah garam secara konsisten.

Tabel 4. 3 Tekanan darah Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Wire

| Karakteristik    | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Terkontrol       | 39            | 42,4%          |
| Tidak Terkontrol | 53            | 57,6%          |
| Total            | 92            | 100%           |

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar (57,6%) pasien hipertensi peserta Prolanis di Wilayah kerja Puskesmas Wire memiliki tekanan darah tidak terkontrol.

Tekanan darah yang tidak terkontrol adalah kondisi ketika tekanan darah diatas ambang target pengendalian klinis, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg, meskipun pasien telah mendapatkan terapi dan pemantauan rutin. Sebaliknya, kondisi tekanan darah dikatakan terkontrol apabila hasil pengukuran menunjukkan nilai dibawah 140/90 mmHg (Ike Pramadaningati et al., 2021).

Penelitian Husaini (2024) mengungkapkan hipertensi yang tidak terkontrol berhubungan erat dengan komplikasi penyakit gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Menurut Kartika dan Mirsiyanto (2021) tekanan darah penderita hipertensi berkaitan dengan berbagai faktor risiko yang terdiri atas faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, dan pola hidup. Menurut Ike Pramadaningati (2021) berdasarkan teori *Self Care Deficit* dari Dorothea E. Orem, individu memiliki tanggung jawab dalam melakukan perawatan diri untuk mempertahankan kesehatannya. Selain faktor yang tidak dapat dimodifikasi, pengendalian tekanan darah juga dipengaruhi oleh *cx*, stress, kepatuhan dalam mengonsumsi obat, serta dukungan keluarga. WHO memaparkan bahwa penurunan konsumsi garam termasuk salah satu upaya penting untuk mengurangi risiko terjadinya hipertensi. Asupan natrium yang berlebihan memicu penumpukan cairan didalam tubuh keadaan tersebut dapat meningkatkan volume darah sirkulasi, sehingga tekanan yang bekerja pada pembuluh darah menjadi lebih besar. Pada pasien hipertensi, pembatasan konsumsi garam menjadi salah satu bentuk *self care* yang berperan dalam membantu mempertahankan tekanan darah tetap terkendali.

Dalam data penelitian ini mengindikasikan mayoritas pasien hipertensi peserta Prolanis belum mampu mengendalikan tekanan darah yaitu <140/90 mmHg. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa upaya untuk dapat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi masih perlu ditingkatkan. Kondisi tekanan darah yang belum terkendali menunjukkan bahwa berbagai faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah belum dikelola secara maksimal. Keadaan tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai komplikasi hipertensi jika tidak dikendalikan secara berkelanjutan. Dengan demikian, diperlukan monitoring tekanan darah yang dilakukan secara rutin serta perubahan pengaturan asupan makan dan pengelolaan diri yang optimal agar tekanan darah dapat dipertahankan dalam batas yang dianjurkan. Dengan tekanan darah yang terkontrol maka kualitas hidup pasien dapat tetap terjaga.

Tabel 4 Tabulasi Silang Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan Tekanan darah Pasien Hipertensi Peserta Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Wire

| Kepatuhan Diet Rendah Garam                                                                                   | Tekanan Darah |       |                  |       |       |       | Nilai P |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|------------------|-------|-------|-------|---------|
|                                                                                                               | Terkontrol    |       | Tidak Terkontrol |       | Total |       |         |
|                                                                                                               | N             | %     | N                | %     | N     | %     |         |
| Patuh                                                                                                         | 33            | 84,6% | 8                | 15,1% | 41    | 44,6% | 0,001   |
| Tidak Patuh                                                                                                   | 6             | 15,4% | 45               | 84,9% | 51    | 55,4% |         |
| Total                                                                                                         | 39            | 42,4% | 53               | 57,6% | 92    | 100%  |         |
| Hasil uji <i>statistic Chi-Square</i> nilai signifikan <i>p-value</i> = <0,001<br><i>p-value</i> = <0.05 N=92 |               |       |                  |       |       |       |         |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hampir seluruhnya (84,9%) pasien hipertensi peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire yang tidak patuh terhadap diet rendah garam memiliki tekanan darah yang tidak terkontrol. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, didapatkan hasil *p-value* sebesar <0,001 yang berarti <0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire.

## PEMBAHASAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) memaparkan bahwa kontrol hipertensi dapat dikendalikan tidak terbatas pada pengobatan farmakologis, melainkan juga melalui pendekatan non-farmakologis, seperti pengaturan diet, pengurangan asupan garam, peningkatan aktivitas fisik, menghentikan kebiasaan merokok, dan pengelolaan stress. Menurut teori Niga (2021), penerapan penerapan diet rendah garam termasuk dalam penanganan nonfarmakologis pada pasien hipertensi sebab konsumsi natrium yang tinggi dapat memicu penumpukan cairan di dalam tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan jantung berfungsi lebih berat untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang pada akhirnya meningkatkan tekanan pada Secara fisiologis, keterkaitan antara penerapan kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah dapat dijelaskan melalui mekanisme keseimbangan cairan tubuh. Natrium memiliki sifat menarik dan mengikat air. Ketika seseorang mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebihan, maka tubuh akan menahan lebih banyak cairan dalam pembuluh darah. Akibatnya terjadi peningkatan volume darah yang disertai bertambahnya tekanan pada dinding arteri. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berkelanjutan, maka tekanan darah akan meningkat dan risiko hipertensi tidak terkontrol menjadi lebih tinggi. sebaliknya, ketika asupan natrium dibatasi, jumlah cairan yang terdapat dalam tubuh juga akan berkurang sehingga tekanan darah dapat turun dan lebih mudah terkendali (Niga, 2021).

Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan yang bermakna antara kepatuhan terhadap diet rendah garam dan kondisi tekanan darah pada pasien hipertensi. yang menunjukkan pentingnya peran pengaturan konsumsi natrium dalam pengendalian hipertensi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pasien yang belum menjalankan diet rendah garam sesuai anjuran cenderung lebih sering menunjukkan tekanan darah yang kurang terkontrol dibandingkan dengan pasien yang mematuhi diet tersebut. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa konsumsi kelebihan natrium berpotensi menimbulkan akumulasi cairan dalam tubuh yang berujung bertambahnya volume darah dan tekanan.pada dinding pembuluh darah menjadi lebih tinggi. Akibatnya tekanan darah cenderung meningkat dan sulit dikendalikan.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa tingkat kepatuhan dalam menerapkan diet rendah garam tidak hanya berperan penting dalam pengelolaan hipertensi secara menyeluruh. Pengendalian tekanan darah secara optimal memerlukan keterlibatan aktif pasien dalam menjalankan anjuran kesehatan yang diberikan. Semakin baik kepatuhan pasien dalam membuat batasan konsumsi garam, maka akan semakin tinggi peluang tekanan darah dapat dipertahankan dalam keadaan terkendali.

Selain itu, penelitian ini memperkuat teori *salt sensitivity* yang mengungkapkan bahwa sebagian penderita hipertensi memiliki sensitivitas lebih tinggi terhadap natrium. Pada kondisi tersebut, peningkatan konsumsi garam dapat memicu kenaikan tekanan darah yang lebih tinggi dibanding individu normal. Hal tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa mayoritas pasein yang tidak mmematuhi diet rendah garam mengalami tekanan darah yang berada di luar batas kendali.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Sebagian besar pasien hipertensi peserta prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire tidak patuh dalam menjalankan diet rendah garam.
2. Sebagian besar pasien hipertensi peserta Prolanis di Wilayah kerja Puskesmas Wire memiliki tekanan darah tidak terkontrol.
3. Terdapat hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Wire.

## Saran

1. Bagi pasien hipertensi peserta Prolanis wilayah kerja Puskesmas Wire, untuk dapat meningkatkan kepatuhan terhadap penerapan diet rendah garam sesuai anjuran tenaga kesehatan serta menerapkan pola hidup sehat lainnya, seperti rajin berolahraga, menghindari merokok, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala agar tekanan darah tetap berada dalam kondisi terkendali.
2. Bagi Puskesmas Wire yang berada di Kabupaten Tuban, untuk dapat meningkatkan edukasi pentingnya kepatuhan diet rendah garam bagi pasien hipertensi. Selain itu, tenaga kesehatan perlu melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap pola makan pasien hipertensi agar tekanan darah pasien dapat dikendalikan secara optimal dan risiko terjadinya komplikasi dapat dikurangi.
3. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel yang diduga berhubungan dengan tekanan darah, seperti tingkat aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, tingkat stress, riwayat penyakit penyerta sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Handoyo, I. P. (2023). *Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah antara Peserta PROLANIS yang Memperoleh dengan Tidak Memperoleh Pelayanan Kontak Tidak Langsung*. 3(1), 15–29.
- Hazrati Gonbad, S., Zakerimoghadam, M., Pashaeypoor, S., & Haghani, S. (2022). The Effects of Home-Based Self-Care Education on Blood Pressure and Self-Care Behaviors among Middle-Aged Patients with Primary Hypertension in Iran: A Randomized Clinical Controlled Trial. *Home Health Care Management and Practice*, 34(1), 9–16. <https://doi.org/10.1177/10848223211012727>
- Herawati, N. T., Alamsyah, D., & Hernawan, A. D. (2020). Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 34–43.
- Ike Pramadaningati, Wiwit Dwi Nurbadriyah, R. F. (2021). *Pengaruh Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Self Care Manajemen pada Penderita Hipertensi dengan Pendekatan Teori Dorothea E Orem*. 15, 21–33.
- Ina, S. H. J., Bastian, J., & Feoh, F. T. (2020). *ANALISIS HUBUNGAN FAKTOR GENETIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA ( 19-49 TAHUN ) DI PUSKESMAS BAKUNASE KOTA KUPANG TAHUN 2020*. 4(September), 217–221.
- Irawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 36–40. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.331>
- Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2021). *FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWANG KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2020 Berdasarkan data World Health Puskesmas Rawang merupakan*. 5(1), 1–9.
- Marshanda, A., Puteri, P., & Nugraheni, A. Y. (2023). *Factors influencing medication adherence among hypertensive patients at Kotagede II Yogyakarta Primary Health Care Faktor yang mempengaruhi tingkat kepatuhan pengobatan pasien hipertensi di Puskesmas Kotagede II Yogyakarta mengatur tekanan darah menjadi terkontrol ( Basuki et al . , 2022 ). Penggunaan obat antihipertensi Damayanti ( 2022 ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepatuhan dengan status hipertensi . Menurut*

- penelitian Yasin & Chaerani ( 2022 ), penderita yang mengonsumsi < 4 macam. 19(2), 126–142.
- Niga, J. L. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 141–153. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.66>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2025). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. 1(2018), 363–369.
- Nurman, M. (2020). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. 2194(23).
- Putri, E. D., Nurjayanti, D., & Rosita, A. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. *Journal Buana of Nursing*, 1(1), 15–20.
- Sonhaji, Sri Puji, R. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v10i1.221>
- Statistik, B. P. (2021). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi, 2018. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Sudrajat, A., Nelly, Y., Santa, M., & H, S. N. (2024). 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.
- Tuban, D. K. K. (2024). Data 15 Penyakit Terbanyak Kabupaten Tuban Tahun 2024 Kabupaten Tuban Tahun 2023. 1, 30–32.
- Ummi Syarifah, Dewi Agustina, Irwansyah, D. A. A. (2025). Analisis Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis(PROLANIS) pada Penderita Hipertensi. 14(April), 254–267.
- WHO. (2025). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wildan, A. D. E., Fa5chry, R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2020). Diet Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo.