

Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo

Erwin Purwanto^{1*}, Nurdiana Djamaluddin², Nirwanto K. Rahim³, Maryadi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 25 Juni 2026

Direvisi: 16 Juli 2026

Diterima: 16 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

erwinpurwanto12@ung.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan global yang besar, dimana salah satu akar masalahnya yakni rendahnya pengetahuan pasien mengenai manajemen nutrisi berupa pembatasan asupan garam (natrium). Pengelolaan diet rendah garam sebagai strategi non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah, karena konsumsi garam yang berlebih merupakan faktor utama yang dapat dimodifikasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Limboto, Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian menggunakan *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test* pada 64 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan berupa edukasi menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan media leaflet selama 60 menit. Pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner sebanyak 20 item pertanyaan, kemudian data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan pre-test sebesar 58,75 meningkat menjadi 84,63 rata-rata skor pengetahuan post-test, dengan proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik dari 20,31% menjadi 76,56% setelah intervensi dengan hasil uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi diet rendah garam secara terstruktur memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi. Intervensi keperawatan ini terbukti efektif digunakan sebagai upaya promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: edukasi kesehatan, diet rendah garam, pengetahuan, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension remains a major global health challenge, with one of the root causes being patients' low knowledge regarding nutritional management, specifically the restriction of sodium (salt) intake. Managing a low-salt diet serves as a crucial non-pharmacological strategy to control blood pressure, as excessive salt consumption is a primary modifiable risk factor. This study aims to analyze the effect of low-salt diet education on the knowledge level of hypertensive patients at the Limboto Public Health Center, Gorontalo Regency. This study utilized a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. A sample of 64 respondents was selected using a purposive sampling technique. The intervention consisted of a 60-minute educational session utilizing lecture and question-and-answer methods, supported by leaflet media. Respondents' knowledge was measured using a 20-item questionnaire, and the data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed an increase in the mean knowledge score from 58.75 in the pre-test to 84.63 in the post-test. The proportion of respondents in the "good knowledge" category increased from 20.31% to 76.56% after the intervention. Statistical analysis yielded a *p-value* 0.000 ($p < 0.05$). Based on these findings, it can be concluded that the delivery of structured low-salt diet education has a significant effect on improving the knowledge of hypertensive patients. This nursing intervention is proven to be effective for promotive and preventive efforts in primary health care services

Keywords: health education, low-salt diet, knowledge, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang hingga saat ini masih menjadi tantangan besar dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Goorani et al., 2024). Hipertensi dijuluki sebagai “*silent killer*” karena memiliki sifat asimtomatik yang sering tidak menimbulkan gejala, namun secara progresif mampu untuk menimbulkan komplikasi serius bagi penderitanya seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, dan retinopati bahkan kematian secara mendadak (Pradono et al., 2020). Hipertensi juga memberikan dampak pada kualitas hidup pasien, aspek sosial ekonomi karena menimbulkan beban pembiayaan kesehatan yang besar akibat biaya perawatan kesehatan jangka panjang (Rohana et al., 2023). Selain itu, hipertensi juga membebani sistem kesehatan dan produktivitas masyarakat secara luas (Yusuf et al., 2025). Salah satu akar permasalahan yang mendasari tingginya morbiditas dan beban tersebut yaitu rendahnya pengetahuan serta pemahaman pasien penderita hipertensi terkait strategi pengelolaan secara tepat termasuk modifikasi gaya hidup seperti pembatasan konsumsi garam (Humbert et al., 2023).

Secara global sekitar 1,3 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia mengalami penyakit hipertensi dan dari total tersebut, terdapat sekitar 46% penderita hipertensi yang tidak menyadari terkait kondisi kesehatannya, diaman wilayah Asia Tenggara menempati posisi ketiga secara global kasus hipertensi sebesar 25% dari total penduduk (World Health Organization, 2023). Indonesia mencatatkan prevalensi penderita hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan data terbaru menunjukkan jumlah kasus hipertensi sebesar 602.982 jiwa (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023). Provinsi Gorontalo pada tahun 2024 mencatatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 92.230 jiwa dengan kasus terbanyak dijumpai pada wilayah Kabupaten Gorontalo sebanyak 42.607 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2024). Data prevalensi diatas menunjukkan bahwa penyakit hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus.

Upaya penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis saja, melainkan juga mengintegrasikan pendekatan non farmakologis seperti modifikasi gaya hidup sehat seperti peningkatan aktivitas fisik (Purwanto & Rajab, 2023), pengaturan diet dengan pembatasan konsumsi garam, serta pengelolaan stress yang baik (Monfared et al., 2024). Salah satu pilar utama

dalam pengendalian tekanan darah yaitu dengan manajemen nutrisi berupa pembatasan asupan garam (natrium). Diet rendah garam merupakan salah satu strategi non-farmakologis yang efektif dalam penatalaksanaan hipertensi karena konsumsi garam yang berlebih merupakan faktor utama yang dapat dimodifikasi, dimana garam yang berlebih dapat meningkatkan osmolalitas plasma darah yang dapat memicu retensi cairan dan meningkatkan volume darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dapat memperburuk kondisi hipertensi (Nolan & McEvoy, 2024). *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merekomendasikan pembatasan konsumsi garam yang tidak lebih dari 2.300 gram per hari untuk populasi yang tidak terkena hipertensi untuk mencegah hipertensi, serta 1.500 gram per hari untuk individu yang terkena hipertensi sebagai langkah pengendalian hipertensi (Filippou et al., 2022).

Namun masih banyak penderita hipertensi yang belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pembatasan konsumsi garam, termasuk jenis makanan yang harus dibatasi, cara membaca label nutrisi, dan teknik memasak yang sehat sehingga berimplikasi langsung pada tekanan darah mereka. Penelitian Amaliah et al., (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di daerah Kiarapayung memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang diet rendah garam. Rendahnya pengetahuan yang dimiliki penderita hipertensi berdampak langsung pada perilaku konsumsi garam sehari-hari dan kepatuhan terhadap anjuran diet yang tidak sesuai (Nazaruddin et al., 2024). Sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan dan pemahaman pasien yang adekuat mengenai diet rendah garam menjadi hal yang krusial guna mencegah perburukan klinis dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi keperawatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan pasien dalam mengelola kesehatannya (Mawaddah et al., 2024). Melalui proses edukasi yang terstruktur dan sistematis, perawat dapat menyampaikan informasi yang relevan mengenai penyakit, pengelolaan diet, dan perubahan gaya hidup yang dibutuhkan pasien hipertensi. Beberapa penelitian telah membuktikan edukasi diet rendah garam terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan penderita hipertensi. Penelitian Halawa et al., (2023) menunjukkan pengaruh signifikan *health education* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam setelah pemberian edukasi. Terjadi

peningkatan pengetahuan dari kategori cukup menjadi baik setelah intervensi edukasi menggunakan leaflet, hal ini membuktikan bahwa penggunaan media edukasi yang tepat dapat memaksimalkan penyerapan informasi oleh pasien (Fitriah et al., 2023). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi di Puskesmas Limboto.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November s/d Desember 2025 di Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *one group pre test-post test design*, pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi diet rendah garam. Dalam penelitian ini, kelompok terlebih dahulu dilakukan *pre test* untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan, setelah itu kelompok diberikan edukasi diet rendah garam dengan metode ceramah kemudian pada akhir sesi dilakukan pengukuran *post test*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian kali ini merupakan seluruh penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Limboto selama periode November s/d Desember 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi (1) pasien terdiagnosa hipertensi, (2) berusia 18-65 tahun, (3) tidak mengalami gangguan komunikasi atau kognitif, (4) bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi (1) penderita hipertensi dengan komplikasi berat, (2) pasien tidak mengikuti seluruh sesi edukasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan tentang diet rendah garam yang dikembangkan berdasarkan kajian literatur dan pedoman diet hipertensi berdasarkan panduan Kementerian Kesehatan RI. Kuesioner terdiri atas 20 pertanyaan dengan skala Guttman (benar = 1, salah = 0). Selanjutnya dilakukan uji validitas menggunakan *Pearson Correlation* dan reabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* terhadap kuesioner pengetahuan tentang diet

rendah garam, dimana didapatkan hasil seluruh item valid ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel} = 0,361$) serta reliabel (nilai $\alpha = 0,87$).

Prosedur Intervensi

Sebelum pemberian intervensi edukasi, terlebih dahulu dilakukan pre-test dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang diet rendah garam untuk penderita hipertensi. Selanjutnya responden diberikan materi edukasi mengenai diet rendah garam dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab selama 60 menit, dimana setelah sesi ceramah selesai, peneliti juga membagikan media berupa leaflet kepada responden. Setelah sesi ceramah dan tanya jawab selesai, dilakukan post-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden setelah pemberian intervensi edukasi.

Analisa Data

Data hasil penelitian selanjutnya dilakukan analisis menggunakan program SPSS, dimana analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan skor pengetahuan pre-test dan post test. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik respon dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan lama menderita hipertensi. Distribusi karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	29	45,31
Perempuan	35	54,65
Usia		
36-45 Tahun	14	21,88
46-55 Tahun	21	32,81
56-65 Tahun	18	28,12
>65 Tahun	11	17,19
Tingkat Pendidikan		
SD/Tidak Sekolah	17	26,56
SMP	21	32,81
SMA	22	34,38

Sarjana/Diploma	4	6,25
Lama Menderita Hipertensi		
< 1 Tahun	15	23,43
1-5 Tahun	30	46,88
> 5 Tahun	19	29,69

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak

35 responden (54,65%). Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada rentang usia 46-55 Tahun sebanyak 21 responden (32,81%). Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 22 responden (34,38%). Dilihat dari lama menderita hipertensi, sebagian besar responden telah menderita hipertensi selama 1-5 tahun sebanyak 30 responden (46,88%).

Tabel 2
Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test (n)	Presentase (%)	Post-Test (n)	Presentase (%)
Kurang (<60%)	28	43,76	4	6,25
Cukup (60-80%)	23	35,93	11	17,19
Baik (>80%)	13	20,31	49	76,56
Total	64	100	64	100

Hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam. Pada saat sebelum pemberian edukasi diet rendah garam, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 28 responden (43,76%), cukup sebanyak 23 responden (35,93%), dan yang

memiliki tingkat pengetahuan baik hanya 13 responden (20,31%). Sedangkan terjadi perubahan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi diet rendah garam, dimana sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 49 responden (76,56%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (17,19%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan kurang hanya 4 responden (6,25%).

Tabel 3
Uji Wilcoxon Perubahan Tingkat Pengetahuan Responden

Variabel	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Selisih	p-value
Pengetahuan Diet Rendah Garam	58,75	84,63	25,88	0,000

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 3, menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 58,75 pada saat pre-test menjadi 84,63 pada saat post-test dengan selisih peningkatan skor pengetahuan sebesar 25,88. Selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan hasil nilai p-value sebesar 0,000 (p value < 0,05) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari pemberian edukasi diet rendah garam terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian intervensi edukasi diet rendah garam, sebagian besar responden sebanyak 43,76% memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang diet rendah garam untuk penderita hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan temuan Nazari & Khairunnisa, (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang diet rendah

garam. Rendahnya tingkat pengetahuan awal pada responden penelitian turut dipengaruhi oleh karakteristik responden, dimana sebagian besar responden berpendidikan menengah ke bawah yakni SD hingga SMP sebanyak 59,37%, dimana tingkat pendidikan memiliki kaitan dengan tingkat pengetahuan yang berkaitan erat dengan kesadaran pasien terhadap upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi (Suciana et al., 2022).

Selain itu, kurangnya pengetahuan pasien sebelum diberikan intervensi juga turut dipengaruhi oleh durasi pasien menderita hipertensi, dimana responden penelitian ini rata-rata menderita hipertensi kurang dari 1 tahun sampai dengan 5 tahun sebanyak 70,31%. Hal ini berkaitan dengan pasien yang baru terdiagnosis hipertensi umumnya belum mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai bagaimana pengelolaan penyakit secara mandiri. Pengetahuan yang terbatas tentang kondisi penyakit dan manfaat diet rendah garam menjadi salah satu hambatan

utama dalam pengelolaan hipertensi pada pasien (Pehopu et al., 2025). Sebagian besar penderita hipertensi beranggapan bahwa diet rendah garam membuat makanan menjadi hambar dan tidak enak sehingga sulit untuk menjalankan diet rendah garam dalam jangka panjang (Suciana et al., 2022).

Setelah pemberian intervensi berupa edukasi diet rendah garam dalam bentuk ceramah dan tanya jawab selama kurang lebih 60 menit, ditemukan terjadi peningkatan pengetahuan dari responden dimana sebagian besar respon berada pada tingkat pengetahuan baik yakni sebesar 76,56%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan metode ceramah yang dikombinasikan dengan media leaflet lebih efektif dalam mentransfer informasi kepada responden (Fitriah et al., 2023). Penyajian materi dalam bahasa yang sederhana dan mudah untuk dipahami oleh responden turut berkontribusi pada efektifnya metode ceramah yang digunakan. Metode edukasi yang digunakan dalam penelitian ini bersifat partisipatif dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode ceramah satu arah. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi responden untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami, sehingga pemahaman menjadi lebih komprehensif (Oktaviana & Rispawati, 2023). Proses edukasi yang menggunakan kombinasi metode ceramah, tanya jawab, dan media leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada responden dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Penggunaan media edukasi leaflet sebagai media pendukung ceramah memungkinkan responden untuk mengulang kembali materi yang telah disampaikan secara mandiri, sehingga pemahaman akan informasi menjadi lebih optimal (Wijaya & Yuswantina, 2024). Media leaflet yang berwarna dengan ilustrasi yang menarik membantu responden memahami konsep-konsep diet rendah garam yang menegaskan bahwa 83% informasi diserap manusia melalui indera penglihatan, sehingga penggunaan media visual dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan (Putri et al., 2026). Penggunaan media edukasi yang bervariasi dan kontekstual membantu responden dalam memahami konsep yang abstrak menjadi lebih konkret. Leaflet yang dirancang dengan baik juga berfungsi sebagai referensi yang dapat dibawa pulang responden sehingga dapat dipelajari kembali di rumah (Fitriah et al., 2023).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada penelitian ini menunjukkan nilai yang signifikan secara statistik antara tingkat

pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam yang ditandai dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden dari 58,75 menjadi 84,63. Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan *health education* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi tentang diet rendah garam setelah pemberian edukasi (Halawa et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rajab & Purwanto, (2023) yang mendapatkan hasil bahwa intervensi berupa pendidikan dan pelatihan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia dalam mengurangi konsumsi garam.

Terjadinya peningkatan pengetahuan setelah edukasi dapat dijelaskan melalui proses transfer informasi yang mengubah struktur kognitif individu terhadap pemahaman akan diet rendah garam pada pasien hipertensi. Edukasi kesehatan yang terstruktur memungkinkan pasien untuk dapat memperoleh pemahaman baru mengenai keterkaitan antara konsumsi natrium berlebih dengan peningkatan osmolalitas plasma darah, retensi cairan, dan peningkatan volume darah yang berdampak pada tekanan darah (He et al., 2020). Pemahaman yang baik dari responden atas mekanisme fisiologis ini sangat penting agar pasien tidak hanya sekedar mengetahui anjuran pembatasan garam, tetapi juga agar pasien mampu untuk memahami rasionalisasi dibalik dari tindakan pembatasan garam, sehingga kepatuhan terhadap diet dapat lebih baik.

Pemberian edukasi kesehatan tentang diet kesehatan tentang diet rendah garam sangatlah penting dalam upaya pengendalian hipertensi karena melalui edukasi yang terstruktur, pasien dapat memahami pentingnya membatasi konsumsi garam, mengetahui jenis makanan yang harus dihindari, serta mampu menerapkan prinsip diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Nazaruddin et al., 2024). Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang konsisten menandakan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif bagi pasien hipertensi yang membutuhkan informasi untuk mengelola asupan natrium hariannya. Sehingga hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis edukasi sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian intervensi edukasi diet rendah garam secara terstruktur dan interaktif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Limboto. Sebelum pemberian intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai pengelolaan asupan garam, namun setelah dilakukan edukasi dengan metode ceramah, tanya jawab, serta bantuan media visual berupa leaflet, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik yang menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman responden. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian program edukasi kesehatan terstruktur merupakan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan dapat diterapkan secara rutin sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi ditingkat pelayanan kesehatan primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Fakultas Olaharaga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan dukungan dalam bentuk Bantuan Publikasi Artikel Ilmiah RAKPT Tahun 2026 sehingga kegiatan penelitian ini dapat terlaksana.

REFERENSI

- Amaliah, F., Everentia, K., Dewi, N., & Puspita, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam The Relationship between the Level of Public Knowledge About Hypertension and Low Salt Diet Consumption Patterns. *Riset Media Keperawatan*, 7(2), 1–9. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/544>
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2024). *Skrining Deteksi Dini Pengukuran Tekanan Darah*. <https://dinkes.gorontalo-prov.go.id/secara-nasional-capaian-program-ptm-gorontalo-membanggakan/>
- Filippou, C., Tatakis, F., Polyzos, D., Manta, E., Thomopoulos, C., Nihoyannopoulos, P., Tousoulis, D., & Tsioufis, K. (2022). Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. *Rev. Cardiovasc. Med*, 23(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.31083/j.rcm2301036> Review
- Fitriah, E., Sar, I. N. S., Novani, N., Norsafitri, R. A., Setiawan, D., & Handayani, N. (2023). Edukasi Menggunakan Leaflet Berdasarkan Teori Health Believe Model (HBM) pada Pasien Hipertensi. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 432–439. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.1129>
- Goorani, S., Zangene, S., & Imig, J. D. (2024). Hypertension: A Continuing Public Healthcare Issue. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(1). <https://doi.org/10.3390/ijms26010123>
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- He, F. J., Tan, M., Ma, Y., & MacGregor, G. A. (2020). Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease: JACC State-of-the-Art Review. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(6), 632–647. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.11.055>
- Humbert, X., Licaj, I., Fedrizzi, S., Alexandre, J., Menotti, A., Manrique, A., Allouche, S., Touzé, E., Terradura-Vagnarelli, O., & Puddu, P. E. (2023). Relationship between lifestyle factors and hypertension: a cross-sectional analysis from the Gubbio study. *Acta Cardiologica*, 78(5), 565–573. <https://doi.org/10.1080/00015385.2022.2088170>
- Mawaddah, N., Nurwidji, N., Abidah, R. S., & Puspitasari, N. (2024). Edukasi kesehatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 266–275. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1375>
- Monfared, V., Hashemi, M., Kiani, F., Javid, R., Yousefi, M., Hasani, M., Jafari, A., Vakili, M. A., & Hasani, M. (2024). The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

- Clinical Hypertension*, 30(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40885-024-00281-w>
- Nazari, N., & Khairunnisa, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Dengan Sikap Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Sains Dan Aplikasi*, 1, 9–14.
- Nazaruddin, M. F., Hamim, N., & Salam, M. F. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(11), 63–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.70570/jikm.c.v3i11.1467>
- Nolan, P., & McEvoy, J. W. (2024). Salt restriction for treatment of hypertension - current state and future directions. *Current Opinion in Cardiology*, 39(1), 61–67. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000001098>
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 263–268. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1343>
- Pehopu, I. A., Masyitha, A., Lilianty, E., & Changmai, S. (2025). Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control blood pressure among older people with hypertension in rural Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 32(September 2024), 101943. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101943>
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repository/id/eprint/4216>
- Purwanto, E., & Rajab, M. A. (2023). Efek Brisk Walking Exercise Terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(12), 19–25. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf14nk104>
- Putri, T. A., Sriyati, & Widiastuti. (2026). Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Jombor Kidul. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(10), 11451–11466. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/12495>
- Rajab, M. A. ., & Purwanto, E. (2023). Pengembangan Program Pengurangan Asupan Garam Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(3), 510–517. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf14302>
- Rohana, I. G. A. P. D., Pome, G., & Ulfa, M. H. (2023). Gambaran Tingkat Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Wilayah Binaan UPTD Puskesmas Sukaraya. *Lentera Perawat*, 4(1), 53–61. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.198>
- Suciana, F., Kusumaningrum, P. R., Zukhri, S., & Mawardi, S. F. S. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Batusari. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 98–103. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/216/271>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Wijaya, L. A., & Yuswantina, R. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Leyangan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 64–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.402>
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Yusuf, N. A. R., Sartika, Purwanto, E., & Maryadi. (2025). Analisis Faktor Sosiodemografi yang Mempengaruhi Beban Pengasuhan Keluarga pada Lansia dengan Hipertensi Abstrak. *Mando Care Jurnal (MCJ)*, 4(2), 242–252. <https://doi.org/10.55110/mcj.v4i2.274>