

ABSTRAK

Reza Dwi Miranto (2026). Gambaran Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang (Kampus Ponorogo).
Pembimbing: Yustina Purwaningsih, SST., M.K.M

Hipertensi atau darah tinggi adalah kondisi tekanan darah di atas normal ($>140/90$ mmHg) akibat gaya hidup yang tidak sehat. Mengurangi konsumsi garam merupakan cara penting untuk mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi berbahaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pasien darah tinggi memahami aturan makan rendah garam. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif melalui kuesioner kepada 30 orang di Puskesmas Jambon dengan populasi 112 penderita hipertensi di PROLANIS Dusun Sawahan, Desa Pulosari. Hasilnya menunjukkan mayoritas pasien 43,33% (13) responden sudah memiliki pengetahuan yang baik, diikuti pengetahuan cukup 40% (12) responden, dan kurang 16,67% (5) responden. Analisis data menunjukkan responden paling banyak adalah Perempuan (90%) dan kelompok usia 56-65 tahun (40%). Pengetahuan yang baik ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor usia kematangan dan paparan informasi yang sering diterima dari tenaga kesehatan atau media. Kesimpulannya, sebagian besar pasien sudah paham mengenai aturan diet, namun tetap perlu pendampingan agar pengetahuan tersebut benar-benar diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari untuk menjaga kesehatan jantung dan ginjal.

Kata kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Diet Rendah Garam

ABSTRACT

Reza Dwi Miranto (2026). *An Overview of Knowledge Levels Regarding Low-Salt Diets Among Hypertension Patients in the Jambon Public Health Center Working Area*. Scientific Paper, Associate Degree in Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang (Ponorogo Campus). Advisor: Yustina Purwaningsih, SST., M.K.M

Hypertension, or high blood pressure, is a condition where blood pressure exceeds normal levels (>140/90 mmHg) due to an unhealthy lifestyle. Reducing salt consumption is a vital method for controlling blood pressure and preventing dangerous complications. This study aims to determine the extent to which hypertensive patients understand low-salt dietary regulations. The method used is a descriptive study utilizing questionnaires administered to 30 respondents at the Jambon Public Health Center, drawn from a population of 112 hypertension patients in the PROLANIS group of Sawahan Hamlet, Pulosari Village. The results indicated that the majority of patients, 43.33% (13 respondents), possessed a good level of knowledge, followed by sufficient knowledge at 40% (12 respondents), and poor knowledge at 16.67% (5 respondents). Data analysis showed that the majority of respondents were female (90%) and fell within the 56–65 age group (40%). This high level of knowledge is likely influenced by factors such as age maturity and frequent exposure to information from healthcare professionals or media. In conclusion, while most patients understand the dietary regulations, continuous guidance is still necessary to ensure this knowledge is actively applied to daily eating habits to maintain heart and kidney health.

Keywords: *Hypertension, Knowledge, Low-Salt Diet*

