

Gambaran Pelaksanaan Edukasi Kesehatan tentang Diet Natrium pada Penderita Hipertensi di Desa Bapelle, Kabupaten Sampang

Agoesta Pralita Sari^{1*} | Abdyas Sholah¹ | Rahayu Yuliana Watiningrum¹ | Isnaini Novitasari²

¹ Prodi D3 Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura

² Prodi D4 Promosi Kesehatan Masyarakat, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura

* Corresponding Author: agoestasari4@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 10 July 2026

Revised 14 September 2026

Accepted 17 September 2026

Keywords

Hypertension, health education, sodium-restricted diet, dietary adherence, hypertension management.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and remains a major global public health concern because of its increasing prevalence and its association with severe cardiovascular complications. Reducing sodium intake through a sodium-restricted diet is a key component of hypertension management. However, inadequate knowledge and poor adherence to dietary recommendations continue to hinder effective blood pressure control. Therefore, health education is essential to improve patients' understanding and encourage adherence to a sodium-restricted diet. **Objectives:** This study aimed to evaluate the implementation of health education on a sodium-restricted diet among patients with hypertension in Bapelle Village, Robatal District, Sampang Regency. **Methods:** A descriptive cross-sectional study was conducted involving all hypertension patients in Bapelle Village. A total of 30 participants were recruited using a total sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire to assess participants' understanding and implementation of a sodium-restricted diet following the health education intervention. Data were analyzed using descriptive (univariate) statistics. **Results:** The findings indicate that the implementation of health education regarding a low-sodium diet generally fell into the moderate category for the majority of participants. This health education contributed to improving participants' understanding of sodium intake restrictions, appropriate food choices, and the adoption of healthier dietary habits in their daily lives. Nevertheless, some participants still demonstrated limited adherence to the recommended dietary guidelines. **Conclusions:** The implementation of health education on a sodium-restricted diet in Bapelle Village, Robatal District, Sampang Regency, resulted in a moderate level of dietary adherence among patients with hypertension. Continuous and structured health education programs are recommended to further enhance adherence to sodium-restricted diets and support better hypertension management.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius. Salah satu faktor yang berperan penting dalam pengendalian hipertensi adalah pengaturan asupan natrium melalui diet rendah garam. Namun, rendahnya pengetahuan dan kepatuhan masyarakat terhadap diet natrium masih menjadi kendala, sehingga diperlukan upaya edukasi kesehatan yang tepat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan *health education* terhadap diet natrium pada penderita hipertensi di Desa Bapelle, Kabupaten Sampang. **Metode:** Studi cross-sectional dilakukan dengan melibatkan seluruh pasien hipertensi di Desa Bapelle. Sebanyak 30 partisipan diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur untuk

Kata Kunci

Hipertensi, edukasi kesehatan, diet rendah natrium, kepatuhan diet, pengelolaan hipertensi

menilai pemahaman dan penerapan diet rendah natrium oleh partisipan setelah intervensi pendidikan kesehatan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (univariat). **Hasil:** Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pelaksanaan *health education* terhadap diet natrium pada penderita hipertensi, yang dikategorikan dalam kriteria baik, cukup, dan kurang. Edukasi kesehatan mengenai diet natrium berperan penting dalam meningkatkan pemahaman penderita hipertensi tentang pembatasan konsumsi garam, pemilihan jenis makanan, serta penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan pelaksanaan *health education* yang dilakukan di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang, diketahui bahwa sebagian besar cukup untuk melakukan diet natrium.

Indonesian Health Science Journal
Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara menetap di atas nilai normal. Penyakit ini sering dijuluki sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan tanda atau gejala yang khas hingga terjadi komplikasi. Kondisi tersebut menyebabkan hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Sebagai penyakit degeneratif yang bersifat kronis, hipertensi memerlukan pengelolaan jangka panjang karena dapat menurunkan kualitas hidup serta produktivitas individu (Dewi, 2023). Tekanan darah yang terus meningkat akan memberikan beban berlebih pada dinding arteri dan memaksa jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah. Apabila tidak ditangani secara optimal, kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, serta kerusakan organ target lainnya (Irawandi *et al.*, 2024).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah adalah pengaturan konsumsi natrium. Asupan natrium yang berlebihan, terutama yang berasal dari garam dapur maupun makanan olahan, dapat meningkatkan volume cairan intravaskular dan resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Meskipun informasi mengenai pentingnya pembatasan natrium telah banyak disampaikan melalui berbagai program kesehatan, kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan diet rendah natrium masih relatif rendah. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan mengenai kandungan natrium tersembunyi pada makanan olahan, makanan siap saji, maupun bahan pengawet, serta anggapan bahwa makanan rendah garam memiliki cita rasa yang kurang menarik (Kissock, 2026).

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *health education* berperan dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi terkait pengelolaan penyakit serta pentingnya membatasi konsumsi natrium. Namun, penelitian yang secara spesifik menggambarkan penerapan diet rendah natrium setelah memperoleh edukasi kesehatan, terutama pada pasien hipertensi yang tinggal di wilayah pedesaan, masih relatif terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya lebih menitikberatkan pada efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, atau pengendalian tekanan darah. Sementara itu, bukti mengenai kemampuan pasien dalam mengimplementasikan anjuran diet rendah natrium secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari masih belum banyak ditemukan. Kondisi lingkungan masyarakat pedesaan, termasuk aspek sosial dan budaya, kebiasaan konsumsi makanan, serta akses dan ketersediaan pangan, juga berpotensi memengaruhi kepatuhan pasien dalam menjalankan diet rendah natrium (Alanazi *et al.*, 2025).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai penerapan diet rendah natrium setelah pemberian *health education* dalam konteks masyarakat setempat. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan pada pasien hipertensi di Desa Bapelle, Kecamatan Robatal, Kabupaten Sampang, menggunakan desain *descriptive cross-sectional study* dengan teknik *total sampling* yang melibatkan 30 pasien hipertensi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pemahaman serta penerapan diet rendah natrium setelah pasien mendapatkan edukasi kesehatan. Hasil penelitian juga dapat menjadi informasi awal untuk mengidentifikasi aspek kepatuhan yang masih perlu ditingkatkan serta mendukung pengembangan program edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat.

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2024, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian melalui peningkatan deteksi dini, pengobatan, serta pengendalian faktor risiko. Kabupaten Sampang sebagai salah satu wilayah di Provinsi Jawa Timur juga menghadapi permasalahan hipertensi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Sampang Tahun 2023, jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan mencapai 220.917 orang atau 78,7% dari estimasi penderita, dengan cakupan pelayanan pada laki-laki sebesar 76,9% dan perempuan sebesar 80,4% (WHO, 2025). Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Desa Bapelle juga menunjukkan terdapat 30 warga yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah melebihi 140/80 mmHg, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang berkesinambungan.

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi meliputi penggunaan tembakau, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, dan obesitas, sedangkan usia dan faktor genetik termasuk faktor yang tidak dapat dimodifikasi (WHO, 2025). Kebiasaan merokok dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor perilaku yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Faktor perilaku tersebut juga berhubungan dengan berbagai penyakit tidak menular lainnya, termasuk diabetes melalui pengaruhnya terhadap faktor metabolik seperti peningkatan kadar glukosa darah dan obesitas. Seiring bertambahnya usia, perubahan struktur dan fungsi sistem kardiovaskular dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Proses penuaan berkaitan dengan perubahan fungsi pembuluh darah dan sistem kardiovaskular yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Kurangnya pengendalian hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius, termasuk stroke, penyakit jantung, dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, deteksi dini, pengetahuan mengenai hipertensi, serta pengelolaan faktor risiko menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kim, 2024).

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi, khususnya dalam membantu penderita menerapkan pola makan rendah natrium. Keterlibatan anggota keluarga dapat mempermudah penderita dalam memilih bahan makanan, mengurangi penggunaan garam, serta mempertahankan kebiasaan makan yang sehat. Penelitian McCarthy et al. (2020) menunjukkan bahwa partisipasi keluarga dalam program edukasi diet mampu meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah natrium sekaligus memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Oleh karena itu, keluarga menjadi salah satu komponen penting dalam mendukung keberhasilan terapi nonfarmakologis.

Edukasi kesehatan mengenai pembatasan natrium merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pengendalian hipertensi. Penyampaian informasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dan penderita mengenai pentingnya mengatur konsumsi

natrium serta dampaknya terhadap tekanan darah. Melalui edukasi yang terencana, diharapkan terjadi perubahan perilaku dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat sehingga tekanan darah dapat dikendalikan secara optimal (Kim, 2024). Bennett et al. (2020) melaporkan bahwa keterlibatan keluarga dalam program edukasi memberikan hasil yang lebih baik terhadap pengelolaan hipertensi dibandingkan dengan penderita yang tidak memperoleh dukungan pendidikan kesehatan.

Secara lebih luas, pelaksanaan edukasi mengenai diet rendah natrium tidak hanya memberikan manfaat bagi penderita hipertensi, tetapi juga berpotensi meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penurunan konsumsi natrium di tingkat populasi dapat berkontribusi terhadap berkurangnya prevalensi hipertensi beserta komplikasinya, sehingga mampu menekan beban pelayanan Kesehatan (Mizuta et al., 2025). Oleh sebab itu, diperlukan pengembangan media edukasi yang efektif, termasuk media berbasis video, agar informasi mengenai diet rendah natrium dapat diterima dengan lebih mudah oleh penderita hipertensi dan keluarganya serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan *health education* mengenai diet natrium pada penderita hipertensi di Desa Bapelle, Kecamatan Robatal, Kabupaten Sampang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sebagai responden penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026 di Desa Bapelle, Kecamatan Robatal, Kabupaten Sampang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner evaluasi pelaksanaan *health education* untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman dan penerapan diet natrium pada penderita hipertensi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yaitu tekanan sistolik 120–129 mmHg dan tekanan diastolik 80–84 mmHg, serta mampu membaca dan menulis. Adapun kriteria eksklusi adalah penderita hipertensi yang menolak berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian.

Health education pada penelitian ini ditujukan secara khusus kepada penderita hipertensi sebagai penerima edukasi. Materi yang diberikan mencakup diet rendah garam sebagai upaya pembatasan asupan natrium, meliputi pemahaman mengenai pentingnya mengurangi konsumsi garam, pemilihan makanan yang tepat, serta penerapan pola makan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Kegiatan edukasi disampaikan oleh peneliti selama sekitar 30 menit dan dilaksanakan satu kali dalam sehari. Leaflet digunakan sebagai media edukasi yang memuat informasi mengenai prinsip dan penerapan diet rendah natrium. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah yang dilanjutkan dengan diskusi, sehingga peserta dapat memahami informasi yang diberikan dan memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan maupun kendala dalam menerapkan diet rendah garam. Evaluasi selanjutnya dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman dan penerapan diet rendah natrium pada penderita hipertensi setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*. Tahap *editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban responden, sedangkan *coding* dilakukan dengan memberikan kode pada setiap jawaban untuk mempermudah proses pengolahan data. Selanjutnya, *scoring* dilakukan dengan memberikan nilai sesuai dengan ketentuan instrumen penelitian, kemudian data pmdisusun dalam bentuk tabel melalui tahap *tabulating*. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran pelaksanaan *health education* pada penderita hipertensi dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan uraian hasil analisis.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner evaluasi pelaksanaan *health education* mengenai diet natrium yang dikembangkan secara mandiri oleh peneliti dengan mengacu pada indikator diet rendah garam. Kuesioner tersebut terdiri dari 16 pertanyaan, yang mencakup 6 pertanyaan untuk memperoleh karakteristik umum responden dan 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman serta penerapan diet rendah natrium. Indikator diet yang dinilai meliputi diet rendah garam I dengan pembatasan natrium sebesar 200–400 mg, diet rendah garam II sebesar 600–800 mg, dan diet rendah garam III sebesar 1.000–1.200 mg.

Penilaian terhadap 10 item pertanyaan khusus dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Total skor yang dapat diperoleh responden berkisar antara 0 hingga 10. Selanjutnya, skor tersebut dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori baik untuk skor 8–10, kategori cukup untuk skor 5–7, dan kategori kurang untuk skor 0–4. Kuesioner ini disusun untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pemahaman dan penerapan diet natrium pada penderita hipertensi setelah memperoleh *health education*.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang melibatkan manusia. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan penjelasan kepada seluruh responden mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi ketidaknyamanan yang mungkin timbul selama penelitian. Keikutsertaan responden bersifat sukarela dan responden diberikan kesempatan untuk memberikan persetujuan setelah memperoleh informasi yang memadai (*informed consent*). Kerahasiaan dan privasi responden dijaga dengan tidak mencantumkan nama atau identitas pribadi dalam lembar pengumpulan maupun pelaporan data. Setiap data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan dalam bentuk agregat sehingga identitas responden tidak dapat dikenali. Responden juga memiliki hak untuk menolak atau menghentikan keikutsertaannya dalam penelitian kapan saja tanpa mendapatkan konsekuensi apa pun.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Data Umum berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan pada Penderita Hipertensi di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	SD	8	27%
2.	SMP	16	53%
3.	SMA	4	13%
4.	Perguruan Tinggi	1	3%
5.	Tidak sekolah	0	0%
Total		30	100%

Sumber: Data penelitian 2026

Berdasarkan tabel 1. diperoleh data hampir seluruh responden tingkat pendidikannya SMP sebanyak 16 responden (53%), dan tidak satupun responden yang tidak sekolah (0%).

b. Data Khusus berdasarkan Tingkat Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	0	0%
2.	Pre-hipertensi	0	0%
3.	Hipertensi I	28	93%
4.	Hipertensi II	2	7%
5.	Hipertensi sistolik terisolasi	0	0%
Total		30	100%

Sumber: Data penelitian 2026

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data hampir seluruh responden menderita hipertensi tingkat I sebanyak 28 responden (93%), serta dari 30 orang responden tidak satupun yang memiliki tekanan darah normal, pre-hipertensi dan hipertensi sistolik terisolasi (0%).

c. Data Khusus berdasarkan Kategori Pelaksanaan *Health Education*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kategori Pelaksanaan *Health Education Diet* pada Penderita Hipertensi di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	7	23%
2.	Cukup	17	57%
3.	Kurang	6	20%
Total		30	100%

Sumber: Data penelitian 2026

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup sebanyak 17 responden (57%), serta sebagian kecil kategori responden kurang sebanyak 6 responden (20%).

Pembahasan

Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memberikan kontribusi besar terhadap permasalahan kesehatan masyarakat, termasuk pada masyarakat yang tinggal di wilayah pedesaan seperti Desa Bapelle, Kecamatan Robatal, Kabupaten Sampang. Salah satu faktor yang berperan dalam meningkatnya kejadian hipertensi adalah tingginya konsumsi natrium. Kebiasaan masyarakat yang masih menggunakan garam dapur, penyedap rasa, dan berbagai makanan olahan sebagai bagian dari pola makan sehari-hari menyebabkan asupan natrium cenderung melebihi rekomendasi, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah secara terus-menerus (Sinaga et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai diet rendah natrium pada kategori cukup (57%), sedangkan 23% berada pada kategori baik dan 20% termasuk kategori kurang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penyampaian edukasi kesehatan telah memberikan manfaat, tetapi belum sepenuhnya mampu mendorong seluruh penderita hipertensi untuk menerapkan pola makan rendah natrium secara optimal. Perbedaan antara pemahaman yang dimiliki responden dan penerapan diet dalam kehidupan sehari-hari masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian.

Dalam praktik keperawatan, edukasi kesehatan merupakan intervensi mandiri yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang mendukung perilaku sehat, serta mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan. Berdasarkan Health Belief Model, seseorang akan lebih terdorong mengubah perilakunya apabila memiliki persepsi mengenai tingkat keparahan penyakit, menyadari risiko yang dihadapi, dan memahami manfaat tindakan pencegahan yang dilakukan. Pada penderita hipertensi, edukasi mengenai diet rendah natrium berperan dalam meningkatkan kesadaran akan dampak negatif konsumsi garam berlebih sekaligus pentingnya pembatasan natrium untuk membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali (Polgan et al., 2025).

Responden yang masih berada pada kategori cukup dan kurang diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tingkat pendidikan yang sebagian besar hanya sampai jenjang sekolah menengah pertama, kebiasaan menggunakan garam dalam proses memasak, serta anggapan bahwa makanan rendah garam memiliki rasa yang kurang enak. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sinaga et al. (2025) yang menjelaskan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dan kebiasaan makan yang telah berlangsung dalam waktu lama merupakan hambatan utama dalam penerapan diet rendah natrium pada penderita hipertensi.

Di sisi lain, adanya responden yang termasuk dalam kategori baik menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku sebagian penderita hipertensi. Penyampaian materi melalui komunikasi tatap muka, penggunaan leaflet, serta diskusi interaktif terbukti membantu responden memahami jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi. Hasil ini mendukung temuan Polgan et al. (2025) yang menyatakan bahwa program edukasi diet rendah natrium yang disusun secara sistematis dan mudah dipahami dapat meningkatkan kepatuhan penderita dalam menjalankan diet sekaligus membantu mengendalikan tekanan darah.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai diet rendah natrium memiliki kontribusi yang penting dalam upaya pengelolaan hipertensi. Walaupun sebagian besar responden belum mencapai kategori baik, dominannya kategori cukup menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah pemberian edukasi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai diet rendah natrium perlu dilaksanakan secara berkesinambungan, terencana, dan melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama. Pendekatan tersebut diharapkan mampu mempertahankan perubahan perilaku makan dalam jangka panjang sehingga pengendalian tekanan darah menjadi lebih optimal dan risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pelaksanaan *health education* yang dilakukan di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang, sebagian besar penderita hipertensi di Desa Bapelle memiliki tingkat penerapan diet rendah natrium dalam kategori cukup (17 responden; 56,7%), sedangkan 7 responden (23,3%) berada dalam kategori baik dan 6 responden (20,0%) dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan *health education* terhadap diet natrium pada penderita hipertensi di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi penderita hipertensi, diharapkan dapat meningkatkan penerapan diet rendah natrium dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dengan membatasi penggunaan garam dan penyedap rasa, memilih makanan yang rendah natrium, serta memperhatikan kandungan natrium pada makanan olahan. Penderita hipertensi juga diharapkan dapat menerapkan informasi yang diperoleh dari *health education* secara konsisten untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi.

- b. Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan petugas puskesmas, diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan *health education* mengenai diet natrium secara rutin dan berkelanjutan. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media yang mudah dipahami masyarakat, seperti leaflet, poster, booklet, atau media audiovisual, serta disesuaikan dengan kondisi sosial dan kebiasaan makan masyarakat setempat.
- c. Bagi masyarakat dan keluarga, diharapkan dapat memberikan dukungan kepada penderita hipertensi dalam menerapkan diet rendah natrium, terutama dalam pemilihan dan penyediaan makanan sehari-hari. Dukungan keluarga diperlukan agar perubahan pola makan dapat dilakukan secara konsisten dan menjadi bagian dari gaya hidup sehat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan *quasi-experimental* atau eksperimen dengan kelompok kontrol untuk mengetahui efektivitas *health education* terhadap peningkatan pengetahuan, kepatuhan diet natrium, dan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa wilayah penelitian agar hasilnya memiliki cakupan generalisasi yang lebih luas.
- e. Bagi penelitian selanjutnya, pengukuran kepatuhan diet natrium sebaiknya tidak hanya menggunakan kuesioner, tetapi dapat dikombinasikan dengan *food recall*, *food frequency questionnaire* (FFQ), pencatatan konsumsi makanan, atau pemeriksaan biomarker yang relevan apabila memungkinkan. Hal tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih objektif mengenai penerapan diet rendah natrium pada penderita hipertensi.

Acknowledgments

Penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini sehingga bisa terlaksa dengan baik. peneliti ucapkan terima kasih kepada responden penderita hipertensi di Desa Bapelle Kecamatan Robatal Kabupaten Sampang, serta beberapa pihak dinas Kabupaten Sampang terkait dalam pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alanazi, Z., Alanazi, R., Alanazi, H., & Alanazi, J. (2025). A systematic review of adherence to lifestyle modifications by hypertensive patients. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 31(9–10), 590–596. <https://doi.org/10.26719/2025.31.10.590>
- Arif, A. Z., Aisyah, N., Holifatus, D., Eka, M., & Fujianti, Y. (2025). *Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman dapat menurunkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Hipertensi The Effect of Listening to Murottal of Surah Ar-Rahman from the Quran on Reducing Systolic and Diastolic Blood Pressure in Elderly Hypert.* 149–154.
- Devi, E. I., Prihatiningsih, D., & Widaryati. (2024). Relationship Of Self-Efficacy And Self-Care In Patients With Hemodialysis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 1–11. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK>
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). *Identifikasi Variabel Penelitian, Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Arab / Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang berubah tergantung situasi tertentu.* (Arib, M. F., dkk, 2024).
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh *health education* terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi. *Jurnal*

Keperawatan dan Kebidanan Nasional, 1(2). <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>

- Hanan, M. (2024). Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Masalah Keperawatan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Pada Hipertensi Dan Penerapan Senam Anti Hipertensi Di Dusun Rungkang, Gandrumangu
- Irawandi, D., Setiadi, S., Huda, N., Yulastuti, C., Farida, I., Astuti, N. M., Nurhayati, C., & Rinarto, N. D. (2024). Pengelolaan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Di Desa Banjar Kemuning Kota Sidoarjo. *Lontara Abdimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 18–22. <https://doi.org/10.53861/lomas.v5i1.470>
- Jailani, M Syahrani and Saksitha, D. A. (2024). Teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 79–3591.
- Jain, P., Murali, S., Jacob, Q. M., et al. (2024). An educational intervention for improving knowledge, attitude, and practice of dietary salt intake among individuals with hypertension in public sector secondary care facilities, Agra, India, 2021. *The Journal of Clinical Hypertension*, 26, 735–739. 4 <https://doi.org/10.1111/jch.14817> Digital Object Identifier
- Kim, J. H., & Thiruvengadam, R. (2024). Hypertension in an ageing population: Diagnosis, mechanisms, collateral health risks, treatments, and clinical challenges. *Ageing Research Reviews*, 98, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102344>
- Kim, S., Jeong, H. N., & Choi-Kwon, S. (2024). The blood pressure control effect of the sodium-restricted dietary approaches to stop hypertension diet: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 132(2), 141–150. <https://doi.org/10.1017/S000711452400103X>
- Kissock, K. R., Ghammachi, N., Hoek, A. C., Bullen, J. D., Webster, J., Pettigrew, S., Garg, N., Neal, B., & Trieu, K. (2026). Knowledge, attitudes, and behaviours related to reduced-sodium salt: A systematic review. *Journal of Human Hypertension*, 40, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41371-025-01098-2>
- Mizuta, E., et al. (2025). Effect of population-based sodium reduction interventions on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Hypertension Research*, 48(6), 1899–1910. <https://doi.org/10.1038/s41440-025-02181-4>
- Pehopu, Ivana Aprilia, Andi Masyitha Irwan, Elly Lilianty Sjattar, Sakul Changmai, Noor Azah Abd Aziz. (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, 101943. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.101943>
- Polgan, J. M., Manurung, R., Raulina, J., Siregar, B., Keperawatan, P., Kesehatan, F. I., Efarina, U., Diet, K., & Darah, T. (2025). *Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Dirumah Sakit Efarina Etaham Brastagi Tahun 2025*. 14(November), 2731–2740.
- Prasetyaningtias, D. (2025). *Gambaran Status Gizi, Asupan Natrium Makanan Dan Aktifitas Fisik Pada Pralansia Hipertensi Anggota Prolanis Di Wilayah Puskesmas Gisting, Kecamatan Gisting Tahun 2025*. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

<https://Repository.Poltekkes-Tjk.Ac.I.>

- Prihantini, N. N., Ihromi, A., & Rantung, N. O. H. (2025). Relationship Between Diet Patterns and Hypertension Levels in the Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(5), 221-232. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i5.6645>
- Putri, V. K., Priyo, P., & Priyanto, S. (2025). Health education on a low-salt diet to reduce high blood pressure in patients with hypertension. *Proceeding International Conference of Advancements in Nursing Care*, 2(1).
- Rinarmi, R., & Khatijah, S. (2024). The Relationship Of Diet And Physical Activities With The Incidence Of Hypertension Among The Elderly In The Rw 05 Area Of Babakan Pari Village, East Batujajar Village, 2022. *Lux Mensana: Journal of Scientific Health*, 278–287. <http://journal.jfpublisher.com/index.php/jsh/article/download/527/581>
- Rizqi Maulidia, Siti Fatimah, S. (2025). DOI: <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v3i3.509>.
- Rohmaniyah, Alfi Khoirur. (2025). *Pemberian Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi* <https://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id/Id/Eprint/10496/>.
- Sadikin, I., Febri, M., & Ikhsan, D. (2025). Asupan Natrium dan Kalium sebagai Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. 1(2), 34–40.
- Sinaga, M., Tambunan, G. N., Pahala, R., & Sihombing, C. (2025). *Pengaruh Edukasi Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Hipertensi Tentang Diet Rendah Garam Di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025 Pendahuluan Diperkirakan Dewasa Terdapat Orang Tidak Dengan Hi. April*, 1–12.
- Sodik, I., Afyanti, Y., Handiyani, H., & Rachmawati, I. N. (2025). Quality of Life and Symptoms Management in Cancer Patients with Financial Toxicity: A Systematic Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(4), 37-48. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i4.6253>
- Sumiyati, S., & Ambarika, R. (2025). Edukasi kepatuhan obat dan diet rendah garam pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam pria RSUD Jayapura. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 105–114. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i1.760>
- Syaubarry, A. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Tn. M Dengan Hipertensi Emergency Di Ruang Baitul Izzah 1 Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
- Violita, R., Wulandari, R., Palembang, K. B., Selatan, S., & Dalam, N. (2024). *Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi untuk Mengurangi Gejala Nyeri Kepala*. 5(1).
- World Health Organization. (2025). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.
- Yesika, Apriyani. dan Arina Maliya. (2025). The Relationanship between Self-Efficacy and Self-Care Management in Hypertensive Patients with Comorbidities. *Indonesian Journal of Global Health Research*. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i4.6381>