

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN PASIEN DENGAN TINGKAT KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG ANGGREK 2 RS PRIMA MEDIKA PEMALANG

Melisa Retnowati
melisaretnowati@gmail.com
Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia dan sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala awal yang jelas. Salah satu upaya pengendalian hipertensi adalah melalui penerapan diet rendah garam. Namun, kepatuhan pasien dalam menjalankan diet tersebut masih rendah, yang diduga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Ruang Anggrek 2 RS Prima Medika Pemalang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Anggrek 2 RS Prima Medika Pemalang sebanyak 81 orang, dengan sampel sebanyak 67 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan hipertensi (HK-LS) dan kuesioner kepatuhan diet rendah garam (DSRQ-MMAS 8). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 39 responden (58,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan pasien, maka semakin tinggi tingkat kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien dalam mengelola hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Kepatuhan, Diet Rendah Garam.

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sering kali di alami oleh masyarakat tanpa adanya gejala awal, sehingga penderitanya tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi atau darah tinggi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Tahun 2025 diperkirakan 1,5 miliar orang akan mengalami penyakit hipertensi dan sekitan 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya. Diperkirakan 1,5 juta kematian akibat hipertensi di Asia Tenggara pada negara berkembang. Kasus hipertensi atau tekanan darah tinggi berkembang 80% lebih cepat di negara berkembang. Menurut riset kesehatan dasar (Riskesdes), prevalensi hipertensi pada tahun 2018 terjadi pada 34,1 % penduduk Indonesia yaitu sebanyak 427.218 orang (Sudrajat et al., 2024)

Di provinsi Jawa Tengah jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang, sedangkan di kabupaten Pemalang tercatat ada 137.824 orang (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan data yang ada di seluruh ruang rawat inap RS Prima Medika Pemalang tercatat ada 292 pasien dengan diagnose hipertensi yang tercatat di tahun 2024 dan pasien yang dirawat di ruang Anggrek 2 pada tahun 2024 sebanyak 81 pasien.

Kebiasaan makan yang tidak sehat ini salah satu yang memicu terjadinya hipertensi karena ketidaktahuan dalam mengatur pola makan rendah garam, dimana garam makanan merupakan faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Konsumsi garam kurang dari 3 gram per hari menyebabkan hipertensi rendah, namun bila konsumsi garam 5-15 gram per hari maka prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15- 20%. Pengaruh konsumsi garam terhadap hipertensi dinyatakan dalam peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Mengonsumsi terlalu banyak garam atau makanan asin meningkatkan tekanan darah tinggi, perlu untuk membatasi jumlah garam yang dikonsumsi per hari (Halawa et al., 2024)

Diet rendah sodium (natrium) dapat mengaktifkan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang akibatnya menyebabkan retensi garam dan pemulihan keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebihan (didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia [WHO] sebagai lebih dari 2 gr natrium atau lebih dari 5 gr natrium klorida per hari) secara langsung terkait dengan tekanan darah tinggi dan ditemukan bahwa semakin tinggi asupan natrium, semakin tinggi pula tekanan darah. Asupan garam setiap hari, semakin tinggi tekanan darah sistolik. Selain itu, asupan garam yang tinggi ditemukan menumpulkan penurunan tekanan darah fisiologis di malam hari dan meningkatkan detak jantung di siang hari dalam pemantauan tekanan darah rawat jalan. Sebaliknya, pengurangan asupan natrium/garam tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Pengurangan asupan garam dalam jangka waktu lama akan menyebabkan penurunan tekanan darah yang relevan pada individu yang hipertensi, tanpa memandang jenis kelamin dan kelompok etnis, dengan penurunan tekanan darah sistolik yang lebih besar karena pengurangan garam dalam jumlah besar (Lubis et al., 2024)

Konsumsi garam >2000 mg perhari beresiko lebih besar atau 5 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang mengonsumsi garam <2000 mg per hari atau setara dengan 5 gram atau 1 sendok teh. Garam mengandung natrium yang mempunyai sifat menahan air sehingga menyebabkan volume darah meningkat dan penyempitan pembuluh darah. Konsumsi garam mempunyai pengaruh positif terhadap terjadinya peningkatan derajat tekanan darah. Artinya semakin tinggi konsumsi garam maka semakin mudah pula meningkatkan tekanan darah atau bersiko hipertensi (Sari & Asmi, 2024)

Berdasarkan wawancara kepada beberapa pasien yang rawat inap di ruangan Anggrek 2 RS Prima Medika Pematang tentang pengetahuan diet rendah garam pada pasien hipertensi hasil yang didapatkan sebagian besar tidak mengetahui tentang pola diet rendah garam dan tidak pernah menjalankan dalam kehidupan sehari – hari.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Pengetahuan Pasien Dengan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi di Ruang Anggek 2 RS Prima Medika Pematang “.

METODOLOGI

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat

Analisis Univariat

Dalam analisis ini meliputi data kategorik seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, kategori pengetahuan serta kategori hipertensi serta data numerik yang meliputi usia, skor pengetahuan dan tekanan darah

Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan pasien dengan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi. Karena data berskala ordinal, di gunakan uji korelasi Spearman.

Keputusan Uji :

E. Jika $p < 0,05$ dan nilai korelasi positif sangat kuat dapat disimpulkan ada hubungan positif yang sangat kuat antara pengetahuan dan kepatuhan diet rendah garam

F. Jika $p > 0,05$ tidak ada cukup bukti untuk menyatakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Jika $p > 0,05$ tidak ada cukup bukti untuk menyatakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Pasien Dengan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Anggrek 2 Rs Prima Medika Pematang”. Penelitian ini dilakukan di ruang Anggrek Lantai 2 RS Prima Medika Pematang yang terletak di di Jl. Slamet Riyadi No. 321 Pematang atau sebelah selatan terminal Pematang. Diresmikan dan dibuka pada tahun 2012, tepatnya pada tanggal 19 Juli 2012. Rumah Sakit Prima Medika Pematang melayani pasien BPJS Kesehatan, BPJS Ketenagakerjaan, Umum, Jasa Raharja dan Asuransi lainnya. Rumah Sakit Prima Medika Pematang memiliki layanan dokter Spesialis meliputi ; dokter Spesialis Penyakit Dalam, dokter Spesialis Paru-paru, dokter Spesialis Bedah, dokter Spesialis Bedah Digestive, dokter Spesialis Saraf, dokter Spesialis THT-KL, dokter Spesialis Jantung, Paru, dokter Spesialis Orthopedi, dokter Spesialis Radiologi, dokter Spesialis Kejiwaan, dokter Spesialis Penyakit Dalam, dokter Gigi dan dokter Spesialis Rehabilitasi Medik. Ruang Anggrek Lantai 2 Rumah Sakit Prima Medika Pematang merupakan ruang rawat inap pasien BPJS Kelas 2.

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini, didasarkan pada demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, Pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Berikut karakteristik responden pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel :

KARAKTERISTIK	FREKUENSI	PERCENT
USIA		
20-40	15	22,40%
41-60	46	68,70%
61-80	6	9,00%
TOTAL	67	100%
KELAMIN		
LAKI-LAKI	25	37,30%
PEREMPUAN	42	62,70%
TOTAL	67	100%
PENDIDIKAN		
SD	28	41,80%
SMP	9	13,40%
SMA	5	7,50%
PERGURUAN TINGGI	7	10,40%
TIDAK SEKOLAH	24	26,90%
TOTAL	67	100%
PEKERJAAN		
NAKES	4	6%
GURU	1	1,50%
MAHASISWA	2	3%
KARYAWAN	18	26,90%
LAINNYA	22	32,80%
TIDAK BEKERJA	20	29,90%
TOTAL	67	100%

Sumber : Data Primer 2026 (diolah)

Karakteristik usia didasarkan pada rentang usia menurut Elizabeth B. Hurlock dalam (Yenita, 2022) bahwa rentang usia 21 sampai dengan 40 tahun meruapakan dewasa awal, dewasa madya usia 41-60 tahun dan lanjut usia 61 tahun keatas. Berdasarkan karakteristik penelitian di atas, rentang usia 41-60 tahun ada 46 responden (68,70%). Jumlah ini sejalan dengan penelitian (Di et al., 2025) Semakin lanjut usia seorang, maka tekanan darah akan semakin tinggi karena beberapa faktor seperti elastisitas pembuluh darah yang berkurang, fungsi ginjal sebagai penyeimbang tekanan darah akan menurun.

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden yang menderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 42 responden (62,70%). Penurunan hormon ini menyebabkan tekanan darah perempuan lebih mudah naik. Jenjang tingkat pendidikan menurut Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Permendikbud RI) Nomor 47 tahun 2023 yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, pendidikan atas dan pendidikan tinggi. Pendidikan terakhir dalam penelitian ini tergolong masih rendah, karena mayoritas lansia bersekolah dasar yaitu sejumlah 28 orang (41,80%) dan yang paling sedikit responden yang menempuh pendidikan tinggi hanya 7 orang (10,40%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Imanuddin & Bun, 2022), yang menyatakan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu tingkat sekolah dasar (SD) sejumlah 68% lansia. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan meningkatkan tingkat intelektual seseorang sehingga akan semakin baik atau cepat menerima dan mudah menyerap informasi yang diberikan konselor, serta mempunyai pola pikir yang lebih baik terhadap penyakit dan terapi yang dijalannya.

Jenis pekerjaan berhubungan dengan seberapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Aktivitas fisik sehari-hari bisa membantu mencegah hipertensi. Orang yang aktif biasanya memiliki denyut jantung lebih tinggi karena jantung bekerja lebih keras saat berkontraksi. Semakin sering dan kuat jantung memompa, tekanan pada arteri juga semakin besar. Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden berstatus lainnya (Pedagang, Petani dan Nelayan) sebanyak 22 responden (32,80%) dan yang paling sedikit berstatus sebagai guru sebanyak 1 responden (1,50%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Patients et al., 2023), aktivitas fisik yang lebih ringan memiliki faktor risiko terkena hipertensi lebih tinggi dan dimungkinkan ada faktor risiko lain seperti stress yang dapat memicu terjadinya peningkatan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menjadi persisten lebih tinggi dari biasanya .

Gambaran Pasien Hipertensi di Anggrek Lantai 2

1. Pengetahuan Responden Berdasarkan Karakteristik

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden dengan menggunakan kuesioner Hypertention Knowledge-Level Scale (HK-LS) yang terdiri dari 12 butir pernyataan yang disajikan pada tabel berikut.

NO	PERTANYAAN	Df BENAR	PERSEN
1.	Peningkatan tekanan darah \geq 140/90 mmHg.	60	89,60%
2.	Tekanan darah normal orang dewasa adalah dibawah 120/80 mmHg.	26	38,80%
3.	Konsumsi garam terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan darah.	61	91%
4.	Merokok tidak berpengaruh pada tekanan darah.	30	44,80%
5.	Kurang aktifitas dapat meningkatkan tekanan darah.	40	59,70%
6.	Hipertensi selalu menimbulkan gejala yang khas.	31	46,30%
7.	Sakit kepala dan pusing merupakan salah satu gejala hipertensi.	35	52,20%
8.	Tekanan darah yang tidak terkontrol menimbulkan penyakit stroke.	33	49,30%
9.	Tekanan darah tinggi tidak berpengaruh terhadap penyakit jantung.	36	53,70%
10.	Mengurangi makanan asin dapat membantu menurunkan tekanan darah.	30	44,80%
11.	Olah raga teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah.	27	40,30%
12.	Obat hipertensi boleh dihentikan jika tekanan darah sudah normal tanpa konsultasi dokter.	21	31,30%

Sumber : Data Primer 2026

Distribusi frekuensi pernyataan berdasarkan tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Ruang Angrek Lantai 2 Rumah Sakit Prima Medika Pematang menunjukkan bahwa pernyataan yang dijawab dengan benar paling banyak oleh responden adalah pernyataan nomor 3 konsumsi garam terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan darah sebanyak 61 responden (91%). Menurut (Gadingrejo et al., 2025) mengkonsumsi terlalu banyak natrium (garam) di dalam menu makanan dapat menyebabkan berbagai efek samping yang berbahaya, misalnya saat ginjal tidak mampu untuk mengeluarkan natrium dari dalam tubuh, maka natrium akan mulai menumpuk di dalam darah. Terlalu banyak natrium di dalam darah dapat menyebabkan tekanan darah tinggi serta penumpukan cairan di dalam tubuh orang-orang yang menderita gagal jantung kongestif, sirosis hati, atau penyakit ginjal. Hal tersebut dapat menyebabkan ginjal semakin sulit menjaga keseimbangan kadar natrium. Terlalu banyak garam menyebabkan air tertahan di dalam tubuh sehingga terjadi peningkatan volume darah dan menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah, yang meningkatkan tekanan pada pembuluh darah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung, gagal jantung, atau stroke.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang diet rendah garam dan tekanan darah dengan hipertensi di Angrek Lantai 2 Rumah Sakit Prima Medika Pematang. Ini menunjukkan bahwa memiliki pengetahuan tentang diet rendah garam dapat berdampak pada tekanan darah pada dengan hipertensi. Pernyataan nomor 3 termasuk kedalam pernyataan yang bersifat positif atau favourable.

2. Tingkat Pengetahuan Responden

Pada penelitian ini diamati tingkat pengetahuan hipertensi pada responden yang dapat dilihat pada tabel berikut :

		Pengetahuan (X)			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	39	58,2	58,2	58,2
	SEDAN G	12	17,9	17,9	76,1
	KURA NG	16	23,9	23,9	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 39 responden (58,2%), memiliki pengetahuan tentang hipertensi yang tergolong baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hipertensi, 2021), menunjukkan hasil bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan kontrol hipertensi seimbang dan menunjang kesembuhan penyakit hipertensi diantaranya adalah pengetahuan, sikap serta dukungan keluarga. Semakin meningkat pengetahuan seseorang maka semakin meningkat pula kepatuhannya, demikian juga sikap dan dukungan keluarga serta sarana pendukungnya.

Tingkat pendidikan dan juga pekerjaan diduga erat kaitannya dengan gaya hidup karena berkaitan dengan status sosial. Beberapa penelitian lain menyatakan bahwa pasien yang berpendidikan rendah cenderung memiliki kesadaran untuk berperilaku hidup kurang sehat. Umumnya, pasien yang rutin mengunjungi fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan berkala adalah peserta dengan tingkat pendidikan terakhir minimal sekolah menengah atas, sedangkan dari faktor usia umumnya adalah pada rentang dewasa-lansia karena pada rentang tersebut peserta mulai merasakan perubahan kondisi fisik dan staminanya.

Selain itu, (Anwar et al., 2022) menemukan bahwa individu dengan pendidikan rendah cenderung mengabaikan gejala hipertensi dan jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hal ini sejalan dengan data penelitian ini, yang menunjukkan bahwa responden tanpa pendidikan formal atau lulusan SD memiliki tingkat pengetahuan lebih rendah dibandingkan mereka yang berpendidikan SMA ke atas. Faktor gaya hidup yang dipengaruhi oleh jenis pekerjaan juga berperan penting. Responden yang bekerja sebagai PNS atau wiraswasta cenderung memiliki pola hidup lebih teratur dan akses lebih baik ke layanan kesehatan dibandingkan dengan petani atau ibu rumah tangga.

(Nursolihah et al., 2024) juga melaporkan bahwa pasien dengan pekerjaan formal lebih sering memperoleh informasi kesehatan, baik melalui lingkungan kerja maupun media digital, dibandingkan dengan mereka yang bekerja tidak terikat lembaga resmi atau tidak bekerja. Temuan ini mendukung hasil penelitian saat ini, di mana PNS menunjukkan tingkat pengetahuan tertinggi sebesar 77,8%. Di sisi lain, (Tinggi et al., 2025) menekankan pentingnya peran fasilitas kesehatan dalam menyebarkan informasi, khususnya bagi kelompok usia lanjut. Hal ini sangat relevan mengingat meskipun jumlah responden usia 61-80 tahun cukup besar, tingkat pengetahuan mereka masih tergolong rendah. Faktor usia lanjut sering menjadi hambatan dalam menerima informasi baru karena keterbatasan daya serap dan akses terhadap media informasi kesehatan.

Hasil penelitian oleh (Rumah et al., 2020) menunjukkan bahwa pasien yang menjalani terapi kombinasi cenderung memiliki pemahaman lebih baik tentang kondisi kesehatannya karena frekuensi konsultasi yang lebih tinggi dengan tenaga medis. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian ini, dimana responden yang mengonsumsi kombinasi obat seperti amlodipin dan captopril memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi tidak hanya penting untuk mencegah komplikasi, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kepatuhan pengobatan dan perubahan gaya hidup, seperti diet rendah garam dan aktivitas fisik teratur.

Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Garam di Angrek Lantai 2

1. Kepatuhan Berdasarkan Butir Pernyataan

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran tingkat kepatuhan responden dengan menggunakan kuesioner MMAS-8. Skor total dari kuesioner ini kemudian diinterpretasikan untuk menentukan tingkat kepatuhan pasien, yang dikategorikan menjadi kepatuhan tinggi, sedang, dan kurang. Kuesioner dirancang untuk mengidentifikasi sejauh mana pasien mengikuti jadwal pengobatan sesuai anjuran dokter. Kuesioner ini terdiri dari 8 butir pernyataan yang berfokus pada perilaku penggunaan obat oleh pasien, dengan pilihan

jawaban "Ya" atau "Tidak". Responden diminta untuk menjawab setiap pertanyaan berdasarkan pengalaman pribadi mereka dalam menjalani pengobatan yang disajikan dalam tabel berikut:

NO	PERTANYAAN	DF YA	PERSEN
1.	Saat memasak saya pakai garam sedikit.	1	1,50%
2.	Saat makan saya tidak menambah garam, kecap asin atau penyedap rasa.	4	6%
3.	Saya menghindari makanan asin seperti ikan asin, telur asin, gorengan.	3	4,50%
4.	Saya lebih sering makan makanan segar seperti sayur dan buah.	5	7,50%
5.	Saya jarang makan makanan instan.	4	6%
6.	Saya mengikuti saran dokter atau perawat untuk makan rendah garam.	2	3%
7.	Keluarga mengingatkan saya untuk mengurangi garam.	16	23,90%
8.	Jika makan makanan di luar saya memilih makanan yang tidak asin.	32	47,80%

Sumber : Data primer 2026

2. Tingkat Kepatuhan Responden

Pada penelitian ini diamati tingkat kepatuhan hipertensi pada responden yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Kepatuhan (Y)					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	37	55,2	55,2	55,2
	SEDANG	21	31,3	31,3	86,6
	RENDAH	9	13,4	13,4	100,0
	Total	67	100,0	100,0	

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa responden yang memiliki Ketidaktepatuhan sebanyak 9 (13,4%) pasien dan yang memiliki kepatuhan 37 (55,2%) pasien. Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian pasien memiliki ketidaktepatuhan diet rendah garam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sibuhuan, 2022) dimana pasien memiliki ketidaktepatuhan diet rendah garam sebanyak 28 orang (68,3%) dan sebanyak 13 orang (31,7%) memiliki kepatuhan diet rendah garam.

Asumsi peneliti pada penderita hipertensi yang memiliki ketidaktepatuhan diet garam ini disebabkan minimnya informasi dan rendahnya kesadaran untuk memeriksakan tekanan darahnya secara teratur, mempunyai pola makan yang tidak sehat karena perubahan gaya hidup, penderita hipertensi harus lebih menjaga gaya hidup dengan menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, lemak, gula agar tidak terjadi kenaikan hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi et al., 2020) kepatuhan diet akan terlaksana dengan baik apabila seseorang tahu akan manfaat yang dapat diambil dan didukung dengan pemahaman yang memadai. Pemahaman yang dimiliki akan menentukan suatu perilaku dan perubahan untuk penyakitnya. Pemahaman yang rendah mengenai kepatuhan diet dapat menurunkan kesadaran dengan pentingnya melaksanakan kepatuhan diet hipertensi dan dapat berdampak atau berpengaruh pada cara pelaksanaan diet hipertensi, akibatnya dapat terjadi komplikasi berlanjut. Kepatuhan diet hipertensi dapat dicapai apabila pasien dapat melaksanakan diet yang diberikan secara teratur atau konsisten.

Pola makan yang rendah serat tetapi tinggi lemak, protein, dan garam dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah dan penyakit degeneratif lainnya. Dalam kasus hipertensi, pola makan adalah salah satu faktor resiko utama yang dapat diubah. Makan banyak daging merah dan olahan, makanan cepat saji, makanan berlemak, dan dessert manis dapat meningkatkan tekanan darah, tetapi makan banyak sayuran, biji-bijian, buah-buahan, dan daging tanpa lemak telah terbukti menurunkan tekanan darah. Mengonsumsi makanan porsi besar atau lebih dari yang dibutuhkan, makan makanan dengan jumlah lemak, natrium, karbohidrat, dan serat yang rendah dapat memengaruhi pola makan (Tyas & Suwanto, 2026)

Pembatasan garam dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan manfaat kardiovaskular. Diet rendah garam akan mempengaruhi konsentrasi NaCl dalam pembuluh darah yang dapat menyebabkan penurunan pada volume ekstraseluler dalam tubuh, sehingga volume darah akan mengalami penurunan dan tekanan darah menurun (Niga et al., 2021).

PEMBAHASAN

Hubungan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam.

Dalam proses analisis data, telah dilakukan uji normalitas dan homogenitas varians untuk memastikan validitas data sebelum melanjutkan analisis lebih lanjut. Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi distribusi data, yang merupakan syarat untuk banyak prosedur statistik parametrik.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
nilai pengetahuan	.154	67	.000	.933	.000
nilai kepatuhan	.257	67	.000	.781	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Metode yang digunakan dalam uji normalitas meliputi Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro- Wilk, Hasil uji menunjukkan bahwa nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas varians dilaksanakan untuk mengevaluasi kesamaan varians antar kelompok data dengan menggunakan Levene's test. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan dalam varians antar kelompok data. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi sehingga uji selanjutnya menggunakan uji data non parametrik yakni Uji Sperman rho.

Uji tersebut untuk menganalisis hubungan antara variabel pengetahuan dan variabel kepatuhan pasien hipertensi. Hasil dari analisis tersebut disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Correlations

	nilai pengetahuan	nilai kepatuhan
Spearman's rho	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000* .030 67
nilai kepatuhan	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	.134* 1,000 67
nilai kepatuhan	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 .000 67

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat pengetahuan hipertensi dengan variabel tingkat kepatuhan hipertensi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,030 karena sig.(2- tailed) < dari 0,05. Dari output SPSS diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,134** yang artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya adalah hubungan yang lemah. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif, yaitu sebesar 0,134** maka arah hubungan variabelnya yaitu positif. Berdasarkan nilai tersebut maka hipotesis yang menyebutkan bahwa "adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pasien hipertensi" diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Ruang Anggrek 2 RS Prima Medika Pematang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pasien hipertensi memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang hipertensi dan diet rendah garam.
2. Sebagian besar pasien hipertensi termasuk dalam kategori patuh terhadap diet rendah garam.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien dengan tingkat kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Ruang Anggrek 2 RS Prima Medika Pematang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan rumah sakit dapat meningkatkan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan terkait hipertensi dan diet rendah garam, serta mengembangkan media edukasi yang mudah dipahami pasien dan keluarga.
2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan peran sebagai edukator dan konselor, tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi pasien serta melibatkan keluarga dalam penerapan diet rendah garam.
3. Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam secara mandiri, tidak hanya saat dirawat di rumah sakit, tetapi juga setelah kembali ke rumah, sebagai upaya mencegah komplikasi hipertensi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam, seperti dukungan keluarga, sikap, motivasi, dan budaya, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ardiansya, & Rezka Nurvinanda. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Perilaku Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(2), 198–211. <https://doi.org/10.53510/nsj.v4i2.211>
- Anwar, M. S., & Cusmarih, C. (2022). The Effectiveness Off Counseling On Drug Compliance in Hypertension Patients at Babelan I Public Health Center in 2022. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2440–2458. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.7096>
- Deswita, R. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Pesisir Pantai Puskesmas Pakuhaji. *Journal of Pubnursing Sciences*, 2(02), 51–57. <https://doi.org/10.69606/jps.v2i02.114>
- Dinkes Jateng. (2023). Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah. 267.
- 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), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Kemenkes. (2023). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024. Kemenkes, 1–71.
- Konsensus InaSH. (2024). Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 1.
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- McEwan. (2015). Literature review Literature review. *Literature Review*, 6(November), 33–37.
- Niga, J. L., Soelistyoningsih, D., & Sediawan, M. N. L. (2021). Hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. 2(3), 141–153.
- Nisa, F., Fiddaroini, & Ana, K. D. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Husada Jatirogo Tuban. *Journal of Nursing and Healt*, 9, 1–8.
- Sari, K. P., & Asmi, N. F. (2024). Konsumsi Garam dan efeknya terhadap Hipertensi di Daerah Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 52. <https://doi.org/10.31602/ann.v11i1.12935>
- Sudrajat, A., Wulan D.C, T., Yardes, N., Manurung, S., Lusiani, D., Wartonah, W., Elsa Silviani, N., Endah Pangastuti, T., & Iriana, P. (2024). Blood Pressure Stability Within Normal Range in Hypertension Patients is Closely Related to Compliance with Medication and Low Salt Diet. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(2), 104–112. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i2.1984>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Zahidah, N. N. (2021). Literature Review: Low Salt Diet in Patient With Hypertension. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 224–231. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.224-231>
- Котлер, Ф., Wiesenthal, D. L., Hennessy, D. A., Totten, B., Vazquez, J., Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., ... Chraif, M. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Anwar, C., Lestari, S., & Iqbal, C. (2022). Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol . 4 No . 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT Promotive and Preventive Efforts to Prevent Hypertension in the Community Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol . 4 No . 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia. 4(2), 133–137.
- Di, H., Raden, R., & Soemodiarjo, S. (2025). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN. 13(1), 356–359.

- Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2025). Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY Akademi Keperawatan Dharma wacana Metro Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung Janu Purwono , Pola Konsumsi Hipertensi adalah isu kesehatan provinsi dengan penderita Hipertensi paling rendah di Indonesia yaitu sebanyak 4 . 4 % . Provinsi Lampung berada di urutan ke dalam prevalensi masyarakat yang penting dimana jarang menyebabkan gejala atau keterbatasan nyata pada kesehatan fungsional pasien . Hipertensi adalah faktor resiko utama pada penyakit jantung koroner , gagal jantung , serta stroke 1 .. Hipertensi di klasifikasikan menjadi dua , yaitu Hipertensi Primer Kasus hipertensi menurut Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1 , 13 miliar orang di dunia menderita hipertensi , yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi , hanya 36 , 8 % di antaranya penderita yang minum obat . Jumlah di dunia terus hipertensi berdasarkan diagnosis dokter . Faktor adalah penyebab umur , kelamin , hipertensi riwayat jenis keluarga , genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah / dikontrol) , kebiasaan merokok , obesitas , kurang aktivitas fisik , stress , penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin , kafein , konsumsi mono sodium glutamat (vetsin , kecap , pasta pada 2025 akan ada 1 , 5 miliar orang yang Prevalensi penderita Hipertensi Di Indonesia konsumsi garam atau dalam oleh satu yang banyaknya makanan masyarakat penyebab kandungan yang natrium dikonsumsi salah Natrium merupakan Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak 34 , 1 % dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak Kesehatan tertinggi Sulawesi Republik hipertensi Utara Indonesia adalah dengan kasus provinsi presentasi diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air , sehingga volume darah meningkat . Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan Penelitian yang telah dilakukan oleh sebanyak 13 , 2 % . Provinsi Papua menjadi Janu Purwono , Pola Konsumsi beberapa peneliti mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan. 5, 531–542.
- Hipertensi, P. P. (2021). *Nusantara Hasana Journal*. 1(7), 98–106.
- Imanuddin, S., & Bun, P. (2022). 3 1,2,3. 6(1), 66–75.
- Niga, J. L., Soelistyoningih, D., & Sediawan, M. N. L. (2021). Hubungan pola diet rendah garam dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. 2(3), 141–153.
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Aulia, I. F., Fitri, I., Putri, S. A., Indirajati, A. S., Studi, P., Rumah, A., & Karawang, U. S. (2024). Hubungan Usia dan Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Sungaibuntu Tahun 2023 The Relationship between Age and Occupation with Hypertension in Sungaibuntu Village in 2023. X, 1–8.
- Patients, H., Wiyatami, M. A., Yasin, N. M., & Sari, I. P. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Setelah Pemberian Brief Counseling Terhadap Luaran Klinik Pasien Hipertensi. 13(1), 33–46.
- Rumah, D., Cilacap, S. X., Indriana, N., Tri, M., Swandari, K., & Pertiwi, Y. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi. 2(01).
- Sibuhuan, D. I. P. (2022). PENDERITA HIPERTENSI DIET RENDAH GARAM. 5(1), 1–6.
- Tinggi, S., Kesehatan, I., & Adiguna, M. (2025). Peran Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Terhadap Penyakit Hipertensi Pada Lansia. 1(1), 43–46.
- Tyas, S. W., & Suwanto, T. (2026). *Nusantara Hasana Journal*. 5(8), 113–133.
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. (2020). Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 110–117. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1843>
- Yenita, S. (2022). Gambaran Psychological Well Being pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda di Kenagarian Air Bangis. 4(2), 150–155.