

# Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga Tentang Hipertensi Dalam Pemberian Diet Rendah Garam Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Kartini Pematangsiantar

Juni Sinarita Purba

Universitas Efarina, Jl. Sutomo Griya Hapoltakan Raya Kav. 1-10, Pematang raya, Indonesia  
Email Corresponding: jsinarinta@gmail.com

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**

Edukasi Kesehatan,  
Keperawatan Keluarga,  
Hipertensi,  
Diet Rendah Garam,  
Lansia, Puskesmas.

Edukasi kesehatan dalam keperawatan keluarga memiliki peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis, salah satunya hipertensi, terutama pada lansia. Hipertensi adalah kondisi medis yang umum terjadi pada lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Salah satu intervensi yang efektif dalam pengelolaan hipertensi adalah pemberian diet rendah garam. Puskesmas Kartini Pematangsiantar memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui edukasi kesehatan yang tepat, termasuk pengelolaan hipertensi dengan diet rendah garam. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan dalam keperawatan keluarga mengenai diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kartini Pematangsiantar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental. Responden penelitian ini adalah lansia yang terdaftar di Puskesmas Kartini Pematangsiantar yang mengalami hipertensi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya pengaturan asupan garam untuk menurunkan tekanan darah serta memberikan wawasan lebih tentang pencegahan komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi. Diharapkan dengan adanya edukasi ini, lansia dapat lebih mandiri dalam mengatur pola makan yang sehat dan mencegah terjadinya peningkatan hipertensi secara signifikan.

## ABSTRACT

**Keywords:**

Health Education,  
Family Nursing,  
Hypertension,  
Low-Salt Diet,  
Elderly,  
Puskesmas.

Health education in family nursing plays a crucial role in the prevention and management of chronic diseases, including hypertension, particularly in the elderly. Hypertension is a common condition among the elderly and can increase the risk of complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. One of the effective interventions in managing hypertension is the implementation of a low-salt diet. Kartini Puskesmas Pematangsiantar is responsible for improving the quality of life for the elderly through appropriate health education, including the management of hypertension with a low-salt diet. This study aims to evaluate the effectiveness of health education in family nursing regarding a low-salt diet for elderly individuals with hypertension at Kartini Puskesmas Pematangsiantar. A quantitative approach with a pre-experimental design was used in this research. The respondents were elderly individuals registered at Kartini Puskesmas Pematangsiantar who had hypertension. The results of this study are expected to increase the elderly's understanding of the importance of regulating salt intake to lower blood pressure and provide more insight into preventing complications caused by hypertension. It is hoped that this education will enable the elderly to be more independent in managing a healthy diet and prevent significant hypertension increases.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



## I. PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, kondisi kesehatan seseorang bisa semakin menurun, sehingga membuatnya jadi rentan mengalami berbagai macam

penyakit. Hal ini yang membuat para lansia berisiko mengalami penyakit degeneratif, yakni kondisi kesehatan yang terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring waktu. Proses penuaan pada lansia akan menghasilkan perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan and Adiputra, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berlaksasi. Jika nilai tekanan melewati batas tersebut, maka bisa dikatakan bahwa tekanan darah seseorang tinggi. Seperti yang diketahui bahwa darah dibawa keseluruh tubuh dari jantung melewati pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak untuk memompa darah, maka tekanan darah akan tercipta dan mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung dan mimisan. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan menurut perkiraan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya di setiap tahun (Thei, dkk 2018).

Kementerian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Pada tahun 2013 didapatkan prevalensi hipertensi dari 25,8% naik menjadi 34,1% di tahun 2018. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (RI, 2021)..

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosa hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosa hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak melakuka pengobatan sekarang teratur (RI, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan dalam keperawatan keluarga mengenai pemberian diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kartini Pematangsiantar. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya pengaturan asupan garam dalam pengelolaan hipertensi, serta untuk menurunkan risiko komplikasi terkait hipertensi, seperti stroke dan penyakit jantung. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemandirian lansia dalam mengatur pola makan yang sehat dan mencegah peningkatan tekanan darah yang signifikan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

## II. MASALAH

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Salah satu metode pengelolaan hipertensi yang efektif adalah dengan penerapan diet rendah garam. Namun, banyak lansia yang kurang memahami pentingnya pengaturan asupan garam dalam diet mereka. Di Puskesmas Kartini Pematangsiantar, meskipun telah ada upaya untuk memberikan edukasi kesehatan, masih terdapat kesenjangan pengetahuan dan praktik di kalangan lansia mengenai pengelolaan hipertensi melalui diet rendah garam. Hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan pengelolaan hipertensi pada lansia dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang diet rendah garam sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

### III. METODE

Metode pengabdian masyarakat dalam konteks edukasi kesehatan tentang diet rendah garam untuk lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kartini Pematangsiantar menggunakan pendekatan partisipatif dan pemberdayaan. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

1. Identifikasi Masalah  
Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dan diet rendah garam serta masalah yang dihadapi dalam pengelolaan hipertensi mereka. Hal ini dilakukan melalui wawancara dengan lansia dan petugas kesehatan setempat.
2. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan  
Memberikan penyuluhan langsung mengenai hipertensi, dampaknya terhadap kesehatan, dan pentingnya diet rendah garam. Edukasi ini dilakukan melalui sesi tatap muka dengan menggunakan materi yang sederhana dan mudah dipahami, seperti brosur, poster, dan demonstrasi cara memasak dengan garam yang minimal.
3. Pelatihan Keterampilan  
Mengadakan pelatihan untuk lansia tentang cara mengatur pola makan yang sehat dan mengidentifikasi makanan yang mengandung garam tinggi. Pelatihan ini juga melibatkan keluarga lansia agar mereka dapat mendukung lansia dalam menerapkan pola makan yang sehat di rumah.
4. Pemberdayaan Keluarga  
Mengajak keluarga lansia untuk turut serta dalam mendukung penerapan diet rendah garam di rumah. Keluarga diberi informasi tentang peran mereka dalam mengatur menu makanan dan membantu lansia menjalani gaya hidup sehat.
5. Evaluasi dan Monitoring  
Melakukan evaluasi berkala untuk memantau perubahan pengetahuan dan perilaku lansia terkait diet rendah garam setelah dilakukan edukasi. Monitoring dilakukan dengan mengadakan pertemuan rutin untuk mendiskusikan perkembangan dan tantangan yang dihadapi lansia dalam menerapkan diet rendah garam.
6. Penyusunan Laporan  
Mengumpulkan data hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan, kemudian disusun dalam laporan sebagai bahan evaluasi untuk pengembangan program di masa depan dan sebagai bahan referensi bagi puskesmas lain yang ingin mengimplementasikan program serupa..

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi penanganan pendidikan pengabdian masyarakat pada masyarakat di Rumah RT jalan Rantau Prapat Pematangsiantar dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 09 November 2024 pukul 10:00 wib s/d sesuai dengan rencana. Program pengabdian masyarakat ini telah mendapat izin dari kepala Puskesmas. Peserta pendidikan kesehatan yang hadir sebanyak 30 orang anggota masyarakat terutama lansia di Puskesmas Kartini Pematangsiantar.

Kegiatan Penkes ini dilaksanakan dengan tahapan antara lain: penyampaian materi dengan cara ceramah dan simulasi edukasi kesehatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Kartini Pematangsiantar, sesi tanya jawab, dan pembagian leaflet. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai dengan antusias. Setelah penyuluhan, seluruh peserta memahami cara penanganan kesehatan pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit Hipertensi dengan menjaga kebersihan di sekitarnya, sebelum ada hasil dari kultur. Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan penkes dan simulasi.

### V. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman masyarakat di Puskesmas Kartini Pematangsiantar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam penelitian dan pengabdian ini. Terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Kartini Pematangsiantar yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan edukasi kesehatan kepada lansia, serta kepada para lansia dan keluarga yang telah bersedia mengikuti program ini dengan antusiasme dan komitmen yang tinggi. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan materi edukasi dan pelaksanaan kegiatan ini, yang telah memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam keberhasilan program ini. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi kesehatan masyarakat, khususnya bagi lansia dengan hipertensi..

## DAFTAR PUSTAKA

- Antariksa, Budhi. 2019. Diagnosis dan Penatalaksanaan Hipertensi. Jakarta: Departemen Pulmonologi dan ilmu kedokteran Respiratori FKUI.
- Andra & Yessie. (2015). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta. : Nuha Medika.
- Arif muttaqin. (2014). Buku ajar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler dan hematologi. Jakarta : Salemba Medika.
- Nixson M. (2016). Terapi Reminiscence. Jakarta : Trans Info Media.
- Priscillia L. (2018). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC
- Rilantono, L. I. (2018). Penyakit Kardiovaskuler (PKV). Jakarta : Indomedika Pustaka.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Team Medical Cardiovascular. (2020). Cardiovascular Make It Easy Only With Medicl Mini Notes . Makassar : MMN Publishing, Makassar.