



## LITERATURE REVIEW: DIET RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI

### LITERATURE REVIEW: LOW SALT DIET IN PATIENT WITH HYPERTENSION

Nisrina Nur Zahidah<sup>1\*</sup> 

1. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA)

Alamat korespondensi:  
Jalan Raya Jemursari No 57  
Email\* : [nisrinazhd@gmail.com](mailto:nisrinazhd@gmail.com)

#### Abstrak

Hipertensi masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penderita hipertensi seringkali tidak merasa bahwa dirinya mengidap hipertensi dan pada akhirnya penderita mendapati dirinya telah menderita komplikasi dari hipertensi, sehingga sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Hal yang dapat dilakukan agar hipertensi tidak semakin parah salah satunya adalah dengan melakukan diet rendah garam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan *traditional literature review*, dengan artikel yang digunakan Portal Garuda dan *Google Scholar* dengan rentang tahun 2016-2020. Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel yaitu diet rendah garam, hipertensi. Hasil penelusuran artikel yang didapat pada Portal Garuda 12 artikel sedangkan pada *Google Scholar* terdapat 4.030 artikel, dimana hanya terdapat 15 artikel yang sesuai dengan topik digunakan sebagai penulisan *literature review*. Penderita hipertensi sebagian besar patuh terhadap diet rendah garamnya tetapi masih banyak yang tidak patuh terhadap diet rendah garamnya. Faktor yang memengaruhi penderita hipertensi mematuhi diet rendah garam yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan kesadaran diri yang dimiliki oleh penderita hipertensi. Kesimpulan pada penelitian ini penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi dapat terlaksana dengan baik apabila penderita hipertensi memiliki pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga yang baik terhadap pelaksanaan diet rendah garam dan penderita hipertensi yang memiliki kesadaran untuk mengontrol tekanan darahnya. Saran bagi petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan terkait diet rendah garam, bagi penderita hipertensi dapat menerapkan diet rendah garam dengan baik agar tekanan darah dapat terkontrol.

**Kata Kunci :** Nutrisi, Hipertensi, Kepatuhan

#### Abstract

*Hypertension is still the most highest causes of death in Indonesia. Patient with hypertension not knowing that they have hypertension and in the end they have complications of hypertension, so it is often called the silent killer disease. Things that can be do so hypertension does not get worse is do a low salt diet. This study aims to determine the application of a low salt diet in patients with hypertension. The research method uses a traditional literature review, articles used by Portal Garuda and Google Scholar with a range of 2016-2020. The keywords used in the article search were low salt diet, hypertension. The results of the search for articles obtained on the Portal Garuda are 12 articles on Google Scholar are 4,030 articles, of which are only 15 articles that match the topic. Patients with hypertension mostly adhere to a low salt diet but there are still many who do not adhere to a low salt diet. Knowledge, attitude, family support and self awareness are factors that affects hypertension. The conclusion in this study, the application of a low-salt diet in hypertensive patients can be carried out well, hypertensive patients have knowledge, attitude and good family support for the implementation of a low salt diet and hypertensive patients who have the awareness to control their blood pressure. Suggestions for health workers can provide counseling regarding a low salt diet, for people with hypertension to apply a low salt diet properly so that blood pressure can be controlled.*

**Keyword:** Nutrition, Hypertension, Compliance

e-ISSN 2656-7806 ©Author(s).2021



Published by Universitas Airlangga. This is an **Open Access (OA)** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).  
DOI: 10.20473/imhsj.V5I2.2021.224-231

## PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Setiap tahun, tujuh juta orang didunia meninggal dikarenakan hipertensi (Yahya, 2011). Penderita hipertensi sering tidak merasakan adanya keluhan dan tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi, tetapi pada akhirnya penderita mendapatkan bahwa dirinya telah menderita komplikasi dari hipertensi, sehingga sering disebut sebagai *the silent killer disease* (Kemenkes, 2013). Hal yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi agar tidak semakin parah adalah dengan menjaga pola makan, salah satunya melakukan diet rendah garam dengan membatasi konsumsi natrium (Almatsier S., 2006).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, setiap tahun jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat dan diperkirakan sebanyak 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasi dari hipertensi, selain itu pada tahun 2025 diperkirakan 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi (WHO, 2013). Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan sebanyak 63.309.620 dan sebanyak 427.218 angka kematian di Indonesia yang diakibatkan oleh hipertensi. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2019). Prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 25,8% sedangkan pada tahun 2018 34,1% berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun. Hal ini menunjukkan angka penderita hipertensi meningkat dari tahun 2013-2018 (Kemenkes, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penelitian oleh Hastuti, *et al.*, (2020) mengungkapkan bahwa dukungan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan diet rendah garam dengan baik. Penelitian oleh Tarigan, *et al.*, (2018) mengungkapkan bahwa pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet rendah garam. Hal tersebut didukung oleh penelitian oleh Misda, *et al.*, (2017) mengungkapkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga, pemahaman pasien, kepatuhan terhadap diet rendah garam pada pasien hipertensi.

Berdasarkan penjabaran tersebut, maka diperlukan upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yaitu diet rendah garam serta bagaimana cara penderita hipertensi dapat mematuhi diet rendah garamnya. Penerapan diet rendah



garam diharapkan dapat menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penulisan *literature review* ini bertujuan mengetahui gambaran diet rendah garam pada penderita hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pencarian artikel menggunakan *database* Portal Garuda dan *Google Scholar*. *Database* Portal Garuda menggunakan kata kunci “diet rendah garam; hipertensi” dengan hasil pencarian artikel terdapat 12 artikel dan *database Google Scholar* menggunakan kata kunci “diet rendah garam; hipertensi” terdapat 4.030 artikel. Hasil pencarian artikel dilakukan dengan melalui tiga tahapan *screening* dan didapatkan 15 artikel yang telah sesuai dengan topik dan digunakan sebagai data hasil penelitian *literature review*.

## HASIL

### **Penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi**

Berdasarkan artikel hasil pencarian yang dikumpulkan dan dianalisis dari hasil *review* bahwa penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi dari 15 jurnal yang telah di-*review*, terdapat 8 jurnal menunjukkan sebagian besar responden patuh dalam penerapan diet rendah garam dan 7 jurnal menunjukkan sebagian besar responden tidak patuh dalam penerapan diet rendah garam.

### **Faktor yang memengaruhi kepatuhan penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa 6 dari 15 artikel kepatuhan penerapan diet rendah garam dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap pada penderita hipertensi, 7 dari 15 artikel menunjukkan bahwa kepatuhan diet rendah garam dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Artikel yang lain menunjukkan bahwa kesadaran penerapan diet rendah garam dipengaruhi oleh adanya kesadaran diri yang ada penderita hipertensi itu sendiri. Kemudian kesadaran penerapan diet rendah garam dipengaruhi oleh pemberian konseling, konsultasi, pendampingan oleh kader dan komunikasi terapeutik yang dilakukan oleh petugas kesehatan kepada penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

### **Penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian Mappagerang, *et al.* (2018), Veronika, *et al.* (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengontrol diet rendah garam. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi lebih banyak yang tidak patuh terhadap penerapan diet rendah garam.

Penelitian oleh Wahyudi, *et al.* (2020), Palimbong, *et al.* (2018) menunjukkan sebagian besar responden memiliki pemahaman buruk tentang diet rendah garam. Hal ini menandakan bahwa penderita hipertensi belum memahami tentang diet rendah garam dan belum diaplikasikan pada kesehariannya. Apabila pengetahuan pasien tentang diet rendah garam baik, maka akan berpengaruh pada sikapnya dalam mengontrol tekanan darah supaya tidak tinggi.

Penelitian oleh Handayani, *et al.* (2019), Gama, *et al.* (2015) menunjukkan Sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang diet rendah garam cukup. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo & Witriyani (2017) menunjukkan bahwa sebelum diberi konseling sebagian besar sikap dan perilaku diet rendah garam responden adalah kategori cukup (41,6%). Teori Cornelia, *et al.* (2013) menyebutkan bahwa konseling dapat merubah sikap dan perilaku pada individu. Hal ini menandakan bahwa dengan konseling yang telah didapatkan maka responden dapat mengaplikasikannya dalam kesehariannya yaitu dengan mengurangi asupan garam.

Penelitian oleh Nurlita, *et al.* (2017) skor rata-rata sebelum diberi konsultasi diet rendah garam adalah 67,90. Teori dalam penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan yang baik pada penderita hipertensi mengenai diet rendah garam akan memudahkan timbulnya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah dan upaya untuk meningkatkan pengetahuan pasien dilakukan dengan cara diberikan konsultasi gizi mengenai diet rendah garam.

Penelitian oleh Welviana, *et al.* (2018), Marwah (2018) sebagian besar responden memiliki kesadaran diet rendah garam yang baik. Hal ini dikarenakan kesadaran diet rendah garam yang baik menunjukkan bahwa komunikasi yang dilakukan oleh petugas kesehatan juga baik. Teori menurut Lalongkoe (2013) bahwa komunikasi yang terapeutik dapat meningkatkan kesadaran diri pada diri pasien tersebut. Kesadaran dalam penerapan diet rendah garam pada pasien menandakan bahwa informasi yang telah didapatkan dari petugas kesehatan dapat diterima dengan baik oleh pasien.



Penelitian oleh Misda, *et al.* (2017) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penerapan diet rendah garam sebanyak 60% responden mengalami hipertensi tingkat I, setelah dilakukan penerapan diet rendah garam sebanyak 65% responden memiliki tekanan darah normal. Keberhasilan dalam menjalankan diet rendah garam pada pasien hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan diet tersebut.

Penelitian oleh Tarigan, *et al.* (2018), sebagian besar responden dengan dukungan keluarga tidak baik, tidak patuh terhadap diet rendah garam, sedangkan penelitian oleh Irawati (2020), Nita & Oktavia (2018) menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dengan dukungan keluarga yang baik, patuh terhadap diet rendah garam. Hal ini sesuai dengan teori menurut Friedman, *et al.* (2014) keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Keluarga dapat menjadi faktor yang sangat mempengaruhi dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan seseorang serta dapat menentukan tentang program pengobatan yang dapat mereka terima.

### **Faktor yang memengaruhi kepatuhan penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi**

Hasil penelitian oleh penelitian Mappagerang, *et al.* (2018), Prabowo & Witriyani (2017), Tarigan, *et al.* (2018), Palimbong, *et al.* (2018), Gama, *et al.* (2015), Wahyudi, *et al.* (2020) menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam maka sikap akan menjadi baik juga. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmodjo (2010) menyebutkan bahwa sikap merupakan faktor yang sangat kuat, karena dengan adanya sikap ingin sembuh dan adanya keinginan menjaga tubuh tetap sehat akan berpengaruh pada penderita untuk mengontrol diri dalam berperilaku sehat. Serta salah satu faktor penentu adanya perubahan perilaku kesehatan yaitu faktor predisposisi yang didalamnya termasuk pengetahuan tentang hipertensi.

Hasil penelitian oleh Palimbong, *et al.* (2018), Wahyudi, *et al.* (2020), Tarigan, *et al.* (2018), Hastuti & Tyastuti (2017), Irawati (2020), Nita & Oktavia (2018) menyatakan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada

penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Friedman, *et, al.* (2014) keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan

## KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi dapat terlaksana dengan baik apabila penderita hipertensi memiliki pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga yang baik terhadap pelaksanaan diet rendah garam dan penderita hipertensi yang memiliki kesadaran untuk mengontrol tekanan darahnya. Saran bagi petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan terkait diet rendah garam, bagi penderita hipertensi dapat menerapkan diet rendah garam dengan baik agar tekanan darah dapat terkontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. Penuntun Diet Edisi Baru Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2006.
- Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktik. 5th ed. Jakarta: EGC; 2010.
- Hastuti H, Tyastuti IA. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Kampung Meka Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*. 2017; 1(2).
- Handayani EJ. Efektifitas Penggunaan Slat Meter pada Diet Rendah Garam Terhadap Self Awareness Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu. *Jurnal Surya*. 2019; 11(1).
- Hastuti H, Tyastuti IA. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Kampung Meka Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*. 2017; 1(2).
- Irawati. Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 2020; 15(1).
- Kemendes. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. [Online].; 2013 [cited 2019 November 24. Available from: HYPERLINK "[229](http://p2ptm.kemendes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-</a></p></div><div data-bbox=)



- dan- Tatalaksana-Hipertensi.pdf <http://p2ptm.kemendes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf> .”
- Kemendes. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Online].; 2019 [cited 2020 Januari. Available from: HYPERLINK [http://p2ptm.kemendes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20\(5%2C2%25\)](http://p2ptm.kemendes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik#:~:text=Estimasi%20jumlah%20kasus%20hipertensi%20di,tahun%20(5%2C2%25)) .
- Kemendes. Hasil Utama Riskesdas. [Online].; 2018 [cited 2020 Januari 20. Available from: HYPERLINK [http://kesmas.kemendes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://kesmas.kemendes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Lalongkoe MR. Komunikasi Keperawatan: Metode Berbicara Asuhan Keperawatan Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.
- Mappagerang R, Alimin M, Anita A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah. 2018; 7(1).
- Marwah. Hubungan Komunikasi Terapeutik dengan Kesadaran Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Poli Umum Puskesmas mbulsari. Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi. 218; 5(1).
- Misda M, Hariyanto T, Ardiyani VM. Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Penerapan Pola Nutrisi Diet Rendah Natrium III di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2017; 2(3).
- Palimbong S, Kurniasari MD, Kiha RR. Keefektifan Diet Rendah Garam I pada Makanan Biasa dan Lunak terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2018; 3(1).
- Nita Y, Oktavia D. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru Tahun 2017. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2018; 6(1).
- Nuraini DN. Diet Sehat dengan Terapi Garam Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2016.
- Nurlita N, Nelli S, Lipinwati. Pengetahuan Pasien Hipertensi terhadap Diet Rendah Garam Sebelum dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi Di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher Tahun 2017. Jambi Medical Journal. 2017; 5(1).
- Tarigan AR, Lubis Z, Syarifah. Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. Jurnal Kesehatan. 2018; 11(1).
- Veronika N, Nuraeni A, Supriyono M. Efektifitas Pelaksanaan Pendampingan oleh Kader dalam Pengaturan Diet Rendah Garam Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Purwoyoso Semarang. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK). 2017; 3(1).
- Wahyudi WT, Herlianita R, Pagis D. Dukungan Keluarga, Kepatuhan dan Pemahaman Pasien terhadap Diet Rendah Garam pada Pasien dengan Hipertensi. Holistik Jurnal Kesehatan. 2020; 14(1).

- WHO. Cardiovascular Disease. [Online].; 2013 [cited 2020 Januari. Available from: HYPERLINK [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/) .
- Yahya AF. Indonesian Society of Hypertension. [Online].; 2011 [cited 2020 Agustus 29. Available from: HYPERLINK "[http://faber.inash.or.id/upload/news\\_pdf/news\\_\(Dr.\\_Fauzi\\_Yahya.\\_Sp.JP.\\_FIHA.doc\)24.pdf](http://faber.inash.or.id/upload/news_pdf/news_(Dr._Fauzi_Yahya._Sp.JP._FIHA.doc)24.pdf)"[http://faber.inash.or.id/upload/news\\_pdf/news\\_\(Dr.\\_Fauzi\\_Yahya.\\_Sp.JP.\\_FIHA.doc\)24.pdf](http://faber.inash.or.id/upload/news_pdf/news_(Dr._Fauzi_Yahya._Sp.JP._FIHA.doc)24.pdf)"