

KAJIAN KEPATUHAN DIIT RENDAH GARAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SIDOSERMO KELURAHAN SIDOSERMO KOTA SURABAYA

ABSTRAK

Menurut Kemenkes 2013, sebanyak 1 miliar orang didunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi dan akan meningkat menjadi 1,6 miliar menjelang tahun 2025. Dari berbagai penelitian epidemiologis, di Indonesia menunjukkan 1,8juta – 28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah penderita hipertensi. Di Puskesmas Sidosermo Hipertensi menduduki peringkat pertama dari 10 penyakit terbanyak. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari kepatuhan menjalankan diit rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Sidosermo Kota Surabaya.

Penelitian ini bersifat deskriptif dan berdasarkan waktu pengambilan data bersifat *cross sectional*. Teknik penentuan sampel secara *purposive sampling* yang diambil di wilayah Puskesmas Sidosermo. Data awal diolah dengan pengkodean kemudian dianalisa secara deskriptif untuk mengetahui gambaran umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, kepatuhan dan tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 51-55 tahun (55,56%). Jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan persentase (66,67%). Sebagian besar responden tidak patuh menjalankan diit yaitu 61,11%. Status hipertensi yang menurun sebesar 38,88%.

Pentingnya bagi petugas gizi yakni memberikan konseling secara berkala supaya pasien mampu mengatur pola makan yang baik, rutin kontrol di puskesmas, dan konseling ke petugas gizi. Keluarga penderita hipertensi dapat diberikan motivasi agar membantu memantau diit rendah garam, dengan memantau asupan natrium dan mengingatkan pasien agar rutin kontrol tekanan darahnya.

Kata kunci: Kepatuhan, Diit Rendah Garam (asupan natrium), Hipertensi

**STUDY OF OBEDIENCE LOW SALT DIET IN PATIENTS OF
HYPERTENSION
IN SIDOSERMO HEALTH CENTER
KELURAHAN SIDOSERMO, SURABAYA**

ABSTRACT

According to 2013 Ministry of Health, 1 billion people in the world or 1 in 4 adults suffer from hypertension and will increase 1.6 billion to 2025. From various epidemiological studies, in Indonesia shows 1.8 million - 28.6% of the aged population over 20 years are hypertensive. At Sidosermo, Hypertension Health Center was first rank of the 10 most diseases. The purpose of this study was to study the adherence low-salt diet in hypertensive patients at Sidosermo Health Center.

This research is descriptive and data collection is cross sectional. A purposive sampling technique for determining samples taken in Sidosermo Health Center. The initial data is processed with coding then analyzed descriptively to describe age, sex, occupation, education, adherence and blood pressure of hypertensive patients.

The results showed the most respondents were aged 51-55 years (55.56%). The highest gender is women with a percentage (66.67%). Most of the respondents did not obey running diet, namely 61.11%. Hypertensive status decreased by 38.88%.

The importance for nutrition workers is to provide regular counseling so that patients able to regulate a good diet, routine control at the health center, and counseling to nutrition workers. Families can motivated to help monitor low-salt diet, by monitoring sodium intake and reminding patients to regularly control their blood pressure.

Keywords: Compliance, Low Salt Diet (sodium intake), Hypertension