

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GARAM HARIAN DENGAN KESEIMBANGAN TEKANANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANTIMURUNG

Armita.S^{1*}, Syaipuddin², Maryam jamaluddin³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: (mitaarmita99@gmail.com/082346506332)

(Received: 08.01.2024; Reviewed; 15.01.2024; Accepted; 07.02.2024)

ABSTRACT

Salt intake is a lifestyle change that causes changes in activity patterns. Lack of physical activity is a risk factor for obesity. Obesity in a person associated with increased blood pressure. Salt intake balances blood pressure, consuming excess salt can shrink arteries, so the heart has to pump harder to push the increased volume of blood through increasingly narrow spaces and will cause blood pressure to increase, so we must maintain blood pressure by maintaining weight. Body, reduce consumption of caffeine and others (Rayanti et al., 2020). The cross sectional study research method is a research design that aims to determine the effect between variables. Measurement and observation of variables using a questionnaire process. The research results that the researchers obtained for the balance of the respondents' blood pressure were those who experienced hypertension in line with the study. Showing the effect of a positive correlation means that the higher a person consumes salt, the higher the level of hypertension in a person. The conclusion that the daily salt intake consumed will affect blood pressure. Suggestions are expected for hypertension sufferers to improve good self-management so that they can improve their quality of life properly. By improving a healthy lifestyle, maintaining diet, maintaining physical activity, and regularity in taking medication.

Keywords: Salt intake, blood pressure

ABSTRAK

Asupan garam adalah perubahan gaya hidup yang menyebabkan perubahan pola aktivitas. Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor resiko terjadinya kegemukan. Kegemukan pada seseorang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Asupan garam dengan keseimbangan tekanan darah dengan, mengkonsumsi garam yang berlebihan dapat mengecilkan arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat, maka kita harus menjaga tekanan darah dengan cara menjaga berat badan, kurangi konsumsi kafein dan lain-lain. Metode penelitian Cross Sectional study yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Pengukuran dan pengamatan variabel menggunakan proses kuesioner. Hasil penelitian yang peneliti dapatkan untuk keseimbangan tekanan darah responden adalah yang mengalami hipertensi sejalan dengan penelitian (Rayanti et al., 2020). Menunjukkan pengaruh korelasi positif berarti semakin tinggi orang mengonsumsi garam maka semakin pula tingkat hipertensi pada seseorang. Kesimpulan bahwa asupan garam harian yang di konsumsi akan mempengaruhi tekanan darah. Saran di harapkan kepada penderita hipertensi untuk memperbaiki manajemen diri yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan baik. Dengan cara memperbaiki polah hidup yang sehat, menjaga pola makan, menjaga aktifitas fisik, dan keteraturan dalam minum obat.

Kata kunci : Asupan garam, tekanan darah

Pendahuluan

Di Indonesia konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari hasil konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Maka dari itu asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Purwono et al., 2020).

Asupan garam adalah perubahan gaya hidup yang menyebabkan perubahan pola aktivitas. Kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko terjadinya kegemukan. Kegemukan pada seseorang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, terjadinya penyakit kematian akibat penyakit kardiovaskuler. Konsumsi makanan yang memicu timbulnya penyakit tidak menular diantaranya adalah konsumsi makanan yang banyak mengandung garam atau natrium, konsumsi makanan manis, dan konsumsi makanan berlemak. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat juga diketahui sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Rayanti et al., 2020).

Hubungan antara asupan garam dengan keseimbangan tekanan darah dengan mengonsumsi garam yang berlebihan dapat mengecilkan arteri sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat, maka kita harus menjaga tekanan darah dengan cara menjaga berat badan, kurangi konsumsi kafein dan lain-lain (Rayanti et al., 2020). Faktor yang mempengaruhi asupan garam yaitu ;

a) Pendidikan

Pendidikan sangat penting bagi masyarakat yang menderita hipertensi karena adanya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya penyakit hipertensi. Dimana dengan memberikan pendidikan kesehatan akan menggugah kesadaran masyarakat agar mengetahui pencegahan dan pengobatan hipertensi agar tidak memperparah keadaan dan mencegah komplikasi berbahaya dari hipertensi seperti jantung coroner dan stroke (Setyawan & Ismahmudi, 2018).

b) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan tingkat perilaku penderita dalam melaksanakan pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai dan pentingnya melakukan pengobatan yang teratur dan terus-menerus dalam jangka Panjang serta mengetahui bahaya yang ditimbulkan jika tidak minum obat. Dengan adanya pengetahuan tersebut orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga Kesehatan (Baskara et al., 2023).

c) Sikap ibu dengan Tingkat konsumsi garam beryodium

Sikap ibu dengan tingkat konsumsi garam beryodium merupakan adanya factor predisposisi yang dimaksud factor predisposisi adalah faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang seperti pengetahuan, sikap keyakinan dan kepercayaan terhadap mengonsumsi garam beryodium dan banyak ibu rumah tangga belum mengetahui cara penggunaan garam beryodium yang benar (Setyawan & Ismahmudi, 2018)

Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. hiper artinya berlebihan, sedangkan tensi artinya tekanan atau tegangan untuk itu, hipertensi merupakan tekanan darah atau denyut jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan normal karena penyempitan pembuluh darah atau gangguan lainnya. hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik di atas 140 mmhg dan atau tekanan diastolik diatas 90 mmhg yang terjadi pada seorang klien hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal dan terjadi secara terus menerus yang disebabkan karena ketidakseimbangan beberapa faktor risiko (Fadila & Solihah, 2022)

Hipertensi adalah tekanan darah sistemik dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Muzakkir et al., 2023). Hipertensi merupakan proses degeneratif sistem sirkulasi yang dimulai dengan atherosklerosis, yakni gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah/arteri. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran plaque yang menghambat gangguan peredaran darah perifer. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat yang akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi. Gaya hidup merupakan salah satu faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Kemudian pola makan juga sangat erat hubungannya dengan penyakit hipertensi Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Arifin et al., 2020).

Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur (Arifin et al., 2020). Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui tetapi gaya hidup berpengaruh besar. Terdapat

beberapa factor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas, Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Fadhli, 2018). Sementara menurut (Aziz, 2021) disebutkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stress. Hasil analisis multivariat juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Faktor risiko stress berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi dikaitkan dengan peran saraf simpatis yang mempengaruhi hormon epinefrin (adrenalin). Hormon epinefrin (adrenalin) dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Sawitri & Nadira, 2023)

Hipertensi bisa dikendalikan jika factor risiko diketahui. Pasien bisa mengikuti dan melakukan monitoring tekanan darah yang secara teratur, hidup sehat tanpa asap rokok, peningkatan aktivitas, diet sehat dengan kalori seimbang, rendah lemak, tinggi serat, juga rendah garam. Semua hal tersebut merupakan kegiatan mandiri yang dilakukan seawal mungkin oleh pasien dan didukung oleh pusat pelayanan Kesehatan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia saat ini menderita tekanan darah tinggi, diperkirakan 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi, sepertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari pasien ini mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Prevalensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah afrika dan Asia Tenggara, berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Andriani et al., 2023). Prevalensi hipertensi diindonesia menunjukkan hasil pengukuran pada penduduk, hipertensi sebesar 34,1%, tertinggi di provinsi Kalimantan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Di indonesia, perkiraan jumlah kasus hipertensi adalah 63.309.620 orang sedangkan angka kematian akibat hipertensi di indonesia adalah 427.218 (S. Susanti et al., 2022).

Berdasarkan data dinas Kesehatan provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data kabupaten/kota makassar prevalensi tertinggi terdapat dikota makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian kabupaten bone tertinggi kedua sebanyak 158,516 kasus, dan tertinggi ketiga kabupaten gowa sebanyak 157,221 kasus dan prevalensi terendah di kabupaten barru sebanyak 1.500 kasus (S. Susanti et al., 2022)

Berdasarkan data yang didapatkan dari pengambilan data awal yang dilakukan secara wawancara oleh peneliti kepada ketua dibagian pelaksanaan tata usaha puskesmas bantimurung data yang didapatkan bahwa jumlah yang terdaftar pada tahun 2021 sebanyak 3.603 pasien, tahun 2022 sebanyak 2.362 pasien dan di tahun 2023 (Periode januari-april) sebanyak 221 pasien jadi ada perbandingan dari tahun sebelumnya.

Maka dari itu hasil terapi tidak mencapai tingkat optimal tanpa adanya kesadaran diri pasien itu sendiri, bahkan mampu mengakibatkan kegagalan terapi, serta dapat juga menimbulkan komplikasi yang sangat merugikan penderita dan pada akhirnya akan berakibat fatal. Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian tentang “hubungan antara asupan garam harian dengan keseimbangan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas bantimurung.”

Menurut peneliti di STIKES Nani Hasanuddin Makassar tingkat stres mahasiswa saat menjalani skripsi dengan metode daring dari 33 responden terdapat 1 responden (3,0%) memiliki stres sedang, 33 responden (97,0%) memiliki stres berat (Arni, 2020) dan peneliti pada tahun 2018 gambaran coping dan stres mahasiswa penulis skripsi program S1 Keperawatan menunjukkan bahwa tingkat stres paling banyak yang dialami mahasiswa penulis skripsi yaitu pada tingkat sedang berjumlah 36 (43,4%), responden sisanya pada tingkatan tidak stres sebanyak 23 (30,3%) responden, tingkat ringan 15 (19,7%) responden dan paling sedikit yaitu tingkat berat hanya 5 (6,6%) responden.

Metode

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* study yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Pengukuran dan pengamatan variable menggunakan proses kuesioner. Penelitian ini telah dilakukan pada wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung pada tanggal 19 Juni-29 Juli 2023. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel Independen dan dependen, variabel independen adalah *asupan garam harian* dan variabel dependen adalah *keseimbangan tekanan darah*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien dengan masalah hipertensi yang berada di wilayah kerja yang berjumlah 221 di wilayah kerja Puskesmas bantimurung. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden dengan menggunakan rumus slovin. Penelitian ini menggunakan teknik *aksidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi.

Kriteria inklusi :

1. pasien pasien yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas bantimurung
2. pasien yang bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi

1. pasien yang tidak hadir pada saat penelitian
2. pasien dengan keterbatasan fisik seperti tuna wicara, tuna netral, tuna rungu.

Teknik pengumpulan dalam penelitian menggunakan Data primer dan Sekunder. Dimana data primer menggunakan lembar kuesioner. Sedangkan data sekunder diperoleh dari hasil wawancara oleh peneliti kepada ketua di bagian pelaksanaan tata usaha puskesmas bantimurung. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini

menggunakan *editing, coding, entry, tabulasi, processing, dan cleaning*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik, dan analisis bivariate digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap dependen menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$). Adapun perhitungan rumus tersebut, penelitian menganalisisnya dengan bantuan *Microsoft excel* dan *SPSS*.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Kerja Puskesmas bantimurung (n=34)

Karakteristik Umum	N	%
Umur		
36-45 tahun	4	11.8
46-55 tahun	21	61.8
56-70 tahun	9	26.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	29.4
Perempuan	24	61,8
Pekerjaan		
Petani	10	29.4
IRT	21	61.8
Wiraswasta	1	2.9
Guru	2	5.9
Pendidikan		
SD	15	44.1
SMP	13	38.2
SMA	4	11.8
S1	2	5.9

Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 34 responden didapatkan karakteristik umur responden terbanyak berada pada rentang umur 46-55 tahun sebanyak 21 responden (61,8%) dan paling sedikit berada pada rentang umur 36-45 tahun sebanyak 4 responden (11,8%). Karakteristik jenis kelamin responden yaitu Perempuan sebanyak 24 responden (70,6%) dan laki-laki sebanyak 10 responden (29,4). Karakteristik berdasarkan pekerjaan diperoleh 10 responden (29,4%) bekerja sebagai petani, 21 responden (61,8%) bekerja sebagai IRT, 1 responden (2,9%) bekerja sebagai wiraswasta dan 2 responden (5,9%) bekerja sebagai guru. Karakteristik Pendidikan diperoleh 15 responden (44,1%) berpendidikan SD, 13 responden (38,2%) berpendidikan SMP, 4 responden (11,8%) berpendidikan SMA, dan 2 responden (5,9%) berpendidikan S1.

2. Analisa univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Nasi

Mengonsumsi Nasi	N	%
Mengonsumsi	34	100.0

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Gorengan

Mengonsumsi Gorengan	N	%
Tidak Mengonsumsi	4	11.8
Mengonsumsi	30	88.2
Total	34	100.0

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pembelajaran Daring Responden n = 78

Mengonsumsi Sayuran	N	%
Mengonsumsi	34	100.0

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Buah

Mengonsumsi Buah	N	%
Tidak Mengonsumsi	17	50.0
Mengonsumsi	17	50.0
Total	34	100.0

Table 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengkomsumsi Ikan

Mengkomsumsi Ikan	N	%
Mengkomsumsi	34	100,0

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Garam Harian

Konsumsi Garam	N	%
Cukup	10	29,4
Lebih	24	70,6
Total	34	100,0

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keseimbangan Tekanan Darah

Keseimbangan Tekanan Darah	N	%
Pra Hipertensi	10	29,4
Hipertensi	24	70,6
Total	34	100,0

Berdasarkan data distribusi responden menunjukkan bahwa 34 responden distribusi frekuensi berdasarkan mengkomsumsi garam dalam nasi, di peroleh 34 responden (100%) mengkomsumsi garam dalam nasi. Distribusi frekuensi responden 4 diperoleh 4 responden (11,8%) tidak mengkomsumsi dan mengkomsumsi gorengan 30 responden (88,2%). Distribusi frekuensi responden, diperoleh 34 (100%) mengkonsumsi sayuran. Distribusi frekuensi dari 34 responden, diperoleh 17 responden (50%) tidak mengkonsumsi buah dan mengkomsumsi 17 responden (50%). Distribusi frekuensi diperoleh 34 responden (100%) mengkomsumsi ikan. Dari 34 responden distribusi frekuensi berdasarkan mengkomsumsi garam, diperoleh 10 responden cukup (29%) dan komsumsi garam lebih, 24 responden (70,6%). Distribusi frekuensi berdasarkan keseimbangan tekanan darah diperoleh 10 responden pra hipertensi (29%) dan hipertensi 24 responden (70,6%).

3. Analisa bivariat

Tabel 9 Hubungan asupan garam dengan keseimbangan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas bantimurung

Asupan Garam Harian	Keseimbangan Tekanan Darah						ρ	α
	Pra hipertensi		Hipertensi		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Cukup	7	70,0	3	12,5	10	29,4	0,001	0,05
Lebih	3	30,0	21	87,5	24	70,6		
Total	10	100,0	24	100,0	34	100,0		

Berdasarkan table 9 menunjukkan bahwa responden yang keseimbangan tekanan darahnya pra hipertensi berjumlah 10 responden, Dimana terdapat 7 responden (70%) asupan garamnya cukup dan 3 responden (30%) memiliki asupan garam lebih, sedangkan responden yang keseimbangan tekanan darahnya hipertensi berjumlah 24 responden, Dimana terdapat 3 responden (12,5%) asupan garamnya cukup dan 21 responden (87,5%) asupan garamnya lebih. Hasil uji statistic dengan chisquare diperoleh nilai $p=0,001$, yang artinya nilai $p < \alpha$ (0,05), maka hipotesis alternatif diterima. Interpreta bahwa ada hubungan antara asupan garam harian dengan keseimbangan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas bantimurung.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di puskesmas bantimurung tentang hubungan antara asupan garam harian dengan keseimbangan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan di dapatkan ada beberapa factor yang mempengaruhi asupan garam dengan keseimbangan tekanan darah yaitu usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan. Hasil penelitian yang peneliti dapatkan adalah untuk jenis kelamin adalah Sebagian besar responden perempuan, sejalan dengan penelitian (N. Susanti et al., 2021), mengemukakan bahwa yang menderita hipertensi lebih banyak berjenis kelamin Perempuan yaitu sebesar 75,6% di bandingkan laki-laki.

Hasil penelitian yang peneliti dapatkan untuk pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga, sejalan dengan penelitian (Mulyadi, 2018). Yang menunjukkan bahwa hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktifitas yang dilakukan IRT. Dengan banyaknya kesibukan ibu rumah tangga mereka pun merasa tidak punya waktu berolahraga yang menyebabkan kurangnya aktifitas fisik sehingga berisiko menderita hipertensi.

Hasil penelitian yang peneliti dapatkan untuk pendidikan SD responden adalah pendidikan SD, sejalan dengan penelitian (Riamah, 2019). Yang menunjukkan bahwa hal ini adalah pendidikan upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pendidikan sangat

berpengaruh terhadap pengetahuan. Semakin tinggi Pendidikan responden, diharapkan wawasan yang dimilikinya akan semakin luas sehingga pengetahuan pun juga akan meningkat, termasuk pengetahuan responden mengenai hipertensi dan dapat meningkatkan upaya pencegahan kekambuhan hipertensi khususnya.

Hasil penelitian yang peneliti dapatkan untuk keseimbangan tekanan darah responden adalah yang mengalami hipertensi sejalan dengan penelitian (Rayanti et al., 2020). Menunjukkan pengaruh korelasi positif berarti semakin tinggi orang mengonsumsi garam maka semakin pula Tingkat hipertensi pada seseorang. Pada penelitian Wibowo menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan garam dengan kejadian hipertensi. Konsumsi garam atau natrium yang berlebihan menyebabkan cairan dalam tubuh meningkat. Peningkatan tersebut mengakibatkan penyumbatan pada bagian diameter arteri yang menyebabkan jantung tidak dapat memompa darah sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dalam penelitian Agustina mengatakan bahwa garam menyebabkan cairan menumpuk di dalam tubuh karena cairan diluar sel menarik cairan agar tidak dikeluarkan sehingga meningkatkan volume dan tekanan darah.

Adapun asumsi hasil peneliti yang saya lakukan terkait hubungan antara asupan garam harian dengan keseimbangan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas bantimurung yang Dimana populasi dalam penelitian ini semua pasien mengonsumsi garam selama bulan juli 2023 yang Dimana di dapatkan hasil penelitian asupan garam yang cukup ada 10 responden yang pra hipertensi ada 7 responden dan hipertensi ada 3 orang. Asupan garam harian yang lebih berjumlah 24 responden yang pra hipertensi 3 orang dan hipertensi 21 orang.

Kesimpulan

Sebagian asupan garam lebih terdapat 24 responden, dan keseimbangan tekanan darah lebih banyak mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas bantimurung. Jadi asupan garam harian yang dikonsumsi akan mempengaruhi tekanan darah

Saran

1. Bagi Pasien

Diharapkan pasien memperbaiki manajemen diri setiap harinya agar dapat memperoleh manajemen diri yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan baik. Dengan cara memperbaiki pola hidup yang sehat menjaga pola makan, menjaga aktivitas fisik, keteraturan dan minum obat.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan untuk perawat atau pemegang program penyakit hipertensi terus memotivasi keluarga dan pasien untuk terus mengikuti kegiatan senam di Puskesmas dan Posbindu di tiap-tiap desa sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi dan kualitas hidup yang buruk bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor lain yang mempengaruhi hipertensi pada pasien.

Ucapan Terima Kasih

Terkhusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua, sembah sujud penulis untuk beliau, orang tua, serta saudara-saudaraku yang senantiasa mendoakan, memberikan nasehat dan dorongan serta telah banyak berkorban agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik, dan semoga Allah SWT membalasnya dengan keberkahan yang berlimpah, dan juga kebahagiaan. Ucapan terima kasih diberikan kepada Bapak dan Ibu dosen beserta seluruh staf yang membantu selama menjenjang pendidikan S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Referensi

- Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality Of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7, 48–52. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 227–231.
- Aziz, A. F. A. (2021). Faktor – Faktor Penyebab Hipertensi Literature Review. 63, 2020–2021.
- Baskara, I. B. G. A., Widowati, I. G. A. R., & Arimbawa, P. E. (2023). Pengetahuan , Sikap , Dan Kepatuhan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kendiri I Tabanan. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 4(1), 178–185. [Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Farmasi/Article/View/12036](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Farmasi/Article/View/12036)
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal Kesmas*, 7(6), 1–14.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan

- Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i2.6032>
- Mulyadi, M. I. K. H. B. B. J. K. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. 5(1).
- Muzakkir, Husaeni, H., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary Terhadap Pasien Hipertensi Di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (Jpn) Indonesia*, 4(1), 171–178. <https://doi.org/10.35870/Jpni.V4i1.140>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/Jwk.V5i1.120>
- Rayanti, R. E., Triandhini, R. L. N. K. R., & Sentia, D. H. (2020). Hubungan Konsumsi Garam Dan. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.30989/Mik.V8i3.497>
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Ptsw Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5), 106–113.
- Sawitri, H., & Nadira, C. S. (2023). Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi. 18, 80–85.
- Setyawan, A., & Ismahmudi, R. (2018). Promosi Kesehatan Sebagai Usaha Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 119–124. <https://doi.org/10.30591/Japhb.V1i2.959>
- Susanti, N., Putri Ayumi, K., & Wajiah Siregar, K. (2021). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Teluk Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 13(2), 232–244.
- Susanti, S., Bujawati, E., Sadarang, R. A. I., & Ihwana, D. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.22437/Jkmj.V6i2.20540>