

Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lansia Dengan Hipertensi Di GKE Galilea Palangka Raya

Meilitha Carolina¹, Yelstria Ulina Tarigan², Anisa Widya Depensa³, Hermanto⁴

^{1,2,3,4} Universitas Eka Harap

Email Korespondensi: awidyadepensa8@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan pada lansia. Berdasarkan survei pendahuluan di GKE Galilea Palangka Raya, dari 70 lansia terdapat 40 lansia dengan hipertensi. Hasil wawancara menunjukkan sebagian lansia masih mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti ikan asin dan makanan instan, serta belum mengetahui makanan yang dianjurkan dan dibatasi dalam diet rendah garam. Sebagian lansia juga menganggap diet rendah garam sulit diterapkan karena makanan terasa hambar. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap pengetahuan dan persepsi lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya. **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 40 lansia dengan hipertensi yang dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan persepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam menggunakan buku saku dengan metode ceramah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. **Hasil:** Sebelum edukasi, 39 responden (97,5%) memiliki pengetahuan kurang dan 1 responden (2,5%) cukup. Setelah edukasi, 31 responden (77,5%) memiliki pengetahuan cukup dan 9 responden (22,5%) baik. Persepsi positif meningkat dari 24 responden (60%) menjadi 38 responden (95%). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada pengetahuan dan persepsi. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan dan persepsi lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam.

Kata kunci: Edukasi, Diet Rendah Garam, Pengetahuan, Persepsi, Lansia, Hipertensi.

Abstract

Background: Hypertension is a health problem among older adults. Based on a preliminary survey at GKE Galilea Palangka Raya, 40 of 70 older adults had hypertension. Interviews showed that some older adults still consumed high-salt foods, such as salted fish and instant foods, and had limited knowledge of foods recommended and restricted in a low-salt diet. Some older adults also perceived a low-salt diet as difficult to implement because food tasted bland. **Objective:** To determine the effect of low-salt diet education on the knowledge and perceptions of older adults with hypertension at GKE Galilea Palangka Raya. **Methods:** This quantitative study used a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 40 older adults with hypertension selected using purposive sampling. Data were collected using knowledge and perception questionnaires before and after low-salt diet education delivered through a pocket book and lecture method. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. **Results:** Before education, 39 respondents (97.5%) had poor knowledge and 1 respondent (2.5%) had moderate knowledge. After education, 31 respondents (77.5%) had moderate knowledge and 9 respondents (22.5%) had good knowledge. Positive perceptions increased from 24 respondents (60%) to 38 respondents (95%). The Wilcoxon test showed $p < 0.001$ for both knowledge and perception. **Conclusion:** There was a significant difference in the knowledge and perceptions of older adults before and after low-salt diet education.

Keywords: Education, Low-Salt Diet, Knowledge, Perception, Elderly, Hypertension.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia. Kondisi hipertensi yang tidak dikendalikan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada organ target, seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui pengobatan, tetapi juga melalui perubahan gaya hidup dan intervensi nonfarmakologis, salah satunya penerapan diet rendah garam (Kemenkes RI, 2023).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan penyakit. Edukasi diharapkan dapat membantu individu memahami masalah kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat berkaitan dengan kesehatannya (Luthfi et al., 2021; Notoatmodjo, 2020). Pada lansia dengan hipertensi, edukasi mengenai diet rendah garam dapat memberikan pemahaman mengenai tujuan pembatasan garam, makanan yang dianjurkan dan perlu dihindari, serta manfaat penerapan diet rendah garam (Halawa et al., 2024).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang besar. Dalam skripsi ini, WHO (2023) dilaporkan mencatat sekitar 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi dan kurang dari 20% mampu mengendalikan tekanan darah dengan baik. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun dilaporkan sebesar 30,8%, sedangkan Provinsi Kalimantan Tengah sebesar 40,7% (Kemenkes RI, 2023).

Konsumsi garam yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah. Natrium berperan terhadap keseimbangan cairan dan volume darah sehingga konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah (Hastuti, 2022). Diet rendah garam menjadi salah satu upaya penting dalam pengendalian hipertensi. Namun, penerapannya dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi seseorang. Lansia yang memiliki pengetahuan rendah dapat kurang memahami manfaat pembatasan garam, sedangkan persepsi bahwa makanan rendah garam terasa hambar dan sulit diterapkan dapat menjadi hambatan dalam menjalankan diet (Rahmawati et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hasil yang berbeda mengenai edukasi kesehatan. Halawa et al. (2024) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan persepsi setelah edukasi, sedangkan penelitian Ismiati et al. (2023) menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan metode dan media edukasi yang digunakan serta kemampuan lansia dalam menerima informasi.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di GKE Galilea Palangka Raya pada 17 Mei 2026, dari 70 lansia ditemukan 40 lansia mengalami hipertensi. Kondisi tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian mengenai edukasi diet rendah garam terhadap pengetahuan dan persepsi lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap pengetahuan dan persepsi lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental dan rancangan one group pretest-posttest. Rancangan ini digunakan untuk membandingkan kondisi pengetahuan dan persepsi responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam.

Populasi penelitian adalah lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Penelitian dilaksanakan di GKE Galilea Palangka Raya, yang beralamat di Jl. Damang Batu No. 13-A, Kelurahan Langkai, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, pada bulan Juni sampai Juli 2026.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi diet rendah garam menggunakan metode ceramah dengan media buku saku. Materi edukasi mencakup hipertensi, pengertian dan tujuan diet rendah garam, pembatasan garam/natrium, makanan yang dianjurkan, makanan yang perlu dihindari, serta manfaat penerapan diet rendah garam.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan, dan kuesioner persepsi. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 item dengan pilihan jawaban benar dan salah, sedangkan kuesioner persepsi terdiri dari 20 item dan disusun berdasarkan komponen Health Belief Model, meliputi persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, cues to action, dan self-efficacy.

Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dengan r tabel 0,312 dan seluruh item pengetahuan serta persepsi dinyatakan valid. Reliabilitas kuesioner pengetahuan menggunakan KR-20 dengan nilai 0,95485, sedangkan kuesioner persepsi menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai 0,941.

Analisis data diawali dengan uji normalitas Shapiro-Wilk. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1) Karakteristik Responden

Sebanyak 40 lansia dengan hipertensi menjadi responden penelitian. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
60-64 tahun	13	32,5
65-69 tahun	10	25,0
70-74 tahun	15	37,5
≥75 tahun	2	5,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	32,5
Perempuan	27	67,5
Pendidikan		
SD	4	10,0
SMP	5	12,5
SMA	4	10,0
Perguruan tinggi	27	67,5
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	5	12,5
Petani	3	7,5
Wiraswasta	3	12,5
Pensiunan	27	67,5
Lama hipertensi		
<1 tahun	18	45,0
1-3 tahun	12	30,0
4-5 tahun	10	25,0

2) Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi diet rendah garam.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Kurang	39 (97,5)	0 (0)
Cukup	1 (2,5)	31 (77,5)
Baik	0 (0)	9 (22,5)
Total	40 (100)	40 (100)

Sebelum diberikan edukasi, hampir seluruh responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu 39 responden (97,5%). Setelah diberikan edukasi, tidak terdapat lagi responden dalam kategori kurang. Sebanyak 31 responden (77,5%) berada dalam kategori cukup dan 9 responden (22,5%) berada dalam kategori baik.

3) Persepsi Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil pengukuran persepsi menunjukkan peningkatan kategori positif setelah diberikan edukasi.

Tabel 3. Persepsi Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Persepsi	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Positif	24 (60,0)	38 (95,0)
Negatif	16 (40,0)	2 (5,0)
Total	40 (100)	40 (100)

Persepsi positif meningkat dari 24 responden (60%) sebelum edukasi menjadi 38 responden (95%) setelah edukasi. Sementara itu, persepsi negatif mengalami penurunan dari 16 responden (40%) menjadi 2 responden (5%).

4) Analisis Perbedaan Pengetahuan dan Persepsi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Uji	p-value	Keterangan
Pengetahuan	Wilcoxon Signed-Rank Test	< 0,001	Signifikan
Persepsi	Wilcoxon Signed-Rank Test	< 0,001	Signifikan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada variabel pengetahuan dan persepsi. Karena nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah pemberian edukasi diet rendah garam.

PEMBAHASAN

1) Pengetahuan Lansia Sebelum Edukasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, sebanyak 39 responden (97,5%) memiliki pengetahuan kurang dan hanya 1 responden (2,5%) memiliki

pengetahuan cukup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai diet rendah garam.

Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan lansia belum memahami hubungan konsumsi garam dengan pengendalian tekanan darah, termasuk makanan yang perlu dibatasi dan makanan yang dianjurkan. Pengetahuan merupakan salah satu dasar dalam terbentuknya perilaku kesehatan. Oleh karena itu, pemberian informasi yang sesuai dengan karakteristik sasaran menjadi bagian penting dalam promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2020).

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang rendah mengenai diet rendah garam dapat menjadi salah satu hambatan dalam pengendalian hipertensi (Suciana et al., 2022; Rahmawati et al., 2022).

2) Pengetahuan Lansia Sesudah Edukasi

Setelah diberikan edukasi diet rendah garam, terjadi perubahan pengetahuan. Tidak terdapat lagi responden dalam kategori kurang, sedangkan 31 responden (77,5%) berada dalam kategori cukup dan 9 responden (22,5%) berada dalam kategori baik.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui edukasi dapat membantu responden memahami materi diet rendah garam. Penggunaan buku saku memberikan kesempatan kepada responden untuk menerima informasi secara lebih ringkas dan dapat dibaca kembali. Edukasi kesehatan pada dasarnya bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam memahami masalah kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat (Notoatmodjo, 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Halawa et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi. Penelitian mengenai edukasi melalui media leaflet juga menunjukkan bahwa media pendidikan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet rendah garam (Sinaga et al., 2025).

3) Persepsi Lansia Sebelum Edukasi

Sebelum diberikan edukasi, sebanyak 24 responden (60%) memiliki persepsi positif dan 16 responden (40%) memiliki persepsi negatif. Adanya responden dengan persepsi negatif menunjukkan bahwa masih terdapat lansia yang memiliki pandangan kurang tepat mengenai diet rendah garam.

Persepsi dapat berkaitan dengan keyakinan seseorang mengenai kerentanan terhadap penyakit, tingkat keparahan penyakit, manfaat tindakan kesehatan, hambatan yang dirasakan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Konsep tersebut sesuai dengan Health Belief Model yang digunakan sebagai dasar pengukuran persepsi dalam penelitian ini (Milwati & Pitoyo, 2021; Rayanti et al., 2021).

Persepsi negatif dapat muncul karena adanya anggapan bahwa makanan rendah garam terasa hambar, sulit diterapkan, atau pembatasan garam tidak memberikan manfaat yang berarti. Kondisi tersebut dapat menjadi hambatan dalam penerapan diet rendah garam (Rahmawati et al., 2022).

4) Persepsi Lansia Sesudah Edukasi

Setelah diberikan edukasi, persepsi positif meningkat menjadi 38 responden (95%), sedangkan persepsi negatif menurun menjadi 2 responden (5%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai manfaat diet rendah garam dan cara penerapannya dapat membantu membentuk persepsi yang lebih positif.

Edukasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu responden memahami manfaat suatu tindakan kesehatan. Pada lansia dengan hipertensi, pemahaman

mengenai manfaat pembatasan garam dapat mendukung terbentuknya keyakinan bahwa diet rendah garam merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi (Halawa et al., 2024).

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat memberikan perubahan terhadap pengetahuan dan persepsi penderita hipertensi. Namun, hasil penelitian sebelumnya tidak selalu sama sehingga metode, media, karakteristik responden, serta cara penyampaian informasi perlu diperhatikan (Halawa et al., 2024; Ismiati et al., 2023).

5) Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Terhadap Pengetahuan

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada pengetahuan. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Peningkatan terlihat jelas dari kondisi awal, yaitu 39 responden berada pada kategori kurang, menjadi tidak ada responden dalam kategori kurang setelah edukasi. Sebaliknya, kategori cukup dan baik meningkat setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi diet rendah garam memberikan perubahan yang bermakna terhadap pengetahuan responden.

Edukasi kesehatan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan karena informasi diberikan secara terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan sasaran. Dalam penelitian ini, materi mengenai pengertian hipertensi, tujuan diet rendah garam, makanan yang dianjurkan dan dibatasi, serta manfaat diet disampaikan melalui ceramah dengan media buku saku.

6) Pengaruh Edukasi Diet Rendah Garam Terhadap Persepsi

Hasil uji Wilcoxon pada variabel persepsi menunjukkan nilai $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Perubahan persepsi ditunjukkan dengan meningkatnya persepsi positif dari 24 responden (60%) menjadi 38 responden (95%), sedangkan persepsi negatif turun dari 16 responden (40%) menjadi 2 responden (5%).

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui pendekatan Health Belief Model. Informasi yang diberikan selama edukasi dapat membantu responden memahami risiko hipertensi, tingkat keparahan komplikasi, manfaat diet rendah garam, serta hambatan yang mungkin dihadapi. Pemahaman tersebut dapat mendukung terbentuknya persepsi yang lebih positif terhadap tindakan pengendalian hipertensi (Rayanti et al., 2021).

Dengan demikian, edukasi diet rendah garam tidak hanya memberikan tambahan pengetahuan, tetapi juga dapat membantu mengubah cara pandang lansia terhadap pentingnya pembatasan garam. Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang ditemukan perlu dipahami dalam konteks desain penelitian tersebut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi diet rendah garam terhadap pengetahuan dan persepsi lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sebelum diberikan edukasi diet rendah garam, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 39 responden (97,5%), sedangkan 1 responden (2,5%) berada dalam kategori cukup.
- 2) Setelah diberikan edukasi diet rendah garam menggunakan buku saku, tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan, yaitu 31 responden (77,5%) berada dalam kategori

cukup dan 9 responden (22,5%) berada dalam kategori baik. Tidak terdapat responden dengan pengetahuan kategori kurang.

- 3) Sebelum diberikan edukasi diet rendah garam, sebanyak 24 responden (60%) memiliki persepsi positif dan 16 responden (40%) memiliki persepsi negatif.
- 4) Setelah diberikan edukasi diet rendah garam, persepsi positif meningkat menjadi 38 responden (95%), sedangkan persepsi negatif menjadi 2 responden (5%).
- 5) Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada pengetahuan dan persepsi. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan persepsi lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi diet rendah garam. Edukasi diet rendah garam berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan persepsi lansia dengan hipertensi di GKE Galilea Palangka Raya.

5. REFERENSI

- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Milwati, S., & Pitoyo, J. (2021). Analisis Model Self Care Berbasis Health Belief Model Pasien Hipertensi Usia 45 Tahun ke Atas di Kota Malang. *Jurnal IDAMAN*, 5(1).
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan Management Hipertensi pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19–30.
- Sinaga, M., Tambunan, G. N., & Sihombing, R. P. C. (2025). Pengaruh Edukasi Media Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Hipertensi tentang Diet Rendah Garam.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization