



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Implementasi Pemberian *Health Education* Diet Rendah Garam Pada Ny. M *Hipertensi* Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di UPTD Puskesmas Talise

### Family Nursing Care With The Implementation Of Low-Salt Diet Health Education Of Hypertensive Patients With Knowledge Deficit Nursing Problems AT The Talise Public Health Center

Nuraeni U DG Kader<sup>1</sup>, Sri Yulianti<sup>2</sup>, Rabiah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Justitia

\*Corresponding Author: E-mail: [nuraeni.u.dg.kader29@gmail.com](mailto:nuraeni.u.dg.kader29@gmail.com)

#### Artikel Penelitian

##### Article History:

Received: 18 Jan, 2026

Revised: 08 Feb, 2026

Accepted: 23 Feb, 2026

##### Kata Kunci:

Health educations;  
Diet rendah garam;  
Hipertensi;  
Defisit Pengetahuan;

##### Keywords:

hypertension,  
Low-salt diet,  
Knowledge deficit,  
Family nursing care,  
Health education.

##### DOI:

[10.56338/jks.v9i2.9111](https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.9111)

#### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam menjadi salah satu strategi penting dalam penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan asuhan keperawatan keluarga melalui implementasi Health Education diet rendah garam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan di UPTD Puskesmas Talise.

Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan secara sistematis mencakup pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

Hasil menunjukkan bahwa pemberian edukasi diet rendah garam mampu meningkatkan pemahaman pasien dan keluarga tentang pentingnya pengaturan asupan natrium dan meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet. Intervensi edukasi yang tepat, disertai dukungan keluarga, berkontribusi signifikan dalam mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi. Studi ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam pemberdayaan keluarga melalui pendidikan kesehatan berbasis evidence untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Kesimpulan Edukasi kesehatan mengenai diet rendah garam sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada pasien hipertensi.

Saran Diperlukan keterlibatan aktif perawat komunitas untuk terus melakukan edukasi dan monitoring terhadap pasien hipertensi, serta melibatkan keluarga sebagai bagian penting dalam mendukung keberhasilan terapi nonfarmakologis.

#### ABSTRACT

Hypertension It is a non-communicable disease which prevalence continues to increase and is a main cause of cardiovascular complications. Adherence to a low-salt diet is an important strategy in the non-pharmacological management of

hypertension. This study aims to describe family nursing care through the

implementation of health education about low-salt diets for hypertensive patients with knowledge deficit nursing problems at the Talise Public Health Center.

Method A descriptive case study was used a systematic nursing care approach including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation.

Results It showed that by providing low-salt diet education was able to improve the understanding of patients and their families about the importance of regulating sodium intake and increase adherence to the diet. Appropriate educational interventions, accompanied by family support, contribute significantly of controlling the blood pressure of hypertensive patients. This study emphasizes the important role of nurses in empowering families through evidence-based health education to improve the quality of life of hypertensive patients.

Conclusion Health education of low-salt diets is very effective in improving knowledge and healthy behaviors of hypertensive patients.

Recommendations Active involvement of community nurses is needed to continue educating and monitoring hypertensive patients, as well as involving families as an important part of supporting the success of non-pharmacological therapy.

## PENDAHULUAN

Keluarga menjadi bagian terpenting dalam sistem sosial kemasyarakatan, bahkan dalam sistem ekonomi. Meski keberadaannya merupakan bagian terkecil, tetapi keluarga memiliki peran sebagai kunci. Tanpa adanya keluarga, sistem sosial tidak akan terbentuk. Hal ini karena terbentuknya sebuah masyarakat dimulai dari adanya keluarga (Bakri, 2022).

*Hipertensi* adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Zainiah et al., 2022)

Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2023) 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30-79 tahun diperkirakan menderita *hipertensi* sebagian besar dari mereka dua pertiga tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi *hipertensi* bervariasi antar wilayah dan kelompok pendapatan negara, wilayah Afrika memiliki prevalensi *hipertensi* tertinggi yaitu (27%) sedangkan wilayah Amerika Serikat memiliki prevalensi terendah yaitu (18%) Jumlah penduduk 1.500.000 juta jiwa, (29,2%) penduduk Asia yang menderita *hipertensi*. Angka kematian akibat *hipertensi* di Asia sebesar 7,5 juta jiwa (12,8%). Prevalensi *hipertensi* sebesar 354.174 (23,6%) di Thailand, 322.508 (21,5%) di Myanmar, 31.512 (21,0%) di Vietnam, dan 27.903 (18,6%) di Filipina (WHO, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi angka kejadian *hipertensi* di Indonesia mencapai 602.982 juta jiwa (8,6%), pada Sulawesi Tengah mencapai 6.430 juta jiwa (9,0%), pada anak muda umur 25-34 tahun sebanyak (1,8%) sedangkan pada lansia umur 65-74 sebanyak (23,8%) dan angka kejadian yang paling banyak mengalami *hipertensi* yaitu perempuan sebanyak (10,5%).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2023 data penderita *Hipertensi* berjumlah 576,620 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai standar 311.158 Jiwa (54%). Ini menunjukkan bahwa realisasi sudah mencapai target dari renstra yang ditentukan pada tahun 2023 sebesar (30%) Di Kabupaten donggala penderita *Hipertensi* mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai Standar tertinggi di Kabupaten Donggala dengan jumlah penderita *Hipertensi* 69,809 Jiwa dan yang mendapatkan pelayanan sesuai standar 30,781 Jiwa (44,1%) dan penderita *hipertensi* di Kota Palu mencapai 69,259. Sedangkan Kabupaten yang terendah Penderita *Hipertensi* adalah di Kabupaten Morowali Utara dengan jumlah 5.168 Jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai Standar berjumlah 5.168 Jiwa atau (100%) (Dinkes Sulawesi Tengah, 2023).

Jumlah *Hipertensi* di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu pada tahun 2021 berjumlah 1112 jiwa, pada tahun 2022 meningkat dengan jumlah *Hipertensi* 1392 jiwa, mengalami peningkatan pesat pada tahun 2023 sebanyak 2417 jiwa. dan pada tahun 2024 jumlah keseluruhan pasien *Hipertensi* mengalami penurunan namun tidak signifikan, yaitu 1.764 jiwa (Rekam medik di Puskesmas Talise) dan Data yang diperoleh peneliti dari Puskesmas Talise secara keseluruhan berjumlah 1,764 jiwa di presentasi (5,79%) terdiri

dari laki-laki 814 jiwa dan perempuan 950 jiwa angka kejadian penderitaan *hipertensi* masih tergolong tinggi di Puskesmas Talise hal dapat terjadi karena kurang pengetahuan keluarga tentang pemberian diet rendah garam

*Hipertensi* merupakan penyakit yang disebabkan oleh gangguan pada pembuluh darah, yang menghambat pasokan oksigen dan nutrisi ke tubuh. Dikatakan *hipertensi* jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Fitria et al., 2025). *Hipertensi* sendiri dapat menyebabkan beberapa penyakit komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, diabetes melitus, dan bahkan *hipertensi* dapat menjadi faktor penyebab orang mati mendadak karena terkadang seseorang yang menderita *hipertensi* tidak mengalami gejala pada tubuhnya (Kirana et al., 2024).

Faktor penyebab yang mempengaruhi tingginya angka kejadian *hipertensi*. Pertama, faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia dan jenis kelamin. Kedua, faktor yang dapat diubah, yaitu faktor gaya hidup. Gaya hidup masyarakat sangat berperan dalam meningkatkan risiko *hipertensi*. Penyebab utama terjadinya *hipertensi* yaitu kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, asupan garam tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik, juga obesitas karena pola makan yang serba berlebihan, (Kirana et al., 2024).

Penatalaksanaan *hipertensi* terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan *hipertensi* dapat dilakukan secara farmakologis, obat-obatan *hipertensi* dapat berupa diuretik, betabloker, ACE inhibitor, vasodilator. Namun, pemakaian obat dalam jangka panjang bisa menyebabkan berbagai komplikasi. Selain pengobatan farmakologis ada juga pengobatan nonfarmakologis atau terapi alternatif diantaranya adalah dengan terapi herbal, relaksasi progresif, penurunan berat badan, aktivitas fisik, larangan merokok dan pembatasan konsumsi alkohol, perubahan gaya hidup meliputi pola diet.

Menurut (Agrina, et al., 2011) dalam buku (Rahman, 2022). Diet merupakan salah satu cara untuk menurunkan *hipertensi*. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada klien *hipertensi*. Klien *hipertensi* sebaiknya patuh menjalankan diet *hipertensi* agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Klien *hipertensi* harus tetap menjalankan diet *hipertensi* setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita *hipertensi* tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit *hipertensi* dan komplikasinya.

Diet rendah garam merupakan diet yang dimasak dengan atau tanpa menggunakan garam, namun dengan pembatasan tertentu. Garam rendah yang digunakan adalah garam natrium. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstraselular tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan. Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan *hipertensi* (Rahman, 2022)

Defisit pengetahuan pada pasien *Hipertensi* merupakan keadaan khususnya dimana tidak ada atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan diet *Hipertensi*, masalah ini biasanya ditandai oleh ketidakakuratan mengikuti perintah, ketidakakuratan melakukan tes, perilaku tidak tepat, dan kurang pengetahuan kurangnya pengetahuan pasien dan keluarga tentang diet rendah garam masih dalam kategori rendah serta sedang hal ini menyebabkan tingkat konsumsi natrium dan komponen lainnya masih tergolong standar, bila mana pengetahuan kurang maka akan memungkinkan seseorang membentuk perilaku untuk patuh dan sebaliknya jika tingkat pengetahuan rendah bisa mengakibatkan pasien kurang kepatuhan dalam menjalankan manajemen diet rendah garam.

Tingkat kepatuhan terhadap aturan diet rendah garan merupakan suatu perilaku pasien untuk mengikuti tindakan pengobatan dan menjaga pola hidup sehat, dalam penerapan diet, seseorang dikatakan tidak patuh apabila orang tersebut melalaikan kewajibanya dalam membatasi asupan natrium, sehingga terhalangnya kesembuhan dan dikatakan patuh bila mau membatasi asupan natrium yang telah ditentukan sesuai dengan tingkatan tekanan darah yang dialami serta mau melaksanakan apa yang dianjurkan oleh petugas (Rinawati & Marasabessy, 2022).

*Health Education* merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kesadaran keluarga mengenai diet *hipertensi*. Selain itu, senam *hipertensi* merupakan kegiatan fisik yang dapat membantu

menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kombinasi antara edukasi dan senam *hipertensi* diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Hamria, 2020). Oleh karena itu, program edukasi diet *hipertensi* ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada anggota keluarga penderita *hipertensi* tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan *hipertensi*, sekaligus memotivasi mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Erzety et al., 2025).

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan “Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Implementasi Pemberian *Health Education* Diet Rendah Garam Pada Pasien *Hipertensi* Masalah Kererawatan Defisit Pengetahuan Di UPTD Puskesmas Talise?”

### METODE

Desain studi kasus yang digunakan adalah studi kasus deskriptif ini adalah studi yang mempelajari suatu masalah disertai pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Dalam studi kasus ini, peneliti akan melalui intervensi keperawatan dan mengimplementasikan keperawatan kemudian mengevaluasi hasil keperawatan yang berjudul “asuhan keperawatan keluarga dengan implementasi pemberian *health education* diet rendah garam pada pasien *hipertensi* masalah kererawatan defisit pengetahuan Di UPTD Puskesmas Talise.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data sekunder yang di peroleh dari rekam medik di UPTD Puskesmas Talise, serta data primer yang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi secara langsung terhadap Ny. M yang menderita hipertensi di UPTD Puskesmas Talise.

### HASIL

#### Asuhan Keperawatan Keluarga

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. M dengan *hipertensi* di wilayah kerja Puskesmas Talise Kota Palu terdiri dari data subjektif dan data objektif pengkajian yang dilakukan, data subjektif yang didapatkan: Keluarga mengatakan kurang memahami mengenai penyakit *hipertensi*, Ny.M mengatakan merasakan gejala yang mengganggu dari penyakitnya, keluarga Ny.M mengatakan tidak mengetahui pola hidup yang sehat. Data objektif yang didapatkan : TD: 170/100 mmhg, R: 20 x/menit, S: 36 °C, Nadi : 85 x/menit, skala nyeri 5 (sedang), Ny. M dan keluarga tampak kurang memahami mengenai *hipertensi* pasien tampak meringis, pasien mengalami nyeri pada kepala.

Diagnosa keperawatan peneliti menemukan ada 1 diagnosa yang muncul pada kasus *hipertensi* yaitu: defisit pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenai masalah kesehatan. intervensi keperawatan berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia yang meliputi observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi yaitu: identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, berikan kesempatan untuk bertanya, jelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, ajarkan perilaku hidup sehat dan anjurkan untuk mengurangi menu diet rendah garam berlebih dalam makanan. Implementasi yang diberikan kepada pasien sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan peneliti, implementasi Pada diagnosa defisit pengetahuan hasil implementasi yang didapatkan pemahaman Ny. M dan keluarga mengenai *hipertensi* lebih baik dan pemahaman keluarga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat lebih baik dari sebelumnya dan Hasil evaluasi yang dicapai selama 3 hari pada masalah defisit pengetahuan sudah teratasi.

### DISKUSI

Pada pembahasan ini peneliti akan membahas hasil asuhan keperwatan keluarga yang telah dilakukan sejak tanggal 07 Juli 2025 sampai 09 Juli 2025. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan hingga proses evaluasi

keperawatan.

**Pengkajian Keperawatan** yang dilakukan pada Ny. M dengan *hipertensi* di wilayah kerja Puskesmas Talise Kota Palu terdiri dari data subjektif dan data objektif pengkajian yang dilakukan, data subjektif yang didapatkan: Keluarga mengatakan kurang memahami mengenai penyakit *hipertensi*, Ny.M mengatakan merasakan gejala yang mengganggu dari penyakitnya, keluarga Ny.M mengatakan tidak mengetahui pola hidup yang sehat. Data objektif yang didapatkan : TD: 170/100 mmhg, R: 20 x/menit, S: 36 °C, Nadi : 85 x/menit, skala nyeri 5 (sedang), Ny. M dan keluarga tampak kurang memahami mengenai *hipertensi* pasien tampak meringis, pasien mengalami nyeri pada kepala.

**Diagnosa Keperawatan** Berdasarkan Standar diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) peneliti menemukan ada 1 diagnosa yang muncul pada kasus *hipertensi* yaitu: defisit pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenai masalah kesehatan.

Setelah dilakukan skoring maka diagnosa yang menjadi prioritas dalam studi kasus ini yaitu: defisit pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan dibuktikan dengan Ny. M mengatakan kurang mengetahui cara perawatan penyakit *hipertensi*. Diagnosa yang diangkat dalam studi kasus ini sesuai dengan standar diagnosa keperawatan Indonesia TTV, TD: 170/100 mmhg, N: 88 x/mnt, R: 22 x/menit.

**Intervensi Keperawatan** peneliti melakukan intervensi keperawatan berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia yang meliputi observasi, terapeutik, edukasi dan kolaborasi. Pada diagnosa defisit pengetahuan intervensi yang dilakukan yaitu: identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, berikan kesempatan untuk bertanya, jelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, ajarkan perilaku hidup sehat dan anjurkan untuk mengurangi menu diet rendah garam berlebih dalam makanan.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan terdapat tujuan dan kriteria hasil yang akan dicapai yang dibuat berdasarkan standar luaran keperawatan Indonesia. Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan selama 3 x 3 jam pada diagnosa defisit pengetahuan diharapkan tingkat pengetahuan meningkat dengan kriteria hasil kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik meningkat, pertanyaan tentang masalah yang dihadapi menurun, persepsi yang keliru terhadap masalah menurun, menjelaskan perilaku sehat meningkat, menunjukan perilaku adaptif meningkat.

**Implementasi Keperawatan** yang dilakukan pada prioritas pada diagnosa defisit pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan implementasinya yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, memberikan kesempatan untuk bertanya, menjelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, mengajarkan perilaku pola hidup sehat. Hasil yang didapatkan pemahaman Ny. M dan keluarga mengenai *hipertensi* lebih baik dan pemahaman keluarga mengenai perilaku pola hidup sehat lebih baik dari sebelumnya. Upaya untuk mengatasi masalah kesehatan akibat penyakit menular dan penyakit tidak menular telah dilakukan oleh berbagai pihak khususnya petugas kesehatan ditatanan pelayanan kesehatan primer. Upaya tersebut diantaranya peningkatan pengetahuan dan keterampilan perilaku pola hidup sehat melalui pembinaan perilaku pola hidup sehat rumah tangga, perilaku pola hidup sehat (PHBS) merupakan suatu upaya preventif (pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan) dan promotif (peningkatan derajat kesehatan pada seseorang).

Peneliti berasumsi bahwa edukasi diet rendah garam dalam meningkatkan pengetahuan bagi keluarga dan pada pasien *hipertensi* serta memberikan dampak positif bagi klien. Implementasi dilakukan sesuai dengan hasil pengkajian yang dirancang dan diagnose menggunakan buku standar intervensi keperawatan (SLKI). Hal ini dapat terlaksana dengan baik karena adanya kerjasama antara peneliti dengan klien.

Hal ini dapat terlaksanakan dengan baik karena adanya kerjasama antara peneliti dengan klien. Teori ini sejalan dengan hasil penelitian (Dewi et al., 2021) dengan judul penelitian Penerapan asuhan keperawatan masalah *hipertensi* dan perilaku pola hidup sehat pada warga Dusun Puarwase Kabupaten Manggarai didapatkan hasil penelitian menunjukan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup sehat, responden menunjukan

perilaku tidak peduli terhadap kebersihan lingkungan sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang perilaku pola hidup sehat responden lebih memperhatikan kebersihan lingkungan, sebelum dilakukan pendidikan kesehatan mengenai *hipertensi*, responden menunjukkan perilaku tidak mampu dalam menilai kesehatan diri dan tidak patuh mengikuti saran dari dokter atau petugas kesehatan, setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan *hipertensi* menunjukkan perilaku mampu dan memahami tentang kesehatan diri dan patuh dalam mengikuti saran dari petugas kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Didipu et al., 2025) *hipertensi* terjadi ketika tekanan darah tinggi melebihi 140/90 mmhg. Kurangnya pengetahuan tentang diet berarti kurangnya informasi atau pemahaman mengenai makan dan pengelolaan *hipertensi*. Mengatur pola makan merupakan langkah penting dalam mengelola *hipertensi* dengan mengontrol kebiasaan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien *hipertensi* dengan masalah defisit pengetahuan, hasil penelitian ditemukan dari pengkajian pada pasien terdapat keluhan sakit pada kepala pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengidam *hipertensi*, dan tidak mengetahui penyebab serta tanda dan gejala dari *hipertensi*. Setelah diberikan edukasi kesehatan selama 3x kunjungan pada pasien dengan defisit pengetahuan terjadi penurunan tekanan darah dengan dilakukannya edukasi pola makan dengan hasil, pasien sudah mengetahui penyebab tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan *hipertensi*. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa edukasi terkait pola makan ini terbukti meningkatkan pengetahuan serta menurunkan tekanan darah, diharapkan pasien mampu disiplin dalam menjalankan pola hidup sehat sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

**Evaluasi Keperawatan.** Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan metode subjektif, objektif, dan perencanaan (SOAP) selama proses asuhan keperawatan ini yang dilakukan selama 3 hari pelaksanaan asuhan keperawatan.

Evaluasi hari pertama dilakukan pada tanggal 7 Juli 2025, S : Ny. M dan keluarga mengatakan siap menerima informasi mengenai penyakit *hipertensi*, O : semua materi *leaflet* video dan sap dapat disediakan, Ny.M dan keluarga belum memahami resiko dari penyakit *hipertensi*, Ny.M dan keluarga belum mampu untuk menjaga pola makan yang sehat, A : masalah defisit pengetahuan belum teratasi, P : lanjutkan intervensi identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, memberikan kesempatan untuk bertanya, menjelaskan faktor penyakit *hipertensi* yang dapat mempengaruhi kesehatan, mengajarkan perilaku hidup sehat.

Evaluasi hari kedua dilakukan pada tanggal 8 Juli 2025 S : Ny. M dan keluarga mengatakan siap menerima informasi mengenai penyakit *hipertensi*, O : Semua Materi *leaflet*, media dan video serta SAP dapat disediakan, Ny.M dan keluarga bertanya-tanya mengenai penyakit *hipertensi*, Ny. M dan keluarga belum sepenuhnya memahami risiko dari penyakit *hipertensi*, Ny. M dan keluarga sudah mulai mampu untuk menjaga pola makan yang sehat, A: masalah defisit pengetahuan sebagian teratasi, P : lanjutkan intervensi identifikasi kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi, memberikan kesempatan bertanya, menjelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, mengajarkan pola hidup sehat.

Evaluasi hari ketiga dilakukan pada tanggal 9 Juli 2025 S : Ny.M dan keluarga mengatakan sudah memahami mengenai penyakit *hipertensi*, O : Semua materi *leaflet*, media dan video serta SAP dapat disediakan, Ny.M dan keluarga bertanya mengenai penyakit *hipertensi*, Ny.M dan keluarga sudah mampu untuk menjaga pola makan yang sehat, A : masalah defisit pengetahuan teratasi, P : hentikan intervensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Susanti 2024 tentang perbedaan efektivitas diet rendah garam dan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pasien *Hipertensi* didapatkan hasil bahwa, pemberian diet rendah garam pada pasien *Hipertensi* dapat memberikan perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik ( $p < 0,05$ ), dapat terlihat pada rata-rata dari setiap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan diet rendah garam di mana pada tekanan darah sistolik awalnya 150 menjadi 125,45 mmHg begitu juga pada tekanan darah diastolik awalnya 83,38 menjadi 76,10 mmHg. Keberhasilan dalam menjalankan diet rendah garam pada pasien *Hipertensi* sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan pasien dalam menjalankan diet tersebut (Susanti, 2024).

## BATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu responden yang diteliti hanya fokus pada salah satu anggota keluarga dengan *hipertensi* yaitu Ny. M peneliti memiliki pengetahuan yang terbatas dalam menyusun dan membuat Karya tulis ilmiah ini. Keterbatasan waktu dan juga biaya yang digunakan dalam penelitian.

## IMPLIKASI

Penelitian lain menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai diet rendah garam pada pasien hipertensi dapat membantu meningkatkan pemahaman pasien tentang pola hidup sehat dan pentingnya menerapkan diet rendah garam untuk mencegah terjadinya hipertensi. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penerapan diet DASH terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Susanti, 2024). berdasarkan penelitian yang dilakukan (Parmilah et al., 2022). Studi Kasus : Edukasi Diet Atasi Masalah Defisit Pengetahuan tentang program diet hipertensi tentang dan hasil penelitian yang mendukung (Rinawati & Marasabessy, 2022) tentang dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi.

## KESIMPULAN

### 1. Pengkajian keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian pada Ny. M didapatkan data subjektif, Ny. M mengatakan merasakan nyeri kepala berputar sejak kemarin, keluarga mengatakan kurang memahami mengenai penyakit *hipertensi*, data objektif yang didapatkan hasil TTV: TD: 170/100 mmhg. N: 88 x/menit, R: 22x/menit, Ny. M dan keluarga nampak kurang memahami cara perawatan penyakit *hipertensi*, keluarga tampak bertanya-tanya mengenai *hipertensi*.

### 2. Diagnosa keperawatan

Diagnosa yang diangkat oleh peneliti yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan, perawatan kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit,

### 3. Intervensi keperawatan

Pada diagnosa defisit pengetahuan intervensi yang dilakukan yaitu identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan berikan kesempatan untuk bertanya, jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan, ajarkan perilaku pola hidup sehat.

### 4. Implementasi keperawatan

Implementasi yang diberikan kepada pasien sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan peneliti, implementasi Pada diagnosa defisit pengetahuan hasil implementasi yang didapatkan pemahaman Ny. M dan keluarga mengenai *hipertensi* lebih baik dan pemahaman keluarga mengenai perilaku hidup bersih dan sehat lebih baik dari sebelumnya

### 5. Evaluasi keperawatan

Hasil evaluasi yang dicapai selama 3 hari pada masalah defisit pengetahuan sudah teratasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bakri maria h. Asuhan Keperawatan Keluarga. Yogyakarta; 2022. 1–159 p.  
 Zainiah, Rahman FH, Fauzi KA, Andayani AS. Aroma Terapi Mawar Dan Diet Rendah Garam Pada Hipertensi. Nadana AH, editor. Malang; 2022. 66 p.  
 WHO. Hipertensi. 2023.

- SKI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023. 1–63 p.
- Dinkes Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Profil Kesehat Provinsi Sulawesi Teng. 2023;1–368.
- Fitria Y, Desreza N, Mulfianda R. Penerapan Diet Dash Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita hipertensi. 2025;6(1):118–26.
- Kirana GR, Nugraheni R, Purnamasari VD, Novrindo F. Kalium Sebagai Solusi Hipertensi. 2024;4(2):380–7.
- Rahman fatkhur H. Aroma Terapi Mawar dan diet rendah garam pada hipertensi. 2022. 66 p.
- Rinawati R, Marasabessy NB. Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi. J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal). 2022;13(2):117–29.
- Erzety MA, Sari RP, Muyasaroh SS, Maulidya PI, Setiawan D. Edukasi hipertensi dan senam hipertensi pada masyarakat di kampung kadu. 2025;8(1):115–24.
- Didipu R, Febrianti N, Maryam. Edukasi Pola Makan Terhadap Penuruna Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu. 2025;
- Susanti S. Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. 2024;8(2):95–104.