

IMPLEMENTASI DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SILO 02

Karya Tulis Ilmiah

Luna Aura Serin Sugiarto

2 abstrak + 80 halaman + 6 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif dengan prevalensi tinggi, dan konsumsi garam berlebih menjadi salah satu faktor risiko utamanya. Pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada obat, tetapi juga memerlukan perbaikan pola makan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh penerapan diet rendah garam terhadap tekanan darah dan pembentukan pola hidup sehat pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasional selama 3 hari, yang melibatkan satu orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerapkan diet rendah garam, tekanan darah subjek menurun dari 160/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg, disertai berkurangnya keluhan pusing dan peningkatan kemampuan beraktivitas fisik.

Simpulan: Penelitian ini adalah diet rendah garam terbukti efektif membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah, serta mendorong terbentuknya pola hidup sehat yang berkelanjutan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Diet Rendah Garam, Hipertensi, Tekanan Darah, Pola Hidup Sehat

THE IMPLEMENTATION OF A LOW-SALT DIET IN AN EFFORT TO IMPROVE A HEALTHY LIFESTYLE AMONG HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE SILO 02 PUBLIC HEALTH CENTER

Scientific Paper (Karya Tulis Ilmiah)

Luna Aura Serin Sugiarto

2 abstracts + 80 total number of pages + 6 number of tables + 12 number of appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension is a degenerative disease with a high prevalence, and excessive salt consumption is one of its main risk factors. Controlling blood pressure depends not only on medication but also requires improvements in dietary habits. **Objective:** This study aims to determine the effect of implementing a low-salt diet on blood pressure and the development of a healthy lifestyle among elderly patients with hypertension. **Method:** This study employed a descriptive case study with an observational approach over 3 days, involving one elderly participant who met the inclusion criteria. **Results:** The results showed that after following a low-salt diet, the subject's blood pressure decreased from 160/95 mmHg to 130/80 mmHg, accompanied by reduced complaints of dizziness and improved physical activity capacity. **Conclusion:** This study concludes that a low-salt diet is proven effective in helping lower and control blood pressure, as well as promoting the formation of a sustainable healthy lifestyle among hypertensive patients.

Keywords: Low-Salt Diet, Hypertension, Blood Pressure, Healthy Lifestyle