

### **Abstrak**

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti dialami oleh salah satu keluarga dengan riwayat darah tinggi. Penderita mempunyai kebiasaan sikap kurang baik terkait dengan pola makan sehari-harinya terutama dalam menjalani diet makanan rendah garam, sehingga tujuan dilakukan penelitian ini untuk membantu penderita hipertensi agar tekanan darah tidak tinggi.

Pengambilan data responden menggunakan instrumen berupa kuisisioner disertai wawancara. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebesar 60 responden. Besar sampel penelitian ini sebesar 52 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Hasil penelitian pada penelitian ini dari 52 responden sebagian besar responden menunjukkan sikap dan perilaku yang baik sebesar 51,9% sehingga termasuk kategori pre-hipertensi dan responden yang mempunyai sikap dan perilaku kurang baik sebesar 34,6% termasuk kategori hipertensi derajat 1. Hasil didapatkan berdasarkan *Uji Mann Whitney U Test* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  dimana nilai  $p\text{-value} < \alpha (0,05)$  yang memiliki arti  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan antara sikap dan perilaku diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Desa Semanding, Bojonegoro.

Simpulan dari penelitian ini bahwa sikap dan perilaku diet rendah garam mempengaruhi tekanan darah bagi penderita hipertensi. Diharapkan lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Semanding dapat mengubah sikap dan perilakunya dalam mengkonsumsi makanan tinggi garam untuk mencegah tingginya tekanan darah pada lansia.

***Kata Kunci : Diet Rendah Garam, Tekanan Darah***