

ABSTRAK

WHO mencatat pada tahun 2012 terdapat 839 juta kasus penderita hipertensi diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia yang sering terjadi dikarenakan pengetahuan tentang diet rendah garam yang kurang dan asupan natrium yang berlebih. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dan asupan natrium dengan tekanan darah penderita hipertensi di posyandu lansia mandiri Surabaya.

Metode penelitian ini analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *probability sampling* dengan besar sampel 45 orang. *Instrument* pengambilan dengan wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan tentang diet rendah garam dan Formulir *Food Recall* 3x24 jam untuk asupan natrium dan tekanan darah diukur menggunakan alat *Sphygmomanometer*. Analisa data menggunakan uji *Rank-Spearman*.

Hasil penelitian didapatkan dari analisis uji *Rank-Spearman* menunjukkan pengetahuan tentang diet rendah garam ($P\text{-Value} = 0,025$) dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang diet rendah garam dengan tekanan darah penderita hipertensi. Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah diperoleh nilai ($P\text{-Value} = 0,015$) sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan asupan natrium dengan tekanan darah penderita hipertensi.

Pengetahuan tentang diet rendah garam dan asupan natrium berpengaruh terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Pengetahuan tentang diet rendah garam diharapkan dapat menambah informasi kepada lansia dan dapat mempraktikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga asupan natrium dapat terjaga dan dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Pengetahuan Diet Rendah Garam, Asupan Natrium, Tekanan Darah