

ABSTRAK

Garam mempunyai posisi penting pada terjadinya tekanan darah tinggi. Hasil pengamatan terhadap 5 penderita hipertensi di RW VI Kelurahan Wonokromo, 3 diantaranya mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang tentang diet rendah garam. Kurangnya pengetahuan diet rendah garam akan berdampak pada asupan garam tinggi yang akan meningkatkan tekanan darahnya hingga ke tingkat yang membahayakan dan menimbulkan serangkaian komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi di RW VI Kelurahan Wonokromo Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Desain penelitian ini deskriptif. Populasi penelitian yaitu semua penderita hipertensi di RW VI Kelurahan Wonokromo Kecamatan Wonokromo Surabaya, sebanyak 39 penderita. Besar sampel sebanyak 36 responden diambil dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, selanjutnya diolah dan dianalisis dalam tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat pengetahuan responden tentang diet rendah garam kurang yaitu sebanyak 21 responden (58,3%), dan sisanya dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 responden (41,7%).

Simpulan penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam sebagian besar kurang. Disarankan petugas kesehatan meningkatkan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya diet rendah garam, sehingga penderita hipertensi lebih faham akan pentingnya diet rendah garam dan lebih mempersiapkan diri untuk melakukan diet rendah garam.

Kata kunci : tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam.