

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penderita hipertensi sering kali tidak merasa bahwa dirinya mengidap hipertensi dan pada akhirnya penderita mendapati dirinya telah menderita komplikasi dari hipertensi, sehingga sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Hal yang dapat dilakukan agar hipertensi tidak semakin parah salah satunya adalah dengan melakukan diet rendah garam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi.

Literature review ini dilakukan dengan metode *traditional literature review*, dengan artikel yang digunakan Portal Garuda dan *Google Scholar* dengan rentang tahun 2016-2020. Kata kunci yang digunakan pada pencarian artikel yaitu diet rendah garam, hipertensi. Hasil penelusuran artikel yang didapat pada Portal Garuda 12 artikel sedangkan pada *Google Scholar* terdapat 4.030 artikel, dimana hanya terdapat 15 artikel yang sesuai dengan topik digunakan sebagai penulisan *literature review*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebagian besar patuh terhadap diet rendah garamnya tetapi masih banyak yang tidak patuh terhadap diet rendah garamnya. Faktor yang memengaruhi penderita hipertensi mematuhi diet rendah garam yaitu pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan kesadaran diri yang dimiliki oleh penderita hipertensi.

Kesimpulan pada penelitian ini penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi dapat terlaksana dengan baik apabila penderita hipertensi memiliki pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga yang baik terhadap pelaksanaan diet rendah garam dan penderita hipertensi yang memiliki kesadaran untuk mengontrol tekanan darahnya. Saran bagi petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan terkait diet rendah garam, bagi penderita hipertensi dapat menerapkan diet rendah garam dengan baik agar tekanan darah dapat terkontrol.

Kata kunci: Diet Rendah Garam, Kepatuhan Diet Rendah Garam, Hipertensi