ABSTRAK

Latar Belakang: Kepatuhan dalam menjalankan diet rendah garam merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Meskipun sebagian pasien telah memiliki pengetahuan tentang pembatasan konsumsi garam, praktik kepatuhan diet rendah garam masih belum optimal. Rendahnya kepatuhan ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang efektif untuk membantu pasien menerapkan pola makan rendah garam secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre–post. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang berkunjung ke Klinik Pratama Polda Kalimantan Utara sebanyak 78 orang, dengan jumlah sampel 32 responden. Intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet tentang penatalaksanaan diet hipertensi. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kepatuhan diet sebelum dan sesudah edukasi.

Hasil:

Sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal 26–35 tahun (27,9%), berjenis kelamin perempuan (55,9%), dan berpendidikan terakhir SMA (39,7%). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan pasien dalam menjalankan diet hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet.

Simpulan:

Pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap penatalaksanaan diet hipertensi dan dapat dijadikan media edukasi pendukung dalam pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Hipertensi, Diet Rendah Garam, Kepatuhan, Pendidikan Kesehatan, Leaflet

ABSTRACT

***Background**: Hypertension is a noncommunicable disease that is a major risk factor for cardiovascular disease and premature death. Hypertension can be controlled through nonpharmacological therapy, one of which is a low-salt diet. However, patient compliance with a hypertension diet remains low, even though some patients have sufficient knowledge. This condition indicates the need for effective educational interventions to improve patient compliance.*

***Methods**: This study used a quantitative descriptive design with a pre–post approach. The study population consisted of all 78 hypertensive patients who visited the North Kalimantan Police Primary Clinic, with a sample size of 32 respondents. The intervention was health education using leaflets about hypertension diet management. The data were analyzed univariately to describe the characteristics of the respondents and the level of diet compliance before and after education.*

***Results:**Most of the respondents were in the early adult age range of 26–35 years (27.9%), female (55.9%), and had a high school education (39.7%). The results showed an increase in patient compliance with the hypertension diet after receiving health education using leaflets.*

***Conclusion**:Health education using leaflets is effective in increasing patient compliance with the hypertension diet and can be used as a supporting educational medium in primary health care.*

***Keywords:** Hypertension, Low-Salt Diet, Compliance, Health Education, Leaflet*