

## ABSTRAK

Nurul Fazilla Yumra (2022). *Penerapan Diet Rendah Garam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Husnan, S.Kp, MKM, (II) Magdalena, SST, M.Kes.

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius di masyarakat dan perlu diwaspadai. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Price,2015). Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan diet rendah garam. Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan pada 17-23 April 2022. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin dalam pengambilan data dengan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek 1 sebelum dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 160/90 mmHg dan setelah dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 130/70 mmHg. Sedangkan pada subyek 2 sebelum dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 160/80 mmHg dan setelah dilakukan penerapan diet rendah garam yaitu 140/90 mmHg. Di harapkan pada penderita hipertensi untuk bisa menerapkan diet rendah garam dengan baik agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan asupan natrium dan tekanan darah tinggi. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dengan meningkatkan penerapan diet rendah garam pada penderita hipertensi lansia di wilayah puskesmas.

Kata Kunci : Hipertensi, Kepala Berdenyut, Diet Rendah Garam.

## ABSTRACT

Nurul Fazilla Yumra (2022). Application of a Low Salt Diet in Reducing Blood Pressure in Elderly Hypertensive Patients in the Garuda Health Center Work Area. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Riau Ministry of Health. Supervisor (I) Husnan, S.Kp, MKM, (II) Magdalena, SST, M.Kes.

Hypertension is one of the non-communicable diseases (PTM) which is a serious health problem in the community and needs to be watched out for. Hypertension is not only a high risk of suffering from heart disease, but also suffers from other diseases such as nerves, kidneys and blood vessels and the higher the blood pressure, the greater the risk (Price, 2015). The purpose of writing this scientific paper is to determine the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension before and after a low-salt diet. This research is a descriptive case study with 2 research subjects and was conducted on 17-23 April 2022. This study used a guided free interview technique in collecting data with previously prepared instruments. Data is presented in narrative form. The results showed that subject 1 before the implementation of a low-salt diet was 160/90 mmHg and after the application of a low-salt diet was 130/70 mmHg. Whereas in subject 2 before the application of a low-salt diet was 160/80 mmHg and after the application of a low-salt diet was 140/90 mmHg. It is hoped that people with hypertension can apply a low-salt diet properly in order to get maximum results in reducing sodium intake and high blood pressure. Recommendations for further research are to increase the application of a low-salt diet in elderly hypertensive patients in the puskesmas area.

Keywords: Hypertension, Head throbbing, Low Salt Diet.