

LAPORAN TUGAS AKHIR
EDUKASI *FAMILY REMINDER SYSTEM* DALAM PENGAWASAN
KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA KELUARGA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS SEKARJAYA
TUHAN 2026



RAFIKA NADIA BARSAN
PO.71.20.2.23.052

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**EDUKASI *FAMILY REMINDER SYSTEM* DALAM PENGAWASAN
KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA KELUARGA
DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS SEKARJAYA
TAHUN 2026**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan



**RAFIKA NADIA BARSAN
PO.71.20.2.23.052**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2026**

Poltekkes Kemenkes Palembang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih dari 90 mmHg. Umumnya gejala penyakit hipertensi seperti letih, keram otot, keringat berlebih, buang air kecil lebih sering, dan peningkatan denyut jantung. Hipertensi sebagian besar cenderung timbul dengan gejala yang sulit untuk terdeteksi sehingga dapat merengut nyawa secara diam-diam, oleh karena itu penyakit ini disebut dengan *the silent killer*. Hipertensi sebagai penyebab disabilitas pada individu dalam hal melihat, mendengar dan berjalan. Keluhan lain yang dapat dirasakan seperti pusing, penglihatan kabur, sakit di daerah dada dan kepala, gelisah, mudah lelah, dan berdebar-debar (Kemenkes, 2024) (Hasanah et al, 2024). Dua faktor resiko kejadian hipertensi antara lain, yang dapat di kotrol maupun faktor yang tidak dapat di kontrol. Faktor yang dapat di kontrol meliputi kegemukan atau obesitas, komsumsi garam secara berlebihan, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alkohol, efek samping obat-obatan, kebiasaan merokok, kadar gula tinggi atau diabetes, gangguan fungsi ginjal, dan lain-lain. Sementara itu, faktor yang tidak dapat di kontrol berasal dari keturunan atau genetik, ras, jenis kelamin, dan usia. (Puspitosari dan Nurhidayah, 2022) (Fadhil et al., 2023).

Prevalensi hipertensi menurut data (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia

terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Terjadi peningkatan menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 di Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Sedangkan Wilayah di Amerika memiliki prevalensi hipertensi. (WHO, 2019).

Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdasa) Indonesia, prevalensi hipertensi tahun 2018 tercatat sebesar 34,1%. Namun, menurut WHO sekitar 95% kasus hipertensi tidak diketahui penyebabnya. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis pada penduduk berusia di atas 18 tahun menunjukkan bahwa Provinsi D.I. Yogyakarta menempati peringkat kedua tertinggi di Indonesia. Selain itu, data dari *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa 50%-70% pasien tidak mematuhi pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan ini dapat menghambat pencapaian kontrol tekanan darah yang optimal, serta dikaitkan dengan peningkatan biaya perawatan, rawat inap, dan risiko komplikasi penyakit jantung (Silvianah & Indrawati, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 6.234.389 orang (Dinkes Sumsel, 2023). Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 1.323.214 orang. Penderita hipertensi yang mendapatkan

pelayanan 8.691 orang dengan persentase 1,8%, sedangkan pelayanan kesehatan sesuai standar 2,5% (Dinkes Sumsel, 2022)

Kasus hipertensi di Sumatera Selatan, pada tahun 2020 berjumlah 645.104 kasus, pada tahun 2021 berjumlah 987.295 kasus dan pada tahun 2022 berjumlah 435.512 kasus (BPS, 2023). Kasus hipertensi di Kabupaten Ogan Komering Ulu pada tahun 2019 berjumlah 8.159 kasus pada tahun 7451 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu, 2023). Berdasarkan survey data pukesmas sekarjaya menerima kasus hipertensi yang terdata 6.530 dan mendapatkan pelayanan sebanyak 1.464 (Dinas kesehatan Ogan Komering Ulu, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah ialah konsumsi garam atau natrium berlebih. Garam yang dikonsumsi secara berlebihan menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Kondisi ini menambah beban kerja jantung dan tekanan pada dinding arteri pembatasan natrium melalui diet rendah garam menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif. Diet rendah sodium (natrium) dapat mengaktifkan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), yang akibatnya menyebabkan retensi garam dan pemulihan keseimbangan cairan. Selain itu, asupan garam yang tinggi ditemukan menumpulkan penurunan tekanan darah fisiologis di malam hari dan meningkatkan detak jantung di siang hari dalam pemantauan tekanan darah rawat jalan. Sebaliknya, pengurangan asupan natrium/garam tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Pengurangan asupan garam dalam jangka waktu lama akan

menyebabkan penurunan tekanan darah yang relevan pada individu yang hipertensi dan normotensi (Lubis, 2024).

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Dukungan keluarga dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah, menambah rasa percaya diri serta motivasi untuk menghadapi masalah dan kepuasan hidup. Dalam upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi, keluarga harus dilibatkan dalam program edukasi sehingga keluarga dapat memenuhi kebutuhan pasien dan meningkatkan kepatuhan menjalankan diet rendah garam yang dianjurkan karena keluarga merupakan unit terdekat dengan pasien.

Berdasarkan data yang di peroleh oleh peneliti di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Edukasi *Family Reminder System* Dalam Pengawasan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sekarjaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah studi kasus ini adalah “Bagaimana Pengaruh *Family Reminder System* Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada keluarga Dengan Anggota Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sekarjaya ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum :

Melaksanakan proses implementasi edukasi *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sekarjaya.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan pengkajian edukasi *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sekarjaya.
- b. Mendeskripsikan diagnosis keperawatan tentang edukasi *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada pasien hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Sekarjaya.
- c. Mendeskripsikan hasil studi kasus tentang implementasi penerapan edukasi *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Manfaat

1. Pasien dan Keluarga

Diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dan mematuhi penerapan edukasi *family reminder system* dalam kepatuhan diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi.

2. Keilmuan

Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan sebagai bahan rujukan untuk perkembangan ilmu pengetahuan, memperkaya wawasan, masukan dan referensi belajar mengajar terutama keperawatan keluarga dan sebagai sumber referensi dalam edukasi *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi.

3. UPTD Puskesmas Sekarjaya

Diharapkan hasil penelitian ini, dapat menambah wawasan baru dan sumber informasi bagi pelayanan kesehatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya di bidang keperawatan keluarga mengenai peningkatan pengetahuan tentang *family reminder system* dalam pengawasan kepatuhan diet rendah garam pada keluarga dengan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Ardiansyah, A., & Nurvinanda, R. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan perilaku diet rendah garam pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Melintang*. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(2), 198–211. <https://doi.org/10.53510/nsj.v4i2.211>.
- Adzra, S. (2022). *Gambaran hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien penderita hipertensi: Studi literature review*. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 53–64. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i2.360>
- Dinkes Sumsel. (2022). *Profil Tahun 2022 Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. <https://dinkes.sumselgo.id/2022/09/profil-tahun-2022/>.
- Dinkes Sumsel. (2023). *Bersama YJI, Pentingnya Kesehatan Jantung Bagi ASN Pemprov Sumsel di Hari Hipertensi Sedunia | Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/05/bersama-yji-pentingnya-kesehatan-jantung-bagi-asn-pemprov-sumsel-di-hari-hipertensi-sedunia/>
- Dpps Baharvand P, Malekshahi F, & Babakhani A. (2023). *Perception of hypertension and adherence to hypertension treatment among patients attending a hospital in western Iran: A cross-sectional study*. *Health Sci Rep*, 6(8), 11–18.
- Dpps Evbayekha, E. O., Aiwuyo, H. O., Dilibe, A., Nriagu, B. N., Idowu, A. B., Eletta, R. Y., & Ohikhuai, E. E. (2022). *Sleep Deprivation Is Associated With Increased Risk for Hypertensive Heart Disease: A Nationwide PopulationBased Cohort Study*. *Cureus*, 14(12), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33005>.
- Dewi, A. W. A. (2025). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Puskesmas Abiansemal II*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1(1), 1–8.
- Fadhil I, Safirza S, Atika RA, Lidiawati M, Elmiyati. (2023): *Gambaran Prevalensi Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum Cempaka Lima Banda Aceh*. *Jurnal Sains dan Aplikasi*. 11(1):27-32. WHO.Hypertension[Internet]:2019.Available from: <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>.

- Hasanah U, Ardi NB, Suyono, Rusbandi, Hawara G, Handoko W, Azhari MA, Nawangwulan R: 2024. *Edukasi Kesehatan Hipertensi kepada Masyarakat di Wilayah Kelurahan Kedaung RT 03/ RW 014 Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan*. Jurnal Abdi Masyarakat. 5(1):353-358.
- Hidayati,A.,Purwanto,N.H., & Siswantoro, E.(2022). *Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan, 15(2), 37-44.
- InaKii, M., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik*. Media Husada Journal of Nursing Science, 2(3). <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id/index.php/mhjns/article/view/62>
- Irawati. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ulaweng*. J Ilm Kesehat Diagnosis.Irwan, 2022, Rohana,D,P,A,G,I., et al. 2024. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Palmerah Jakarta Barat : Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: 2024. *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi indicator Diagnostik, Edisi 1*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta : DPP PPNI.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A.A.H., & Vierlia, W.V. (2021). *Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma*. Universitas Brawijaya Press.
- Prastika, D. M., & Afifah, C. A. N. (2023). *Hubungan tingkat pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan diet pada pasien hipertensi rawat jalan di RSUD Dr. R. Koesma Tuban*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 2(1), 10–21. <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2064>

- Purbasary, E. K., Husnaniyah, D., & Nopit, I. (2022). *Literature review: Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi*. *The Indonesian Journal of Health Science*, 14(2), 185–194.
- Sartika Rika et al, 2024 “*Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa*” *Deepublish Digital : Yogyakarta*.
- WHO. (2023). *Effect of low sodium and high potassium diet on lowering blood pressure and cardiovascular events*. *Clinical Hypertension*.
- WHO. (2019). Hypertension. Diunduh pada tanggal 09 Februari 2023 dalam web <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>
- Yanita, 2022, Yulidasari, F., et al. (2023). *Pemeriksaan Keliling Hipertensi*. *Jawa Timur : Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Youseff G. *Salt and Hypertension*. *European Society of Cardiology*. 2022 Feb (22).