

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tekanan darah merupakan energi yg dibutuhkan darah agar bisa mensuplai bantuan ke pembuluh darah serta meredarkan darah untuk seluruh tubuh. meningkat serta menurunnya tekanan darah yg mengakibatkan homeostasis di pembuluh darah arteri, arteriol, kapiler, serta pada sistem vena, yang dapat mengakibatkan terjadinya aliran darah yg berlebihan (Abdi, 2015 dalam Alifariki dan Kusnan, 2022).

Tekanan darah merupakan hal yang sangat penting pada sistem sirkulasi tubuh manusia. Banyak faktor yg bisa mengakibatkan terjadinya peningkatan terhadap tekanan darah. Faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah ialah umur, aktivitas fisik, stress, ras, obesitas atau kelebihan berat badan, jenis kelamin, medikasi (Kozier, 2010 dalam Widiarti *et al.*, 2020). Tekanan darah dapat cepat berubah dan bisa menapatkan hasil yang berbeda dalam jeda waktu yang singkat, hipertensi memiliki tanda dan gejala yang timbulnya seperti rasa pusing kepala, sakit pada bagian kepala, ditandai dengan leher terasa kaku, serta menimbulkan mata berkunang-kunang. Sehingga dapat memberikan dampak saat melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari (Sasmalinda *et al.*, 2013 dalam Widhiarti *et al.*, 2020).

Tekanan darah sistolik untuk usia dewasa (20 tahun) berada dikisaran angka s 115 mmHg sampai 120 mmHg kemudian untuk tekanan darah diastolik berada dikisaran 75 mmHg sampai 80 mmHg (Suprayitno, 2019). Suatu keadaan terjadinya masalah sirkulasi pada tekanan darah yg berubah menjadi tinggi dibandingkan tekanan darah normal biasa dikenal dengan penyakit hipertensi, beberapa hal yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu umur , stress, ras, obesitas atau kelebihan berat badan, jenis kelamin, medikasi atau pengobatan, adanya penyakit serta olah raga (Kozier, 2010 dalam Widhiarti *et al.*, 2020).

WHO menyebutkan bahwa hipertensi sebagai tekanan darah yang terus-menerus ,disebutkan bahwa tekanan darah yang memiliki sistolik atau tekanan darah sistolik kurang dari 140 mmHg dan tekanan darah yang memiliki diastolik atau tekanan darah diastolik kurang dari 90 mmHg untuk dua kali proses pemeriksaan tekanan darah (I Sudayasa & Alifariki, 2020). Tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah dalam keadaan tinggi yg disebabkan oleh terjadinya masalah di pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan pasokan oksigen serta nutrisi mengalami masalah sampai pada jaringan-jaringan yang ada di dalam tubuh yg membutuhkan pasokan oksigen dan nutrisi tersebut (Nurarif dan Kusuma, 2015 dalam Puspita *et al.*, 2019).

The Seventh Of Report Join National Committe mengatakan bahwa tekanan darah tinggi merupakan kondisi saat tekanan darah memilki angka sekitar  $\geq 140/90$  mmHg. Tekanan darah tinggi hanya bisa dikontrol dan tidak

bisa disembuhkan. Maka dari itu, hipertensi harus sering dikontrol agar dapat berada dalam rentang normal dan mencegah komplikasi (Bell, 2015 dalam Nurman, 2021).

Hipertensi bukanlah penyakit yang biasa, hipertensi dikenal dengan “Silent disease” sebab manifestasi klinis yang ditimbulkan kurang jelas terdeteksi jika hanya dilihat sekilas. Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi, hipertensi adalah faktor risiko yang menjadi pemicu munculnya komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke (Palimbong *et al.*, 2018).

Hipertensi yang terjadi pada saat usia lansia bisa mengakibatkan munculnya masalah kesehatan antara lain seperti penyakit jantung koroner, penyakit ginjal stadium akhir, dan penyakit arteri perifer. Tekanan darah tinggi dapat disebabkan faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, yaitu faktor yang dapat diubah merupakan diet tidak sehat, kurang beraktivitas fisik, merokok, mengonsumsi alkohol, dan obesitas. Dan faktor yang tidak dapat diubah antara lain yaitu usia dan riwayat keluarga (Kumoro dan Kumala, 2022).

Berikut adalah penyebab yang dapat menyebabkan aliran tekanan darah saat lanjut usia ialah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), makanan yang dikonsumsi, mengonsumsi rokok, serta stres. (Sumarni *et al.*, 2016 dalam Akbar *et al.*, 2020).

Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 memprediksi bahwa ada sekitar 1,13 milyar penderita penyakit hipertensi di seluruh muka bumi, 2 dari 3 angka kasus kejadian terjadi pada negara yang memiliki

penghasilan rendah. Total penderita hipertensi dapat bertambah dalam kurun waktu per tahun dan diperkirakan akan terjadi peningkatan kasus pada tahun 2025 mencapai angka sekitar 1,5 miliar kasus hipertensi, dan angka kematian akibat dari penyakit hipertensi dan komplikasinya diperkirakan akan mencapai 9,4 juta orang pada setiap tahunnya.

Terdapat sekitar 7,5 juta angka kematian di seluruh dunia yang diperkirakan karena penyakit hipertensi, kisaran angka kematian sebanyak 12,8% untuk penderita hipertensi usia dewasa pertengahan sampai pada penderita hipertensi usia lanjut, serta hipertensi juga sebagai penyebab terjadinya kecacatan yang disesuaikan hingga mencapai angka 57 juta per tahun (WHO, 2018).

Prevalensi penyakit tekanan darah tinggi dalam lingkup dunia sebanyak 22% dari jumlah seluruh penduduk di dunia. Prevalensi kasus tekanan darah tinggi paling banyak dialami oleh penduduk yang bertempat tinggal di benua Afrika sebesar 27% serta yang terendah berada pada benua Amerika sebesar 18%, kemudian pada kawasan Asia tenggara menduduki posisi ketiga tertinggi atas kasus penyakit hipertensi sebanyak 25% (Cheng *et al.*, 2020).

Prevalensi pada kasus tekanan darah tinggi yang terdapat di negara Indonesia berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) yang didapatkan melalui data hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 pada tahun ini terdapat jumlah kejadian hipertensi yaitu sebesar 34,1% dapat dilihat dimana angka tersebut telah lebih meningkat dibandingkan data jumlah kasus pada tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%.

Menurut data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia kasus terbanyak angka kejadian tekanan darah tinggi berada di wilayah Sulawesi Utara yang mempunyai angka kasus kejadian hipertensi sebesar 13,2 %. Wilayah Papua adalah daerah yang mempunyai angka kejadian kasus tekanan darah tinggi yang lebih rendah dibanding wilayah Indonesia lainnya,yaitu sebesar 4.4 %.

Prevalensi angka kejadian penyakit hipertensi menurut hasil RISKESDAS pada tahun 2018 yaitu mencapai sebesar 34,1 %. Angka tersebut merupakan angka yang tertinggi di bandingkan dengan angka pada tahun 2013 yang mempunyai angka prevalensi sebesar 25,8 %. Presentasi perevelensi menurut RIKESDAS pada tahun 2018 adalah angka kasus penyakit tekanan darah tinggi dengan dilakukanya pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada penduduk Indonesia yang memiliki umur 18 tahun ke atas.

Pada tahun 2017 di DKI Jakarta terdapat 29,233 orang dengan kasus hipertensi (34.95% dari jumlah penduduk  $\geq$  18 tahun), yg terdiri dari pria 34.39 % dan 35.24 % wanita, tersebar di 6 Kabupaten/Kota, kasus terbanyak ada di daerah Jakarta Pusat sebanyak 11,410 kasus,kejadian terbanyak kedua adalah Jakarta Timur yaitu seabnyak 6,342 kasus. Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2013 angka kejadian tekanan darah tinggi untuk umur  $\geq$ 18 tahun ( yang sudah terdiagnosis oleh dokter) ialah sebanyak 10,5% (seluruh Indonesia sebanyak 9,5 %). Sementara itu angka kejadian kasus tekanan

darah tinggi didapatkan melalui pengukuran tekanan darah pada umur kurang lebih  $\geq 18$  tahun sebanyak 29,4 % (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2018).

Hasil survei yang dilakukan oleh United Nation International Children Found (UNICEF), mengutarakan adanya kenaikan angka penduduk lansia yang berada di Indonesia dari tahun 1990 hingga tahun 2025 termasuk paling cepat di dunia. Bertambahnya usia seseorang maka akan meningkatkan harapan hidup dan menciptakan keberhasilan pembangunan nasional , sehingga dapat terjadi peningkatan jumlah populasi lansia. (Akbar *et al.*, 2021).

Jumlah perkembangan populasi lansia di dunia dan juga negara Indonesia pada masa ini telah mengarah pada sebuah fase dimana seseorang menjadi tua yg sudah ditandai oleh terjadinya peningkatan populasi proporsi warga dengan lanjut usia, warga dengan lanjut usia di Indonesia termasuk kedalam 5 besar sebagai Negara yang memiliki populasi penduduk lansia terbesar. Berdasarkan hasil data yang berasal dari Kemenkes pada tahun 2020 populasi lansia di Indonesia sudah mencapai sebesar 28,8 juta setara dengan 11,34 persen dari total populasi usia lanjut pada wilayah Indonesia . Dan di tahun 2025 jumlah lansia sudah diprediksi di tahun 2025 bisa berjumlah sekitar 733 juta penduduk. Menurut data dan informasi yang didapatkan dari BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2020, terdapat enam daerah yang mempunyai populasi usia lanjut pada daerah Yogyakarta, daerah Jawa Tengah, daerah Jawa Timur, daerah Bali, daerah Sumatera Barat serta daerah Sulawesi Utara. Daerah Sulawesi Utara masuk ke dalam empat besar dengan jumlah

penduduk lansia terbanyak di Indonesia yaitu sekitar 11,25 persen (Manafe, 2022).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sekitar 34,11% penduduk Indonesia dengan usia kurang dari  $\geq 18$  mengalami penyakit hipertensi. Pada Provinsi DKI Jakarta sendiri presentase kasus penyakit hipertensi untuk populasi dengan umur  $\geq 18$  tahun mendapatkan sebuah kenaikan angka dari 20% pada tahun 2013 menjadi sebanyak 33,43% ditahun 2018. Selain itu, presentasi tekanan darah tinggi (yang terdeteksi oleh dokter) dengan usia kurang dari 18 tahun berdasarkan ciri khas tertentu pada tahun 2018 sebanyak 69,5%, penderita hipertensi berusia 75+ tahun serta prevalensi perempuan pada kasus kejadian hipertensi jauh lebih banyak dari pada pria yakni sebanyak 36,9%.

Indonesia masuk kedalam 5 besar negara yang memiliki jumlah penduduk lansia terbesar didunia Menurut hasil dari sessus penduduk saat tahun 2010, jumlah populasi lansia yang ada di negara Indonesia 18,1 juta (7,6%) dari jumlah penduduk Indonesia. Saat tahun 2014, jumlah populasi lansia yang ada di Indonesia sebesar 18,781 juta lansia , kemudian diprediksi akan terjadi peningkatan jumlah populasi lansia pada tahun 2025 mencapai angka 36 juta jiwa penduduk lanjut usia (Kemenkes RI, 2017).

Proporsi kejadian takanan darah tinggi yang didapatkan melalui pengukuran tekanan darah mendapatkan hasil yang membuktikan bahwasanya jenis kelamin perempuan lebih banyak terkena penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki.

Proporsi tersebut terjadi pada tahun 2013 dan 2018. Untuk populasi yang memiliki usia lanjut juga dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Untuk usia lansia secara fisiologis dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi karena saat bertambahnya usia fungsi tubuh akan terus menurun dan cenderung beresiko terkena hipertensi. Angka kejadian tekanan darah terbanyak berada pada kelompok atau populasi usia lanjut dengan usia kurang leebih  $\geq 75$  tahun sebanyak 63,8% pada tahun 2013 serta angka kejadian kasus hipertensi meningkat sebanyak 69,5% di tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data tahunan di Puskesmas Kelurahan Ragunan pada tahun 2022 mulai dari bulan juni sampai november sebanyak 94 pasien lansia dengan hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit paling banyak dialami di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Pengetahuan merupakan sesuatu yg didapatkan menggunakan pancaindera yang dimiliki oleh manusia. Cara mengukur tingkat pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan cara melalui sebuah wawancara atau angket dengan memberikan sebuah pertanyaan mengenai materi yang akan di nilai dari subjek yang akan diukur tingkat pengetahuannya. Sikap merupakan gambaran kebiasaan atau perilaku seseorang yang didasarkan dengan 3 faktor yaitu kepercayaan, ide, dan konsep suatu objek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek dan serta kecenderungan untuk melakukan sebuah tindakan (Wawan A dan Dewi M, 2011 dalam Silitonga dan Nuryeti, 2021).

Sebuah Pengetahuan memiliki hubungan dengan kognitif seseorang pada saat menggunakan pancainderanya, yg tentunya tidak sama seperti sebuah kepercayaan (beliefs),angan-angan mistis (superstitions) serta informasi-informasi yg salah (misinformations). Sebagai contoh diranah penduduk kota Marindanim pada provinsi Irian Barat memiliki sebuah keyakinan dimana sebelum para penduduk melakukan proses berburu maka mereka diwajibkan untuk melaksanakan ritual, mendatangkan dukun, kemudian diberikan bacaan-bacaan serta diberikan benda pelindung agar hasil tangkapan para penduduk menjadi banyak . Keyakinan ini yg belum dapat dijelaskan dengan sebuah kebenarannya yg bisa menunjukkan sebuah ketidakpastian, namun pengetahuan memiliki tujuan agar menghasilkan sebuah kejelasan dan menghapuskan kecurigaan karena hasil dari ketidakjelasan sebuah kepercayaan (Soekanto, 2012 dalam Siregar, 2018).

Ada faktor resiko yg bisa mengakibatkan timbulnya hipertensi ialah lanjut usia serta memilki penyakit hipertensi yang diturunkan oleh keluarga, berat badan berlebih,konsumsi garam yang tinggi,serta kebiasaan hidup yang tidak sehat yaitu merokok dan banyak mengkonsumsi alkohol. Kemudian obesitas juga dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, pada saat obesitas akan menjadi sulit untuk beraktivitas, kemudian obesitas disebabkan oleh konsumsi lemak berlebihan yang dapat menimbulkan komplikasi penyakit hipertensi. (Haswan, 2017 dalam Akbar *et al.*, 2020).

Makanan yang asin adalah makanan yg mempunyai rasa yang asin karena ada kandungan natrium didalamnya. Kemenkes menganjurkan saat memakan makanan yang asin dan memakan makanan yang memiliki kandungan natrium tidak dalam jumlah perharinya yaitu sebanyak <2000 mg. Natrium tidak hanya dihasilkan dari garam dapur atau garam yang sering digunakan dalam sehari-hari saja, makanan asin yg memiliki kandungan natrium tinggi adalah produk olahan makanan contohnya seperti seperti ikan yg sudah diawetkan, abon, makanan dalam kaleng, asinan buah dan sebagainya (Kemenkes, 2019).

Konsumsi garam yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh sifat dari kandungan garam (sodium/natrium) yakni menunda (retensi) cairan sehingga menyebabkan aliran darah semakin tinggi serta dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi, dan jika tidak rutin melakukan pengobatan dan perawatan sedini mungkin maka akan berpotensi terjadinya stroke hingga sampai menyebabkan kematian (Kemenkes RI, 2019 dalam Ghimire *et al.*, 2018).

Frekuensi makan-makanan yang mempunyai kadar tinggi garam, makanan yang tinggi kolesterol, bumbu penyedap rasa atau MSG dan susu serta olahan-olahan yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi serta dapat memicu terjadinya peningkatan pada tekanan darah (Astuti, 2017).

The American Heart Association (AHA) menyatakan untuk melakukan modifikasi life style supaya dapat meminimalisir potensi terjadinya hipertensi, beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi resiko

hipertensi adalah dengan melakukan diet yang sehat, melakukan aktivitas fisik, melakukan manajemen stres, patuh terhadap pengobatan, menjaga berat badan agar tidak obesitas, memiliki dukungan keluarga terhadap proses pengobatan, menjaga tekanan darah dan mengontrol hipertensi serta meningkatkan konsumsi asupan potassium 3500-5000mg dan melakukan pengurangan terhadap konsumsi asupan garam (sodium) (<1500mg/hari) (American Heart Association, 2017).

Saat sedang melakukan usaha untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan memonitoring tekanan darah dengan melakukan pengecekan tekanan darah, memiliki gaya hidup serta pola makan yang sehat dan sesuai anjuran, dan yang terpenting adalah memonitor dan patuh dalam mengkonsumsi terapi pengobatan hipertensi. Memiliki hubungan dengan pola hidup yang sehat dan pola makan yang sehat yaitu dengan cara mengurangi konsumsi garam atau melakukan terapi diet rendah garam, terapi diet rendah garam sangat berguna untuk mengontrol tekanan darah. (Nurlita *et al.*, 2017).

Terapi yang sangat direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah terapi diet rendah garam, terapi diet rendah garam paling banyak digunakan dalam masa pengobatan pasien hipertensi. Tujuan dilakukan terapi diet rendah garam adalah untuk menghilangkan retensi garam atau air yang ada dalam di dalam tubuh yang mengganggu proses sirkulasi aliran darah dan menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi (Almatsier, 2005 dalam Welviana *et al.*, 2018).

Diet rendah garam adalah proses pengurangan garam yg akan dikonsumsi atau tidak menggunakan garam ,namun melakukan pengurangan jumlah garam yg akan dikonsumsi. Garam yg sedikit kandungannya biasanya disebut dengan garam natrium. Natrium merupakan sebuah kation primer pada senyawa berupa cairan ekstraselular dalam badan yg digunakan untuk mempertahankan kestabilan cairan. Tambahan natrium yg terlalu banyak dapat mengakibatkan gangguan kestabilan cairan tubuh yang dapat mengakibatkan pembengkakan , penumpukan jumlah cairan serta tekanan darah tinggi (Palimbong *et al.*, 2018).

Pasien hipertensi sebaiknya mempunyai pengetahuan tentang diet hipertensi khususnya untuk diet rendah garam atau mengurangi konsumsi jumlah garam dikarenakan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dan berhubungan dengan sikap atau perilaku yang akan dilakukannya nanti dalam menjalankan diet rendah garam, jika memiliki pengetahuan baik mengenai diet rendah garam maka akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku kesehatan dengan mengontrol tekanan darah (Nurlita, 2017).

Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah (Santi, 2022).Penelitian ini menyatakan bahwa Ada hubungan antara pengetahuan dengan tekanan darah, dimana semakin tinggi pengetahuan seseorang maka dapat semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif serta dapat berkesinambungan sehingga dapat menghasilkan peningkatan kesadaran untuk memenuhi asupannya sendiri

(Rahmawati, 2014 dalam Santi, 2022). Hasil analisis bivariat pada penelitian yang dilakukan oleh susilawati dan zulfani ialah dengan menggunakan analisa fisher exact test menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai  $p = 0,004$  ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ).

Hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan sikap pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie (Nazari dan Khairunnisa, 2021) dalam penelitian ini menyatakan bahwa persentase sikap pasien hipertensi yang kurang lebih banyak dijumpai pada pengetahuan tentang diet rendah garam yang rendah (95,2%). Hasil uji statistik dengan chi-square didapatkan nilai P- value  $0,004 \leq 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang diet rendah garam dengan sikap pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan data diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, serta pendidikan) lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan
- 2) Untuk mengidentifikasi pengetahuan diet rendah garam lansia yang mengalami hipertensi di puskesmas kelurahan Ragunan
- 3) Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan
- 4) Untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Responden

- 1) Untuk memberikan informasi mengenai diet rendah garam pada lansia penderita hipertensi
- 2) Untuk meningkatkan kesadaran dan keperdulian lansia untuk lebih menambah pengetahuan diet rendah garam sehingga dapat melakukan perilaku hidup yang lebih sehat lagi.
- 3) Untuk lansia yang memiliki hipertensi diharapkan dapat mengetahui lebih awal mengenai diet rendah garam dan memeriksa rutin tekanan darah serta meminum obat kemudian aktif dan memperhatikan serta mengikuti pendidikan kesehatan yg telah dijelaskan oleh petugas dan instansi kesehatan untuk usaha dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi.
- 4) Diharapkan lansia dapat memiliki gaya hidup yang sehat sehingga menekan resiko timbulnya penyakit hipertensi terutama pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi.

### 1.4.2 Bagi Puskesmas

- 1) Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi amengenai kejadian hipertensi sehingga bisa menurunkan angka komplikasi dan kematian akibat kasus hipertensi.

2) Diharapkan bisa menjadi data masukan atau referensi tambahan mengenai kasus kejadian hipertensi dan untuk meningkatkan pencegahan hipertensi dengan melakukan peningkatan program edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi terhadap lansia dan menjadi referensi untuk melakukan pengendalian penyakit atau kasus hipertensi.

#### **1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan referensi dan kepustakaan yang berguna untuk sebagaisarana dasar dalam melakukan penelitian yang sama kemudian dapat memberikan data dasar yang dapat memudahkan peneliti selanjutnya terkait dengan “Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Ragunan.”.

#### **1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil Penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi dan referensi tambahan dan juga data dasar dalam melakukan penelitian, kemudian dapat menjadi bahan penyusunan kajian pustaka, terutama jika ingin melakukan penelitian lanjutan atau penelitian sejenis.