ARTIKEL PENELITIAN
Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI GARAM DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH RW 11 KELURAHAN SINDANGSARI

Indah Nurhasanah[1], **Meynur Rohmah**[2] **, Zahrah Maulidia Septimar**[3]
Universitas Yatsi Madani
Email: indahnurh97@gmail.com

ABSTRAK
Pendahuluan: Hipertensi dikenal sebagai *"The Silent Killer"* karena sering tanpa gejala, sehingga banyak penderita tidak menyadari tekanan darahnya tinggi. Konsumsi garam berlebih, yang umum dalam makanan seperti bakso dan soto, telah menjadi kebiasaan masyarakat karena anggapan bahwa makanan kurang enak tanpa garam. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan tinggi garam dengan risiko hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari. Metode: Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 192 responden yang dipilih dengan Teknik *Total sampling*. Analisis Data: Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil Penelitian: Menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi garam dengan risisko hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari, dengan nilai p = 0,001 (p < 0,05). Kesimpulan: Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi garam dengan risiko hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari.
Kata kunci: Konsumsi Makanan Tinggi Garam, Hipertensi, Masyarakat

ABSTRACT
Introduction: Hypertension is known as "The Silent Killer" because it often presents without symptoms, causing many sufferers to be unaware that their blood pressure is high. Excessive salt consumption, commonly found in foods such as meatballs and soto, has become a habit in society due to the belief that food tastes bland without added salt. Objective: To determine the relationship between highsalt food consumption and the risk of hypertension in the community of RW 11, Sindangsari Subdistrict. Methods: This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 192 respondents selected using the total sampling technique. Data Analysis: Data were analyzed using the Chi-Square test. Results: The study showed a significant relationship between high-salt food consumption and the risk of hypertension in the RW 11 Sindangsari community, with a p-value = 0.001 (p < 0.05). Conclusion: It can be concluded that there is a significant relationship between high-salt food consumption and the risk of hypertension in the RW 11 Sindangsari community.
Key word: High-Salt Food Comsumption, Hypertension, Community.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai *"The Silent Killer"* karena sering tidak menunjukkan tanda-tanda jelas sehingga penderita tidak menyadari tekanan darahnya tinggi. Risiko meningkat karena kesadaran muncul saat keluhan signifikan atau komplikasi berat seperti gangguan jantung, kerusakan ginjal, atau stroke. Rendahnya kesadaran pemeriksaan kesehatan dan kurangnya penanganan dini memperparah dampak hipertensi (Munawarrah dkk,2025).

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

Hipertensi kini menjadi isu kesehatan global dan penyebab utama penyakit kardiovaskular, namun dapat dikendalikan melalui pola hidup sehat dan pengobatan yang tepat. (Sudrajat dkk., 2024). Penggunaan garam secara berlebihan telah menjadi kebiasaan umum di masyarakat Indonesia, terutama dalam hidangan seperti bakso, soto, sayur, dan tumisan. Banyak orang menganggap makanan akan terasa hambar tanpa tambahan garam. Meskipun sebagian masyarakat sudah mengetahui risiko kesehatan akibat konsumsi garam tinggi, mereka tetap mengonsumsinya demi mempertahankan cita rasa makanan. (Devi Harapan, 2022). Menurut laporan *World Health Organization (WHO)* 2023, mencatat 1,28 miliar penduduk dewasa terpapar hipertensi di seluruh penjuru dunia, dua pertiga di antaranya berasal dari negara berpenghasilan rendah-menengah. Afrika diketahui memiliki tingkat prevalensi tertinggi dengan 27%, sementara wilayah Amerika memperlihatkan angka terendah yaitu 18%. Di Asia, tahun 2018, sekitar 29,2% atau 438.000 dari 1,5 juta penduduk menderita hipertensi

Berlandaskan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi penderita hipertensi di kelompok usia ≥18 tahun menurun dari 34,1% (2018) menjadi 30,8%, namun tetap tinggi. Hanya sebagian kecil penderita yang rutin berobat, terutama pada usia 18–59 tahun (2,53%) dan usia ≥60 tahun (11,9%). Berdasarkan survei awal penelitian "Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam dengan Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari" tanggal 22 April 2025, dari 20 orang di RW 11, sebanyak 8 orang mengalami hipertensi dan mengonsumsi garam dalam jumlah tinggi. Sedangkan 12 orang lainnya memiliki tekanan darah normal meskipun tetap mengonsumsi makanan tinggi garam seperti tumis kangkung, sayur asam, dan ikan asin, yang menggunakan garam atau penyedap rasa cukup banyak. Meskipun belum menunjukkan gejala hipertensi, konsumsi rutin makanan tersebut berpotensi meningkatkan risiko tekanan darah tinggi di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan menggunakan pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini dilakukan di RW 11, Kelurahan Sindangsari, Kecamatan Pasar Kemis, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten dengan kode pos 15562. Pada penelitian ini , metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *non-probability* sampling dengan teknik *total sampling*. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi diikutsertakan sebagai sampel. Dalam penelitian ini semua kepala keluarga di RW 11 Kelurahan Sindangsari, yang berjumlah 192 KK, dijadikan sampel. Sedangkan untuk menguji hubungan menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi garam dengan risiko hipertensi pada masyarakat di wilayah RW 11 kelurahan sindangsari. Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian. Usulan penelitian telah disetujui dan dinyatakan layak etik dengan nomor 242/LPPM-UYM/VI/2025.

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Konsumsi Makanan Tinggi Garam		
Baik	23	12%
Tidak Baik	169	88%
Total	**192**	**100%**

Berdasarkan hasil *Tests of Normality* yang dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh bahwa pada variabel konsumsi makanan tinggi garam, nilai signifikansi adalah nilai < 0,001. Karena nilai tersebut lebih rendah dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variable konsumsi makanan tinggi garam tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, pada variabel tekanan darah sistolik, diperoleh Nilai signifikansi sebesar <0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga mengindikasikan bahwa data tekanan darah sistolik tidak berdistribusi normal. Sementara itu, pada variabel tekanan darah diastolik, Nilai signifikansi adalah 0,033, yang juga lebih rendah dari 0,05, sehingga data pada variabel ini juga tidak berdistribusi normal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi

Responden Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Kolmogorov-Smirnov			
	Statistik	**df**	**Sig.**
Konsumsi Makanan Tinggi Garam	,108	192	<,001
Tekanan Darah Sistolik	,104	192	<,001
Tekanan Darah Diastolik	,068	192	,033

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari 192 responden menunjukan mayoritas memiliki konsumsi makanan tinggi garam dalam kategori tidak baik di peroleh sebanyak 88% (169) responden.

Tabel 3
Hasil *Crosstabulation*
Berdasarkan Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam dengan Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari

		Tekanan Darah										
		Normal		Pre-Hipertensi		Hipertensi Derajat 1		Hipertensi Derajat 2		Total		*P-Value*
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Konsumsi Makanan Tinggi Garam	**Baik**	7	100%	14	33,3%	1	2,0%	1	1,1%	23	12,0%	
	Tidak Baik	0	0,0%	28	66,7%	50	98,0%	91	98,9%	169	88,0%	< 0,001
Total		**7**	**100%**	**42**	**100%**	**51**	**100%**	**92**	**100%**	**192**	**100%**	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi dari uji *Chi-Square* untuk hubungan antara kategori konsumsi makanan tinggi garam dengan tekanan darah adalah 0,001 (< 0,05). Maka Ha diterima, yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam dengan Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah RW 11 Kelurahan Sindangsari. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian Rahmawati et al. (2022) di Kabupaten Sleman yang menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi natrium berlebih dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa, dengan nilai p = 0,004. Selain itu selaras dengan penelitian oleh Putri & Santoso (2021) di Kota Semarang juga mendukung temuan ini. Dalam penelitiannya, 68,7% responden dengan pola makan tinggi (p = 0,002). Hasil ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Firman (2024), yang menunjukkan bahwa 68,8% responden dengan konsumsi natrium tinggi mengalami hipertensi yang tidak terkendali (p = 0,000). Selain itu, Meta Zulyati Oktora dkk. (2024) juga menyatakan bahwa lansia dengan Konsumsi garam yang berlebihan meningkatkan risiko terkena hipertensi hingga 5,7 kali lipat. Studi ini menunjukkan banyak responden di wilayah ini mengonsumsi makanan olahan seperti mie instan, ikan asin, kecap, dan terasi, yang memiliki kandungan natrium tinggi dan secara tidak disadari berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang nyata antara konsumsi makanan tinggi garam dengan peningkatan risiko hipertensi, dan bahwa edukasi gizi serta perubahan pola konsumsi merupakan langkah taktis yang diperlukan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat RW 11 Kelurahan Sindangsari.

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

SIMPULAN

Pola konsumsi makanan tinggi garam mayoritas berada dalam kategori tidak baik, yaitu sebesar 88%. Sementara untuk risiko hipertensi cukup tinggi di wilayah RW 11, dengan 47,9% responden mengalami hipertensi derajat II, yang merupakan kategori berat dan berisiko tinggi terhadap komplikasi kardiovaskular. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi garam, sehingga semakin meningkat pula risiko seseorang mengalami tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Baldo, M. P. (2024). *Hold the salt: Dietary sodium's effect on cardiovascular and kidney diseases*. Diakses 1 Mei 2025.

Cinna Putri, dkk. (2023). Analisis Asupan Garam Pasien Hipertensi Di Lingkungan Staf Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Periode 2022-2023. Diakses 1 Mei 2025.

Devi Harapan. (2022). *Ini Risiko Kesehatan dari Konsumsi Garam Berlebihan*. https://mediaindonesia.com/weekend/515918/ini-risiko-kesehatan-dari-konsumsi-garam-berlebihan. Diakses 17 Mei 2025.

Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2022). Profil Dinas Kesehatan Kota Tangerang https://dinkes.tangerangkota.go.id/berita. Diakses 17 April 2025.

Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. *Multidisciplinary Journal of Education, Economic and Culture*, *2*(1), Article 1. https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234. Diakses 14 April 2025.

Indriani, I., Wulan, S., Syavani, D., Khairani, N., & Sanisahhuri, S. (2024). HUBUNGAN KONSUMSI GARAM, MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANG DATARAN KABUPATEN REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU. *Journal of Public Health Science*, *1*(1), Article 1. https://doi.org/10.59407/jophs.v1i1.594. Diakses 14 April 2025.

Kemenkes. (2022). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi. Diakses 29 April 2025.

Kemenkes. (2023). *Cara Mengatasi Hipertensi*. https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-mengatasi-hipertensi. Diakses 30 April 2025.

Luruk, R. C. (2024). PENGARUH TERAPI BEKAM PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Diakses 29 April 2025.

Mahmudiono, T., Indriasari, R., Pangestuti, D. R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., Lisnawati, N., Rachmah, Q., Puspikawati, S. I., Asna, A. F., Hidayah, S., & Wulandari, F. (2021). *Pembatasan Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Anak Sekolah*. Diakses 29 April 2025.

Mendrofa, D. S., Karota, E., & Nasution, S. Z. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2741–2750. https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.41470. Diakses 29 April 2025.

Munawarrah, S., Laila, S., & Atika, R. A. (2025). Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Pola Konsumsi Garam Dengan Angka Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Malahayati*, *9*(1), Article 1. https://doi.org/10.33024/jmm.v9i1.17141. Diakses 17 April 2025.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Jurnal Kesehatan, Vol. 14 No. 2 (2025). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X
DOI 10.37048/kesehatan.v14i2.646

Payumi, & Imanuddin, B. (2021). Hubungan Penerapan Sistem Informasi Terhadap Keberhasilan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepatan Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, *2*(1), 102–111. https://doi.org/10.46799/jhs.v2i1.79. Diakses 30 April 2025.

Pazira. (2022). Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris Tahun 2022. https://repository.universitaspahlawan.ac.id/2501/1/01.%20FULL%20TEXT%20%28PAZIRA%20NIM.%201814201034%29.pdf. Diakses 30 April 2025.

Prasodjo, R. A., & Farapti, F. (2023). *Literature Review: Strategi Penurunan Asupan Natrium Melalui Pengurangan Garam untuk Mencegah Hipertensi*. *13*(1). Diakses 1 Mei 2025.

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5), 11. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478. Diakses 29 April 2025.

Riskesdas Prov Banten. (2023). Profil Kesehatan Banten Tahun 2023. https://dinkes.bantenprov.go.id/storage/dinkes/files/1109/PROFIL%20KESEHATAN/Profil%20Kesehatan%20Banten%20Tahun%202023.pdf. Diakses 13 April 2025.

Rohmah, M., Wahyuningsih, T., & Kurtusi, A. (2023). PENGARUH HYDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. . . *ISSN*, *12*(1). Diakses 29 April 2025.

Sudrajat, A., Suratun, S., Y, N., M, S., & H, S. N. (2024). HUBUNGAN DIET RENDAH GARAM DAN KEPATUHAN MINUM OBAT DENGAN TEKANAN DARAH PRA-LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN TELUK PUCUNG. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 1790–1800. Diakses 14 April 2025.

WHO (World Health Organization). (2023). Hypertension Is Called https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension. Diakses 13 April 2025.

Wicaksana, A. L., Yen, M., Wang, S.-T., & Fetzer, S. J. (2021). Determinants of High-Sodium Food Intake Among Indonesian Patients With Hypertension. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, *36*(6), 582–588. https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000743. Diakses 14 April 20