

**PENGARUH EDUKASI PENGGUNAAN SENDTARAM
(SENDOK TAKAR GARAM) TERHADAP KEPATUHAN
DIET RENDAH GARAM DALAM UPAYA
PENGENDALIAN HIPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh:

Maya Elya Anggraini

NIM. 22102200

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Edukasi Penggunaan Sendtaram (Sendok Takar Garam) Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Dalam Upaya Pengendalian Hipertensi telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Maya Elya Anggraini

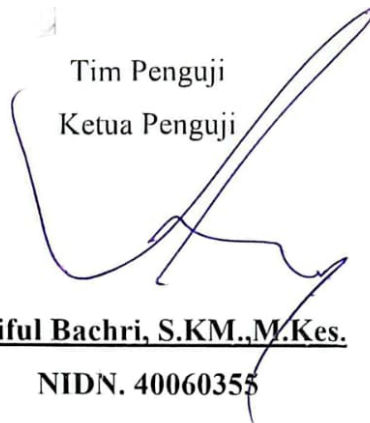
NIM : 22102200

Hari, Tanggal : Selasa, 14 Juli 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

Ketua Penguji



Syaiful Bachri, S.KM., M.Kes.

NIDN. 40060355

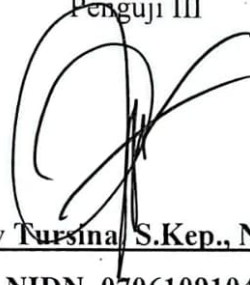
Penguji II



Ulfia Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0724039301

Penguji III



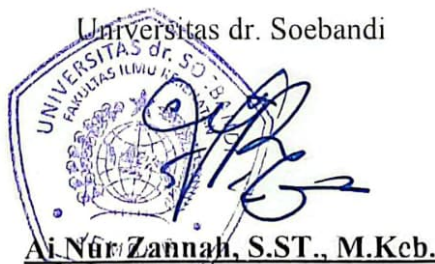
Hella Meldy Tursina, S.Kep., Ns., M. Kep.

NIDN. 0706109104

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb.

NIDN. 0719018902

**PENGARUH EDUKASI PENGGUNAAN SENDTARAM (SENDOK
TAKAR GARAM) TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM
DALAM UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI**

*The Effect of Education on the Use of SENDTARAM (Salt Measuring
Spoons) on Compliance with a Low-Salt Diet in Efforts to Control
Hypertension*

Maya Elya Anggraini¹, Hella Meldy Tursina²

**¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.
Soebandi ² Dosen Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas
dr. Soebandi Korespondensi Penulis : hellameldy@uds.ac.id**

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Kepatuhan diet rendah garam sangat penting mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi. Namun, kurangnya kesadaran dan kepatuhan mengenai penggunaan takaran garam harian bagi penderita hipertensi dapat memengaruhi kepatuhan diet rendah garam. Kepatuhan penderita hipertensi diperlukan untuk mendukung program pengendalian hipertensi. Media edukasi berupa penggunaan SENDTARAM (Sendok Takar Garam) yang dibuat sebagai alat ukur penggunaan garam harian praktis untuk meningkatkan kepatuhan diet rendah garam dalam pengendalian hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Edukasi Penggunaan SENDTARAM (Sendok Takar Garam) Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Dalam Upaya Pengendalian Hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *pre-test post-test with one group design*. Populasi penelitian adalah pasien hipertensi yang berjumlah 109 orang dengan rentang umur 45-60 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus statistik *Power Analysis* dengan teknik *Consecutive Sampling*, sehingga besar sampel yang diperoleh adalah 25 orang. Kepatuhan responden diukur menggunakan kuesioner Kepatuhan Diet Rendah Garam dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi penggunaan SENDTARAM (Sendok Takar Garam) terhadap kepatuhan responden. **Hasil:**

Rerata skor kepatuhan diet rendah garam meningkat dari $16,76 \pm 3,308$ sebelum intervensi menjadi $28,72 \pm 2,641$ setelah pemberian edukasi penggunaan SENDTARAM (Sendok Takar Garam). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Z = -3,753$; $p < 0,001$). **Kesimpulan:** Pemberian edukasi penggunaan SENDTARAM (Sendok Takar Garam) efektif meningkatkan kepatuhan diet rendah garam responden di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.

Kata Kunci: Diet Rendah Garam, Hipertensi, Kepatuhan, Sendtaram
