

**PENGARUH EDUKASI PENGGUNAAN SENDTARAM
(SENDOK TAKARAN GARAM) DALAM
MENGOPTIMALKAN DIET RENDAH
GARAM TERHADAP TEKANAN
DARAH PASIEN HIPERTENSI**

SKRIPSI



Oleh:

Wilda Kartika Sari

NIM. 22102223

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Edukasi Penggunaan Sendtaram (Sendok Takaran Garam) Dalam Mengoptimalkan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Wilda Kartika Sari

NIM : 22102223

Hari, Tanggal : Selasa, 28 Juli 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebnadi

Tim penguji

Ketua penguji



Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ners., M.Kes

NIDN. 0722098602

Penguji II



Hendra Dwi Cahyono, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0724099204

Penguji III



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

NIDN.0706109104

Mengesahkan,
Dekan fakultas ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi Jember



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

NIDN. 0719128902

**PENGARUH EDUKASI PENGGUNAAN SENDTARAM
(SENDOK TAKARAN GARAM) DALAM
MENGOPTIMALKAN DIET RENDAH GARAM TERHADAP
TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI**

*THE EFFECT OF EDUCATION ON THE USE OF A SALT MEASURING
SPOON (SENDTARAM) IN OPTIMIZING A LOW-SALT DIET ON BLOOD
PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION*

Wilda Kartika Sari¹, Hella Meldy Tursina²

¹Dosen Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi

Email: hellameldy@uds.ac.id

Received

Accepted

Published

Abstrak

Latar belakang : Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap, pendidikan kesehatan dapat dilakukan sebagai upaya penurunan tekanan darah melalui pemantauan rutin tekanan darah. Diet rendah garam, yang dapat diterapkan melalui penggunaan alat takaran seperti SENDTARAM (Sendok Takaran Garam) saat memasak, bertujuan untuk mengurangi asupan garam guna mencegah edema dan hipertensi akibat ketidakseimbangan cairan tubuh. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Penggunaan SENDTARAM (Sendok Takaran Garam) Dalam Mengoptimalkan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. **Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan (*quasi experimental*). **Hasil :** Hasil penelitian pada 25 responden yang menderita hipertensi di Desa Patemon didapatkan nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* pada tekanan darah sistolik sebesar 155,20 mmHg dan menurun pada saat *post-test* menjadi 148,40 mmHg dengan p-value sebesar 0,000. Nilai rata-rata (*mean*) *pre-test* pada tekanan darah diastolik didapatkan sebesar 94,00 mmHg dan menurun saat *post-test* menjadi 90,20 mmHg dengan p-value sebesar 0,039. **Kesimpulan :** Pemberian edukasi penggunaan SENDTARAM (Sendok Takaran Garam) efektif dalam mengoptimalkan diet rendah garam terhadap tekanan darah responden di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. **Kata kunci :** Hipertensi, SENDTARAM, Diet Rendah Garam, Edukasi Kesehatan, Tekanan Darah.