

Pengabdian Masyarakat melalui Pendidikan Kesehatan Diet Rendah Garam dan Aurikuloterapi pada Keluarga dengan Hipertensi

Bachtiar Safrudin*¹, Kartika Setia Purdani², Desta Reinita³, Muhammad Ilham Bayu Dirgantara⁴, Aria⁵, Muhammad Dicky⁶, Putri Nur Hapsari⁷, Nurhadia⁸, Hedy Ferdian⁹, Rifki Maulana Sukwan¹⁰, Sepialdo Surya Pranata¹¹

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 S1 Keperawatan, Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*e-mail: mbs143@umkt.ac.id¹, ksp680@umkt.ac.id², 2311102411004@umkt.ac.id³, 2211102411140@umkt.ac.id⁴, 2311102411001@umkt.ac.id⁵, 2311102411005@umkt.ac.id⁶, 2311102411011@umkt.ac.id⁷, 2311102411174@umkt.ac.id⁸, 2311102411177@umkt.ac.id⁹, 2311102411009@umkt.ac.id¹⁰, 2311102411006@umkt.ac.id¹¹

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama dan sering disebut sebagai silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi serius. Konsumsi garam berlebih dan kurangnya pengetahuan keluarga mengenai pengendalian hipertensi menjadi faktor penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan Keperawatan Keluarga II melalui pendidikan kesehatan diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi dalam upaya pencegahan serta penurunan hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan studi kasus pada satu keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Samarinda Ilir pada bulan Mei 2026. Tahapan intervensi meliputi pengkajian keluarga, pengukuran tekanan darah, pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam menggunakan media poster banner, pelaksanaan terapi aurikuloterapi, serta evaluasi hasil intervensi. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan tekanan darah, dan dokumentasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 138/94 mmHg sebelum intervensi menjadi 129/80 mmHg setelah intervensi. Selain itu, keluarga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penerapan diet rendah garam dan pola hidup sehat untuk pengendalian hipertensi. Terapi aurikuloterapi juga memberikan efek relaksasi dan mengurangi keluhan seperti nyeri kepala serta mudah lelah. Kesimpulan kegiatan ini menunjukkan bahwa implementasi keperawatan keluarga melalui pendidikan kesehatan diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga dan membantu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, diet rendah garam, aurikuloterapi, keperawatan keluarga, pendidikan kesehatan

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major health problem and is often referred to as a silent killer because it can lead to serious complications. Excessive salt consumption and lack of family knowledge regarding hypertension management are factors contributing to uncontrolled blood pressure. This community service activity aimed to implement Family Nursing II through health education on a low-salt diet and auriculotherapy to prevent and reduce hypertension. The method used was a case study approach involving one family with a member experiencing hypertension. The activity was conducted in the Samarinda Ilir working area in May 2026. The intervention stages included family assessment, blood pressure measurement, health education regarding a low-salt diet using poster banners, implementation of auriculotherapy, and evaluation of outcomes. Data were obtained through interviews, observation, blood pressure examination, and documentation. The results showed a decrease in blood pressure from 138/94 mmHg before intervention to 129/80 mmHg after intervention. The family also demonstrated increased understanding regarding low-salt dietary management and healthy lifestyle practices for hypertension control. Auriculotherapy provided relaxation effects and reduced complaints such as headache and fatigue. In conclusion, the implementation of family nursing through low-salt diet education and auriculotherapy was effective in improving family knowledge and helping reduce blood pressure in hypertensive clients.

Keywords: hypertension, low-salt diet, auriculotherapy, family nursing, health education

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia maupun di Indonesia. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi dan hampir 46% di antaranya tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Selain itu, hanya sekitar 42% penderita hipertensi yang telah terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan secara tepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan besar dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di berbagai negara (WHO, 2025).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami hipertensi sehingga diperlukan upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif secara berkelanjutan untuk menurunkan angka kejadian maupun komplikasi yang ditimbulkan (Rikesdas, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi. Sasaran dipilih karena keluarga memiliki peran penting dalam membantu penderita hipertensi mengendalikan tekanan darah melalui penerapan pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, dan pemantauan kesehatan secara rutin. Dari aspek sosial dan lingkungan, masyarakat masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium seperti makanan instan, makanan cepat saji, makanan olahan, serta penggunaan garam berlebih dalam proses memasak. Di sisi lain, keberadaan kader kesehatan, posyandu, posbindu PTM, dan dukungan keluarga merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan efektivitas program pengendalian hipertensi berbasis keluarga dan masyarakat.

Salah satu faktor risiko utama hipertensi adalah konsumsi natrium yang berlebihan. Asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan retensi cairan, volume darah, serta resistensi pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. WHO merekomendasikan konsumsi garam kurang dari 5 gram per hari atau setara dengan kurang dari 2 gram natrium per hari untuk membantu mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Lubis et al. (2024) menjelaskan bahwa peningkatan kasus hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, salah satunya adalah konsumsi garam yang berlebihan. Oleh karena itu, diet rendah garam menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam pengelolaan hipertensi. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Duus et al., 2024) yang menunjukkan bahwa pengurangan asupan natrium secara mandiri mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pembatasan konsumsi garam merupakan strategi yang efektif dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi kardiovaskular.

Hasil penelitian Susanti et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan diet rendah garam mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi. Namun demikian, keberhasilan penerapan diet rendah garam sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga. Masih banyak penderita hipertensi yang belum mematuhi diet karena kurangnya pemahaman mengenai pembatasan konsumsi garam serta dampak hipertensi terhadap kesehatan. Halawa et al. (2024) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dalam mengontrol tekanan darah.

Promosi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kemampuan individu dan keluarga untuk mencegah serta mengendalikan penyakit tidak menular. Safrudin et al. (2026) menjelaskan bahwa media promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap upaya pencegahan

penyakit. Selain itu, dalam artikel lain Safrudin et al. (2025) juga menjelaskan bahwa promosi kesehatan dalam keperawatan bertujuan memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar mampu meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri melalui perubahan perilaku hidup sehat. Sejalan dengan hal tersebut, Sari et al. (2025) menjelaskan bahwa edukasi dan promosi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular melalui peningkatan literasi kesehatan dan perubahan perilaku sehat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri. Penelitian Jain et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pasien dalam membatasi konsumsi garam. Peningkatan pemahaman tersebut berkontribusi terhadap kepatuhan pasien dalam menjalankan diet rendah garam sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Bashirian et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis model promosi kesehatan secara signifikan meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatan dan diet rendah garam. Hasil uji klinis acak tersebut menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan perubahan perilaku kesehatan serta mendukung keberhasilan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Partisipasi masyarakat dan keluarga juga berperan penting dalam keberhasilan program pengendalian hipertensi. Literature review yang dilakukan oleh Safrudin et al. (2026) menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan sebesar 28–40% serta mendorong perubahan perilaku preventif pada 75–80% partisipan, termasuk pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pengurangan konsumsi makanan tinggi garam. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif keluarga dan masyarakat dapat meningkatkan efektivitas program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Sejalan dengan hasil tersebut, Nurhanifah et al. (2025) menemukan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, informasi, dan pengawasan terhadap pola makan terbukti mampu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi nonfarmakologis hipertensi.

Selain pendidikan kesehatan, terapi komplementer juga dapat digunakan sebagai pendamping terapi farmakologis pada pasien hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak digunakan adalah aurikuloterapi atau terapi akupunktur telinga. Aurikuloterapi dilakukan melalui stimulasi titik-titik tertentu pada telinga yang berhubungan dengan sistem saraf otonom dan fungsi organ tubuh. Terapi ini dipercaya dapat membantu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah. Gao et al. (2020) dalam systematic review dan meta-analysis melaporkan bahwa auricular therapy efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Sasmita et al. (2025) juga menyebutkan bahwa terapi akupunktur telinga dapat digunakan sebagai terapi pendamping yang aman dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Bukti ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa auricular acupressure atau aurikuloterapi memberikan manfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah melalui stimulasi titik-titik tertentu pada telinga yang berhubungan dengan regulasi sistem saraf otonom. Hasil systematic review dan meta-analysis yang dilakukan oleh Zou & Xu (2024) menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif dalam membantu pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di masyarakat, masih ditemukan rendahnya pengetahuan keluarga mengenai diet rendah garam, kurangnya kepatuhan dalam menerapkan pola makan sehat, serta masih terbatasnya pemanfaatan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping pengobatan hipertensi. Oleh karena itu, permasalahan yang diangkat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai diet rendah garam serta memperkenalkan aurikuloterapi sebagai terapi komplementer untuk membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai hipertensi dan diet rendah garam, meningkatkan kemampuan keluarga dalam menerapkan pola makan rendah natrium, serta memberikan edukasi dan penerapan aurikuloterapi sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengendalian tekanan darah. Melalui kegiatan ini diharapkan keluarga mampu berperan aktif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi dan menurunkan risiko komplikasi yang ditimbulkan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui implementasi Keperawatan Keluarga II dengan pendekatan studi kasus pada satu keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan pelaksana melakukan pengkajian secara mendalam terhadap kondisi kesehatan keluarga, mengidentifikasi faktor risiko yang memengaruhi hipertensi, serta memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan keluarga. Fokus kegiatan diarahkan pada upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan diet rendah garam serta penerapan terapi komplementer berupa aurikuloterapi untuk membantu pengendalian tekanan darah.

Subjek dalam kegiatan ini adalah satu keluarga yang berdomisili di wilayah kerja Samarinda Ilir dan memiliki anggota keluarga dengan riwayat hipertensi. Pemilihan keluarga dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan beberapa kriteria, yaitu terdapat anggota keluarga dengan tekanan darah di atas batas normal, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, serta mampu berkomunikasi dan bekerja sama selama proses pelaksanaan kegiatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, keluarga diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan tahapan kegiatan, kemudian menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pengkajian, perencanaan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan materi pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan diet rendah garam, pembuatan media edukasi berupa poster banner, penyiapan alat pemeriksaan tekanan darah, serta penyusunan format pengkajian dan lembar observasi yang digunakan selama kegiatan berlangsung.

Tahap pengkajian dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik sederhana. Pengkajian bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatan klien, riwayat penyakit, pola makan, kebiasaan sehari-hari, tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi, serta dukungan keluarga dalam pengelolaan penyakit. Selain itu, dilakukan pengukuran tekanan darah awal menggunakan sphygmomanometer sebagai data dasar sebelum diberikan intervensi. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien memiliki tekanan darah 138/94 mmHg, sering mengalami nyeri kepala pada area tengkuk, mudah merasa lelah, dan memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, makanan cepat saji, serta penggunaan garam berlebih dalam masakan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengkajian, tahap selanjutnya adalah perencanaan intervensi keperawatan keluarga. Intervensi yang direncanakan meliputi pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam dan pelaksanaan terapi aurikuloterapi. Materi pendidikan kesehatan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi apabila tekanan darah tidak terkontrol, pentingnya pembatasan konsumsi garam, rekomendasi konsumsi garam harian, jenis makanan yang dianjurkan dan harus dibatasi, serta penerapan pola hidup sehat dalam pengendalian hipertensi. Media yang digunakan dalam penyampaian materi adalah poster banner edukatif yang dirancang dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami oleh keluarga.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Selama proses edukasi, keluarga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kebiasaan makan sehari-hari, serta berbagai kendala yang dihadapi dalam

mengendalikan hipertensi. Pendekatan partisipatif ini dilakukan untuk meningkatkan keterlibatan keluarga sehingga materi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain pendidikan kesehatan, dilakukan pula terapi aurikuloterapi sebagai terapi komplementer. Aurikuloterapi dilakukan dengan memberikan stimulasi pada titik-titik tertentu di telinga yang berhubungan dengan regulasi sistem saraf otonom dan pengendalian tekanan darah. Pelaksanaan terapi dilakukan sesuai prosedur standar dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan klien. Selama pelaksanaan terapi, klien diposisikan senyaman mungkin agar dapat memperoleh efek relaksasi yang optimal.

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh intervensi selesai diberikan. Evaluasi meliputi pengukuran ulang tekanan darah, observasi perubahan kondisi fisik klien, serta penilaian terhadap peningkatan pengetahuan keluarga mengenai diet rendah garam dan pengendalian hipertensi. Keluarga juga diminta menjelaskan kembali materi yang telah diberikan sebagai bentuk evaluasi pemahaman. Hasil evaluasi dibandingkan dengan data awal untuk melihat perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan intervensi.

Data yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui wawancara, observasi, pemeriksaan tekanan darah, dan dokumentasi kegiatan. Instrumen yang digunakan meliputi sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah, format pengkajian keperawatan keluarga, lembar observasi, serta media edukasi berupa poster banner. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi klien dan keluarga sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan hasil implementasi keperawatan keluarga pada kasus hipertensi.

Melalui metode tersebut, diharapkan keluarga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengendalikan hipertensi secara mandiri, menerapkan pola makan rendah garam secara konsisten, serta memanfaatkan terapi nonfarmakologis sebagai upaya pendukung dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Keluarga

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada sebuah keluarga yang memiliki salah satu anggota yang menderita hipertensi. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien berusia 47 tahun, wanita, dengan tekanan darah awal 138/94 mmHg. Klien merasakan nyeri kepala di area tengkuk, cepat merasa lelah, dan mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan yang kaya garam seperti ikan asin, makanan cepat saji, serta menambahkan garam berlebihan pada masakan sehari-hari. Selain itu, keluarga belum sepenuhnya memahami diet rendah garam secara efektif sebagai langkah pencegahan komplikasi hipertensi.

3.1.2 Media

Media poster banner digunakan sebagai sarana pendidikan kesehatan untuk menyampaikan informasi mengenai hipertensi, faktor risiko, dampak konsumsi garam berlebih, serta cara menerapkan diet rendah garam dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media visual dipilih karena mampu membantu keluarga memahami materi dengan lebih mudah dan meningkatkan ketertarikan peserta selama proses edukasi berlangsung. Melalui poster banner, informasi yang disampaikan menjadi lebih jelas, sistematis, dan mudah diingat sehingga dapat meningkatkan efektivitas kegiatan pendidikan kesehatan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa keluarga memperhatikan materi yang disampaikan dan aktif mengikuti sesi diskusi. Keluarga juga mampu menjelaskan kembali beberapa informasi yang telah diberikan, seperti batas konsumsi garam harian dan jenis makanan yang perlu dibatasi pada penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan Safrudin et al. (2026) yang menjelaskan bahwa media promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan,

sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pencegahan penyakit. Dengan demikian, penggunaan poster banner terbukti membantu proses penyampaian informasi kesehatan kepada keluarga.



Gambar 1. Poster Banner

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum

Pengukuran	Tekanan Darah
Sebelum Intervensi	138/94 mmHg
Sesudah Pendidikan Kesehatan dan Aurikuloterapi	129/80 mmHg

Sumber: Data primer hasil pengabdian Masyarakat, 2026

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 138/94 mmHg sebelum intervensi menjadi 129/80 mmHg setelah dilakukan pendidikan kesehatan diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kondisi kesehatan klien.

Penurunan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh perubahan perilaku yang mulai dilakukan klien setelah memperoleh edukasi mengenai diet rendah garam. Klien mulai memahami pentingnya mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium dan berusaha menerapkan pola makan yang lebih sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Duus et al. (2024) yang menyatakan bahwa pengurangan asupan natrium mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi. Selain itu, Susanti et al. (2024) juga menjelaskan bahwa diet rendah garam merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular.

3.1.3 Implementasi Pendidikan Kesehatan Diet Rendah Garam

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu intervensi utama dalam kegiatan ini yang bertujuan meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai hipertensi dan diet rendah garam. Kegiatan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab sehingga memungkinkan terjadinya interaksi aktif antara edukator dan keluarga.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, keluarga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya mengontrol konsumsi garam dan menjaga pola hidup sehat. Keluarga mampu menyebutkan makanan yang tinggi kandungan garam, memahami risiko hipertensi yang tidak terkontrol, serta menyatakan kesediaan untuk mengurangi penggunaan garam dalam masakan sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian Halawa et al. (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien hipertensi terhadap diet rendah garam. Penelitian Jain et al. (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan pola makan sehat.

Selain meningkatkan pengetahuan, pendidikan kesehatan juga berperan dalam memberdayakan keluarga agar mampu melakukan perawatan mandiri di rumah. Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang dapat membantu penderita hipertensi dalam menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pengendalian hipertensi.



Gambar 2. Dokumentasi Pendidikan Kesehatan

3.1.4 Implementasi Terapi Aurikuloterapi

Terapi aurikuloterapi dilakukan sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi pada klien. Terapi diberikan dengan stimulasi pada titik-titik tertentu di telinga yang berhubungan dengan regulasi sistem saraf otonom dan fungsi kardiovaskular.

Setelah dilakukan terapi, klien melaporkan merasa lebih rileks, nyeri kepala berkurang, dan tubuh terasa lebih nyaman dibandingkan sebelum intervensi. Perubahan kondisi tersebut menunjukkan adanya manfaat aurikuloterapi dalam membantu mengurangi keluhan yang sering dialami penderita hipertensi. Efek relaksasi yang dihasilkan dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Gao et al. (2020) yang melaporkan bahwa terapi aurikular efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Zou & Xu (2024) juga menjelaskan bahwa auricular acupressure dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif dalam membantu pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, aurikuloterapi dapat dijadikan sebagai terapi pendamping selain pengobatan medis dan perubahan gaya hidup sehat.

3.2 Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat mengindikasikan bahwa pelaksanaan keperawatan keluarga II dengan pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi mampu menurunkan tekanan darah pada klien yang hipertensi. Penurunan tekanan darah dari 138/94 mmHg menjadi 129/80 mmHg menunjukkan adanya perubahan kesehatan setelah dilakukan tindakan intervensi.

Pendidikan kesehatan yang diterima oleh keluarga berkontribusi pada peningkatan pemahaman tentang pola makan yang baik serta pentingnya pembatasan asupan garam. Perilaku keluarga yang berubah dalam mengurangi asupan garam dapat mendukung pengendalian tekanan darah dan mencegah masalah akibat hipertensi. Selain itu, bantuan dari keluarga dalam menjalankan gaya hidup sehat merupakan faktor penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi di rumah.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Terapi Aurikuloterapi

Terapi aurikuloterapi juga memiliki dampak positif pada pengurangan tekanan darah dan keluhan fisik pada klien. Dampak relaksasi yang dihasilkan berperan dalam mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kenyamanan klien. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat dimanfaatkan sebagai dukungan dalam perawatan keperawatan keluarga untuk pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, penerapan keperawatan keluarga yang dilakukan secara menyeluruh dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota yang mengidap hipertensi serta membantu memperbaiki kesehatan klien melalui pendekatan yang bersifat promotif dan preventif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui implementasi keperawatan keluarga dengan pemberian pendidikan kesehatan mengenai diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi menunjukkan hasil yang positif dalam mendukung pengendalian hipertensi pada anggota keluarga. Intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga mengenai hipertensi, faktor risiko, pentingnya pembatasan konsumsi garam, serta penerapan pola hidup sehat sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah.

Peningkatan pengetahuan tersebut mendorong keluarga untuk mulai melakukan perubahan perilaku kesehatan, khususnya dalam mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium dan menerapkan pola makan yang lebih sehat. Keterlibatan keluarga selama proses intervensi juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi di rumah. Keluarga menjadi lebih mampu mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, serta memberikan dukungan kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah klien dari 138/94 mmHg menjadi 129/80 mmHg setelah diberikan pendidikan kesehatan dan terapi aurikuloterapi. Selain itu, klien juga mengalami perbaikan kondisi subjektif berupa berkurangnya nyeri kepala, rasa lelah, dan meningkatnya rasa nyaman setelah mendapatkan terapi. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi pendidikan kesehatan diet rendah garam dan terapi aurikuloterapi dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis.

Melalui kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan keperawatan keluarga yang berfokus pada pemberdayaan keluarga, peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku hidup sehat, dan pemanfaatan terapi komplementer mampu memberikan manfaat dalam pengelolaan hipertensi. Program serupa perlu terus dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan

dengan jumlah sasaran yang lebih luas serta periode pemantauan yang lebih panjang agar dampak terhadap pengendalian hipertensi dapat dievaluasi secara lebih optimal. Dengan demikian, upaya promotif dan preventif berbasis keluarga dapat menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan angka kejadian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskular di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang telah bersedia menjadi mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Penulis juga mengapresiasi seluruh anggota tim yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini. Dukungan pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berasal dari pendanaan mandiri yang dihimpun dan dikelola oleh tim pelaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Bashirian, S., Barati, M., Ayubi, E., Talebi, S., & Jiba, M. (2025). The impact of educational intervention based on the constructs of the developed Pender health promotion model on medication adherence and adherence to a low-salt diet in patients with uncontrolled hypertension: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion, 14*(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_512_25
- Duus, C. L., Nielsen, S. F., Hornstrup, B. G., Mose, F. H., & Bech, J. N. (2024). Self-Performed Dietary Sodium Reduction and Blood Pressure in Patients With Essential Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Heart Association, 13*(12). <https://doi.org/10.1161/JAHA.124.034632>
- Gao, J., Chen, G., He, H., Liu, C., He, Q., Li, J., & Wang, J. (2020). The effect of auricular therapy on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing, 19*(1), 20–30. <https://doi.org/10.1177/1474515119876778>
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2024). Pengaruh Heath Education Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional, 1*(2), 1–11. <https://doi.org/10.47313/jkkn.v1i2.3156>
- Jain, P., Murali, S., Mariam Jacob, Q., Shivashankar, R., Srivastava, A., Joseph, B., Raju, M., Nesan S, M., Damasceno, A., & Kaur, P. (2024). An educational intervention for improving knowledge, attitude, and practice of dietary salt intake among individuals with hypertension in public sector secondary care facilities, Agra, India, 2021. *The Journal of Clinical Hypertension, 26*(6), 735–739. <https://doi.org/10.1111/jch.14817>
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh, 3*(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- Rikesdas. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Safrudin, B., Purdani, K. S., Juliyanti, N. A., Ramadhanti, N. K., Pratiwi, H. P., Kamila, R., Abdillah, R. A., & Sephia, R. (2026). Literatur Review: Pengaruh Partisipasi Masyarakat dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan terhadap Penyakit Hipertensi. *Jurnal Ilmu Sosial & Hukum, 4*, 3026–2925. <https://doi.org/10.61104/alz.v4i2.4307>
- Safrudin, M. B., Bagaskara, R., Saputri, F. A., Hanani, A., Noor, S. I., & Moura, M. (2026). Literature Review: Media Promosi Kesehatan. *Jurnal Sains Student Research, 4*(1), 193–203. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7651>

- Safrudin, M. B., Sari, C. R. A., Rohmayanti, L., Putri, D. A., Saidah, A. M., & Alfatahillah, A. (2025). Literature Review : Konsep Promosi Kesehatan, Teori, dan Model Promosi Kesehatan dalam Keperawatan. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*.
- Sari, S. I., Ulandari, I., Faramitha, D., Priskyani, W., Purwandy, M. A. T., Purdani, K. S., & Safrudin, M. B. (2025). Strategi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan terhadap Penyakit tidak Menular: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Multidisiplis*. <https://doi.org/10.38035/jim.v4i2>
- Sasmita, H., Rinto W, J., Deviany Widyawaty, E., Akupunktur, J., & Kemenkes Surakarta, P. (2025). Efektivitas terapi akupunktur dan akupunktur telinga terhadap fungsi kardiovaskuler pada kasus hipertensi. *Indonesian Journal of Health Research Innovation*. <https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/index>
- Susanti, S., Program, S., Gizi, S., Tinggi, I., Kesehatan, H., Borneo Banjarbaru, I., & Penulis, K. (2024). Perbedaan Efektivitas Diet Rendah Garam dan Diet DASH terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 95–104. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.17133>
- WHO. (2025, September 25). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zou, Y., & Xu, H. (2024). Auricular acupressure for patients with chronic kidney disease undergoing intradialytic hypertension: A systematic review and meta-analysis with trial sequential analysis. *European Journal of Integrative Medicine*, 70, 102389. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2024.102389>