



# KISI Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan

SHORT COMMUNICATION ARTICLE

## Temuan Awal Pola Konsumsi Garam dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pesisir Sampuabalo

*Preliminary Findings on Salt Consumption Patterns and Hypertension Occurrence in the Sampuabalo Coastal Area*



Hikmawati<sup>1\*</sup>, Sitti Muhsinah<sup>2</sup>

1. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan (Kampus Kab. Buton), Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
2. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia



OPEN ACCESS

\* Penulis koresponden: Hikmawati ([hikma2714@gmail.com](mailto:hikma2714@gmail.com))

**Citation:** Hikmawati & Muhsinah (2026). Preliminary Findings on Salt Consumption Patterns and Hypertension Occurrence in the Sampuabalo Coastal Area. Kisi Berkelanjutan: Sains Medis Dan Kesehatan, 3(3), e88. <https://kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/88>

**Digital Object Identifier:** 10.5281/zenodo.23488204

**Review Editor:** Victor Yan Willem Agaki, S.Kep., Ns., M.Kes (Indonesian National Nurses Association, Papua, Indonesia)

**Received:** August 20, 2026  
**Accepted:** September 30, 2026  
**Published:** September 30, 2026

**Copyright:** © 2026 Hikmawati & Muhsinah. This is an open access article distributed under the terms of the Attribution-ShareAlike 4.0 International license (CC BY-SA 4.0), thus anyone, anywhere has the same

## ABSTRAK

### Pendahuluan dan Metode

Masyarakat yang bermukim di daerah pesisir memiliki kerentanan terhadap hipertensi yang berkaitan erat dengan pola diet tinggi natrium. Laporan awal ini (*preliminary findings*) ini bertujuan untuk mengevaluasi pola kebiasaan konsumsi garam dan kecenderungannya terhadap prevalensi hipertensi di Desa Sampuabalo, Kabupaten Buton. Penelitian ini merupakan kajian deskriptif observasional ini dilaksanakan pada bulan Juni–Juli 2026. Sampel terdiri atas 45 penderita hipertensi berusia 18–59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Siontapina yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kebiasaan asupan garam dievaluasi menggunakan Kuesioner Pembatasan Asupan Sodium (KPAS), sementara tekanan darah diukur secara objektif menggunakan tensimeter digital. Data dianalisis secara univariat dan bivariat melalui tabulasi silang.

## Hasil

opportunity to explore the knowledge and enhance opportunities for scientific discussion.

**Funding:** Poltekkes Kemenkes Kendari

**Competing interests:** The authors have declared that no competing interests exist.

**Contributor's Roles:** H (Conceptualization, Data Curation, Formal Analysis, Funding Acquisition, Investigation, Methodology, Project Administration, Visualization, Writing – Original Draft Preparation, Writing – Review & Editing), SM (Resources, Investigation, Writing – Review & Editing).

Rata-rata usia responden adalah  $51,4 \pm 5,9$  tahun. Evaluasi pola diet menunjukkan bahwa mayoritas responden (82,2%) tidak membatasi asupan garam hariannya, yang sejalan dengan tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok sampel tersebut (75,6%). Hasil tabulasi silang memperlihatkan bahwa 81,1% responden dengan konsumsi garam berlebih mengalami hipertensi, dibandingkan dengan 50,0% pada kelompok yang membatasi asupan garam. Respons KPAS mencerminkan bahwa preferensi terhadap rasa asin dan budaya makan pesisir menjadi hambatan utama dalam pengendalian tekanan darah.

## Kesimpulan dan Saran

Temuan awal ini mengindikasikan adanya kecenderungan keterkaitan antara budaya diet tinggi natrium dengan tingginya kejadian hipertensi di Desa Sampuabalo. Intervensi kesehatan preventif berupa edukasi diet rendah garam dari instansi terkait sangat diperlukan, diiringi dengan studi epidemiologi lanjutan berskala lebih besar untuk mengonfirmasi temuan ini.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Konsumsi garam; Masyarakat pesisir; Natrium; Laporan awal.

## Kontribusi terhadap Target Pembangunan Berkelanjutan (TBP/SDGs)

Artikel ini mengevaluasi pola konsumsi garam dan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir di Desa Sampuabalo, wilayah kerja Puskesmas Siontapina. Temuan mengenai tingginya asupan garam dan prevalensi hipertensi pada mayoritas responden mendukung penguatan program pencegahan penyakit tidak menular, sehingga berkontribusi terhadap pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) pada Tujuan 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), khususnya Target 3.4 terkait pengendalian penyakit kardiovaskular.

## ABSTRACT

### Introduction and Methods

*Communities residing in coastal areas are vulnerable to hypertension, which is closely linked to high-sodium dietary patterns. This preliminary report aimed to evaluate salt consumption habits and their tendency toward hypertension prevalence in Sampuabalo Village, Buton Regency. This descriptive observational study was conducted from June to July 2026. The sample consisted of 45 patients aged 18–59 years within the working area of the Siontapina Community Health Center (Puskesmas), selected using purposive sampling. Salt intake habits were evaluated using the Dietary Sodium Restriction Questionnaire (DSRQ), while blood pressure was objectively measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed univariately and bivariate through cross-tabulation.*

### Results

*The mean age of the respondents was  $51.4 \pm 5.9$  years. Dietary pattern evaluations revealed that the majority of respondents (82.2%) did not restrict their daily salt intake, which aligned with the high prevalence of hypertension in the sample group (75.6%). Cross-tabulation results showed that 81.1% of respondents with excessive salt consumption experienced hypertension, compared to 50.0% in the group that restricted salt intake. Responses from the DSRQ reflected that a preference for salty flavors and coastal dietary culture remain major barriers to blood pressure control.*

### **Conclusions and Recommendation**

*These preliminary findings indicate a tendency linking high-sodium dietary culture with the high occurrence of hypertension in Sampuabalo Village. Preventive health interventions in the form of low-salt diet education from relevant institutions are urgently needed, accompanied by larger-scale follow-up epidemiological studies to confirm these findings.*

**Keywords:** Coastal community; Hypertension; Preliminary report; Salt consumption; Sodium.

### **Contribution to Sustainable Development Goals (SDGs)**

*This article evaluates salt consumption patterns and the occurrence of hypertension among the coastal community of Sampuabalo Village, within the working area of the Siontapina Community Health Center. The findings regarding high salt intake and hypertension prevalence among the majority of respondents support non-communicable disease prevention programs, thereby contributing to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), specifically Goal 3 (Good Health and Well-being) and Target 3.4 on the prevention and control of cardiovascular diseases.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* karena berkembang tanpa gejala yang jelas, namun secara perlahan merusak sistem kardiovaskular dan menjadi pemicu utama stroke serta penyakit jantung koroner. Salah satu faktor risiko modifikasi yang paling berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah adalah asupan natrium yang berlebihan. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan batas aman konsumsi garam maksimal 5 gram (sekitar 1 sendok teh atau setara dengan 2.000 mg natrium) per hari (1).

Masyarakat yang bermukim di daerah pesisir memiliki kecenderungan pola konsumsi yang sangat erat dengan natrium. Ketersediaan hasil laut sering kali berujung pada tingginya konsumsi olahan laut yang diawetkan menggunakan garam (2). Di Desa Sampuabalo, Kabupaten Buton, fenomena tingginya kunjungan pasien dengan keluhan terkait tekanan darah di Puskesmas memunculkan dugaan bahwa pola konsumsi makanan berperan besar. Grillo et al. (2019) mengatakan bahwa asupan garam akan mempengaruhi hemodinamika vaskuler yang jika berlanjut terus menerus akan meningkatkan implikasinya terhadap hipertensi (3).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai pola kebiasaan konsumsi garam dan pengaruhnya terhadap prevalensi penyakit hipertensi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi Puskesmas setempat untuk merancang intervensi kesehatan yang tepat sasaran sebagai Langkah preventif jangka panjang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif observasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2026. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi yang memeriksakan diri di Puskesmas Siontapina dan berdomisili di Desa Sampuabalo.

Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: tercatat dalam buku register Puskesmas, berusia 18–59 tahun, berdomisili di Desa Sampuabalo, dan bersedia menjadi responden. Pasien dengan komplikasi ginjal dieksklusi dari studi. Melalui kriteria tersebut, didapatkan sampel sebanyak 45 responden.

Pengumpulan data primer mencakup pengukuran tekanan darah secara objektif menggunakan tensimeter digital *Omron*. Kriteria hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolik/diastolik  $\geq 140/90$  mmHg. Prosedur pengukuran dilakukan dengan metode pengukuran awal, istirahat selama 5 – 10 menit, dan kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Kebiasaan asupan garam diukur menggunakan Kuesioner Pembatasan Asupan Sodium (KPAS) atau *Dietary Sodium Restriction Questionnaire* (DSRQ) yang mengevaluasi sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku responden terhadap diet rendah garam (4,5). Data sekunder ditunjang oleh rekam medis. Data kemudian dianalisis secara univariat dan disilangkan (*crosstab*) untuk melihat adanya tren bivariat awal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil awal dari 45 responden menunjukkan rata-rata usia sebesar  $51,4 \pm 5,9$  tahun, dengan distribusi jenis kelamin dan aktivitas fisik yang mengelompok pada salah satu kategori dominan sebesar 68,9%. Profil usia ini merepresentasikan populasi usia pertengahan menjelang lanjut usia, di mana risiko kekakuan pembuluh darah (*aterosclerosis*) secara alamiah mulai meningkat. Evaluasi terhadap kebiasaan makan dan status tekanan darah menghasilkan temuan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Profil Temuan Awal Konsumsi Garam dan Status Hipertensi (n = 45)**

| Variabel Utama                                | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Konsumsi Garam (KPAS)</b>                  |               |                |
| - Tinggi (Konsumsi Berlebih / Tidak Dibatasi) | 37            | 82,2%          |
| - Rendah (Konsumsi Dibatasi)                  | 8             | 17,8%          |
| <b>Status Tekanan Darah</b>                   |               |                |
| - Hipertensi ( $\geq 140/90$ mmHg)            | 34            | 75,6%          |
| - Normal ( $< 140/90$ mmHg)                   | 11            | 24,4%          |

Tabel 1 memperlihatkan bahwa 82,2% masyarakat pesisir di Sampuabalo gagal melakukan kontrol terhadap asupan natrium mereka. Angka ini secara langsung bercermin pada tingginya angka prevalensi hipertensi di sampel tersebut, di mana 75,6% responden memiliki tekanan darah di atas batas normal.

**Tabel 2. Tabulasi Silang Pengaruh Konsumsi Garam terhadap Hipertensi**

| Kategori Konsumsi Garam (KPAS) | Tidak Hipertensi (n) | Hipertensi (n) | Total (n) | Persentase Hipertensi |
|--------------------------------|----------------------|----------------|-----------|-----------------------|
| Rendah (Dibatasi)              | 4                    | 4              | 8         | 50,0%                 |
| Tinggi (Berlebih)              | 7                    | 30             | 37        | 81,1%                 |
| Total                          | 11                   | 34             | 45        | 75,6%                 |

Dari 37 responden yang gemar mengonsumsi garam berlebih, sebanyak 81,1% (30 orang) terkonfirmasi menderita hipertensi. Sebaliknya, pada kelompok kecil yang berhasil membatasi asupan garamnya (8 orang), angka kejadian hipertensi berhasil ditekan hingga 50,0%.

Meskipun ukuran sampel pada studi awal ini terbatas (n=45), gap persentase yang lebar (81,1% vs 50,0%) memberikan tanda yang penting. Preferensi terhadap makanan asin, ketiadaan opsi pangan rendah garam di lingkungan sekitar, serta kurangnya kontrol perilaku sesuai dengan isian kuesioner KPAS menunjukkan bahwa budaya makan pada kelompok responden yang tinggal di wilayah pesisir menjadi hambatan utama dalam pengendalian tekanan darah (6). Natrium dalam jumlah besar berkaitan dengan retensi air yang menyebabkan terjadinya peningkatan resistensi perifer sistemik dan secara jangka panjang menyebabkan kekakuan pembuluh darah yang dapat mempertahankan kenaikan tekanan darah (7).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagai sebuah temuan awal, hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Desa Sampuabalo dapat disebabkan oleh kebiasaan asupan sodium yang tidak terkontrol (82,2%). Kebiasaan ini berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi (75,6%) pada responden penelitian di wilayah pesisir tersebut. Intervensi kesehatan preventif berupa edukasi diet rendah garam dari instansi terkait sangat diperlukan, diiringi dengan studi epidemiologi lanjutan berskala lebih besar untuk mengonfirmasi temuan ini.

## SUMBER PUSTAKA

1. World Health Organization. Sodium reduction [Internet]. 2026 [cited 2026 Sep 30]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>
2. Soleha U, Qomaruddin MB. Saltwater Fish Consumption Pattern and Incidence of Hypertension in Adults: A Study on the Population of Gresik Coast, Indonesia. *Journal of Public Health Research*. 2020 Jul 3;9(2):jp hr.2020.1846. doi:10.4081/jp hr.2020.1846
3. Grillo A, Salvi L, Coruzzi P, Salvi P, Parati G. Sodium Intake and Hypertension. *Nutrients*. 2019 Sep;11(9):1970. doi:10.3390/nu11091970

4. Wicaksana AL, Wang ST. Psychometric Testing of the Indonesian Version of Dietary Sodium Restriction Questionnaire Among Patients with Hypertension. *Asian Nursing Research*. 2018 Dec 1;12(4):279–85. doi:10.1016/j.anr.2018.10.005
5. Rodrigues MP, Rabelo-Silva E, Fuchs FD, Fuchs SC, Moreira LB. Validity and reliability of the dietary sodium restriction questionnaire in patients with hypertension. *Eur J Clin Nutr*. 2017 Apr;71(4):552–4. doi:10.1038/ejcn.2016.238
6. Prasetyowati I, Puspitasari MF, Putri SA, Ayunni KAF, Thoyiba NL, Hilmiy DBN, et al. Implikasi Pola Makan Tinggi Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi di Masyarakat Pesisir. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. 2025 Nov 16;10(4):50–60. doi:10.14710/jekk.v10i4.27706
7. Aung K, Ream-Winnick S, Lane M, Akinlusi I, Shi T, Htay T. Sodium Homeostasis and Hypertension. *Curr Cardiol Rep*. 2023 Oct 1;25(10):1123–9. doi:10.1007/s11886-023-01931-5

---

#### *Publisher's Note*

*The publisher of PT Karya Inovasi Berkelanjutan states that it remains neutral with respect to the published ideas and from any institutional affiliation.*