

MEI 2023

**STUDI LITERATUR PENGARUH PEMBERIAN DIET RENDAH GARAM  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRALANSIA PENDERITA  
HIPERTENSI DI INDONESIA**

Syafa Marta Syahira<sup>1</sup>, Rany Adelina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi D3 Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Terapan Gizi & Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang

Penulis Korespondensi: Rany Adelina. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang, Indonesia.

Jl. Simpang Ijen, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia.

E-mail: [rany\\_adelina@poltekkes.malang.ac.id](mailto:rany_adelina@poltekkes.malang.ac.id)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Pralansia termasuk kedalam kategori kelompok yang mengalami proses penuaan dan akibat dari proses penuaan bisa meningkatkan kejadian penyakit tidak menular (PTM), salah satunya adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu konsumsi garam yang berlebih, sehingga perlu adanya penatalaksanaan hipertensi dengan diet rendah garam. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Metode :** Metode penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan *prisma flow chart*. Total jurnal yang discreening sebanyak 15.100 jurnal, identifikasi menurut judul sebanyak 6.250 dan teridentifikasi sebanyak 112 jurnal. Setelah diidentifikasi, diperoleh 7 jurnal berdasarkan kriteria inklusi untuk diikutsertakan dalam *literature review*. Pencarian *literature* menggunakan database google scholar yang diterbitkan tahun 2017-2022.

**Hasil :** Dari tujuh jurnal yang telah dikaji terdapat pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kesimpulan :** Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa diet rendah garam dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Diet Rendah Garam, Tekanan Darah, Hipertensi.