



Analisis Teori *Health Belief Model* (HBM) dalam Penggunaan *Leaflet* untuk Meningkatkan Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

Silvia Rizki Nurcahyani^{1*}, Lilis Lismayanti, S.Kep, M.Kep²

¹⁻²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Email: silviarizkin@gmail.com

*Penulis Korespondensi : silviarizkin@gmail.com

Abstract. Hypertension is a global health problem that requires ongoing management, one of which is through a low-salt diet. However, many people with hypertension do not adhere to this diet due to a lack of information and understanding of the disease's risks. The Health Belief Model (HBM) can be utilized as a health education method to encourage hypertension management behavior using leaflets. This study aims to analyze the application of the HBM theory in the use of leaflets to increase knowledge about a low-salt diet among hypertensive patients in the community. The method used in this study was a literature review following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines through the steps of identification, screening, eligibility assessment, and selection of articles until 16 articles were obtained that met the inclusion criteria. The results of this study indicate that leaflets are effective in increasing knowledge about a low-salt diet, adherence to health behaviors, and blood pressure control for people with hypertension. The components of the HBM, such as perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, and cues to action, play a role in shaping risk perceptions and encouraging changes in health behavior. Therefore, leaflets based on HBM are highly recommended as a form of promotional and preventive intervention in nursing practice in the community because they are easy to use, low cost, and support self-management of hypertension.

Keywords: Health Belief Model; Hypertension; Low Salt Diet; Leaflet; Community Nursing.

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang bersifat global dan memerlukan pengendalian yang berkelanjutan, salah satunya melalui diet dengan rendah garam. Namun, banyak penderita hipertensi yang tidak mematuhi diet ini karena kurangnya informasi dan pemahaman tentang risiko penyakit. Health Belief Model atau HBM dapat dimanfaatkan sebagai metode pendidikan kesehatan untuk mendorong perilaku pengelolaan hipertensi dengan menggunakan media leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teori HBM dalam pemanfaatan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan mengenai diet rendah garam di kalangan pasien hipertensi di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka dengan mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) melalui langkah-langkah identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan seleksi artikel hingga didapatkan 16 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari kajian ini menunjukkan bahwa leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai diet rendah garam, kepatuhan terhadap perilaku kesehatan, dan pengendalian tekanan darah bagi penderita hipertensi. Komponen-komponen dari HBM, seperti persepsi kerentanan, persepsi tingkat keparahan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, dan isyarat untuk bertindak, berperan dalam membentuk persepsi risiko dan mendorong perubahan dalam perilaku kesehatan. Oleh karena itu, leaflet yang didasarkan pada HBM sangat disarankan sebagai bentuk intervensi promosi dan pencegahan dalam praktik keperawatan di masyarakat karena mudah digunakan, biaya yang rendah, dan mendukung pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Kata kunci: Health Belief Model; Hipertensi; Diet Rendah Garam; Leaflet; Keperawatan Komunitas.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit yang tidak menular yang tetap menjadi tantangan kesehatan di seluruh dunia karena angka kejadian terus meningkat, memberikan dampak signifikan terhadap tingkat kesakitan dan angka kematian akibat berbagai komplikasi kardiovaskular. Penyakit ini sering disebut sebagai "*silent killer*" karena banyak penderita tidak menyadari kondisi mereka sampai muncul masalah serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan kerusakan pada pembuluh darah perifer (Halawa et al. , 2023; Fauziah et al. , 2026). Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara berkembang yang memiliki pengendalian penyakit yang belum memadai (WHO, 2021).

Di Indonesia, tingkat prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, menjadikannya sebagai tantangan besar dalam pelayanan kesehatan primer dan perawatan komunitas, terutama disebabkan oleh rendahnya kepatuhan dalam pengelolaan penyakit dan perubahan menuju gaya hidup yang lebih sehat (Riskesdas, 2018; Rasnawati et al. , 2023). Tingginya angka hipertensi juga terlihat di berbagai fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas dan rumah sakit, yang menandakan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kronis dalam masyarakat yang belum terselesaikan dengan baik (Rayanti et al. , 2021; Rasnawati et al. , 2023).

Salah satu kunci dalam pengelolaan hipertensi adalah keteguhan untuk mengikuti diet rendah garam, karena asupan natrium yang berlebihan dapat secara progresif meningkatkan volume plasma, resistensi pembuluh darah, serta tekanan darah (Lubis et al. , 2024). Namun, penerapan diet rendah garam di kalangan penderita hipertensi masih tergolong rendah karena kurangnya pemahaman mengenai pembatasan natrium, jenis makanan yang disarankan, serta bahaya komplikasi hipertensi jika tidak terkelola dengan baik (Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Panjaitan et al. , 2023). Penelitian mengungkapkan bahwa tingkat pemahaman yang baik berhubungan signifikan dengan ketekunan dalam menjalani diet rendah garam bagi penderita hipertensi ($p = 0,000$), sehingga peningkatan pengetahuan menjadi salah satu strategi penting dalam pengelolaan penyakit ini (Fazlatul Amaliah et al. , 2024). Situasi ini menandakan perlunya edukasi kesehatan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga dapat membangun kesadaran dan perilaku kesehatan yang berkelanjutan pada pasien. Meskipun demikian, penerapan diet rendah

garam dalam masyarakat masih menghadapi sejumlah tantangan, seperti rendahnya pengetahuan, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi garam, kurangnya motivasi, serta minimnya kesadaran individu akan risiko komplikasi akibat hipertensi (Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Panjaitan et al. , 2023).

Dalam lingkungan keperawatan masyarakat, pendidikan kesehatan berfungsi sebagai tindakan yang mendukung dan mencegah serta membantu individu dalam mengatur penyakit kronis secara mandiri. Salah satu alat pendidikan yang dianggap efektif adalah leaflet, karena memiliki sifat yang sederhana, berbasis visual, mudah dimengerti, dapat disimpan, dan bisa dibaca kembali oleh pasien (Silvia Nurvita dan Mayadilanuari, 2025). Berbagai studi telah menunjukkan bahwa pendidikan yang menggunakan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam dengan hasil yang signifikan ($p < 0,05$) (Halawa et al., 2023; Sinaga et al., 2025). Namun, keberhasilan pendidikan kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh saluran informasi, tetapi juga oleh bagaimana individu memandang risiko penyakit, keuntungan dari perilaku sehat, serta hambatan perilaku. Dengan demikian, pendekatan Health Belief Model (HBM) sangat penting karena menguraikan bahwa perubahan dalam perilaku sehat dipengaruhi oleh pandangan tentang kerentanan, tingkat serius penyakit, keuntungan dari tindakan, hambatan yang ada, serta dorongan untuk bertindak (Rayanti et al. , 2021; Fauziah et al. , 2026).

Efektivitas pendidikan kesehatan dipengaruhi tidak hanya oleh jenis media yang digunakan, tetapi juga oleh kepercayaan individu terhadap penyakit yang mereka alami, manfaat dari langkah-langkah pencegahan, rintangan dalam perilaku, serta pandangan mengenai ancaman penyakit (Fauziah et al. , 2026; Fitriah et al. , 2023). Salah satu pendekatan dalam teori perilaku kesehatan yang sering diterapkan dalam manajemen penyakit kronis adalah Health Belief Model (HBM), yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh seberapa besar seseorang merasa rentan, seberapa serius mereka menganggap penyakit, pandangan mereka tentang manfaat tindakan, hambatan yang ada, dorongan untuk bertindak, serta keyakinan diri (Rayanti et al. , 2021; Fauziah et al. , 2026). Penelitian menunjukkan bahwa elemen-elemen HBM memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan dalam pengobatan, pengelolaan hipertensi, perilaku pencegahan, serta kesetiaan menjalani terapi bagi pasien dengan hipertensi (Fauziah et al. , 2026; Fitriah et al. , 2023). Edukasi yang berlandaskan HBM dengan menggunakan

media leaflet juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian hipertensi melalui peningkatan persepsi risiko dan motivasi pasien untuk melakukan perubahan dalam perilaku kesehatan (Fitriah et al. , 2023).

Meskipun banyak penelitian telah meneliti tentang pendidikan kesehatan, penggunaan leaflet, diet rendah garam, serta penerapan Health Belief Model pada pasien dengan hipertensi, mayoritas studi masih memusatkan perhatian pada aspek-aspek tertentu secara terpisah, seperti peningkatan pemahaman, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian tekanan darah, atau pandangan kesehatan pasien (Halawa et al. , 2023; Fauziah et al. , 2026). Namun, kajian yang secara menyeluruh menggabungkan teori HBM dengan penggunaan leaflet untuk meningkatkan pemahaman mengenai diet rendah garam bagi penderita hipertensi, khususnya dalam konteks keperawatan berbasis komunitas, masih sangat sedikit. Sayangnya, penelitian sebelumnya belum banyak menguraikan bagaimana media edukasi berupa leaflet dapat berfungsi sebagai cues to action dalam membentuk pandangan kesehatan serta mendorong perubahan perilaku diet rendah garam pada penderita hipertensi secara berkelanjutan.

Situasi ini menandakan adanya kebutuhan mendesak untuk menyintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas penerapan HBM dalam pendidikan berbasis leaflet, terutama dengan mempertimbangkan tingginya angka kejadian hipertensi dan rendahnya kepatuhan terhadap diet rendah garam di masyarakat. Dengan demikian, berbeda dengan penelitian sebelumnya inovasi dalam penelitian ini berada pada usaha untuk mengkombinasikan konsep HBM, media leaflet, dan pendidikan mengenai diet rendah garam dalam satu tinjauan literatur yang didasarkan pada 16 artikel ilmiah, sehingga dapat menyajikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang strategi promosi dan pencegahan dalam praktik keperawatan komunitas. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan teori HBM dalam penggunaan leaflet sebagai strategi pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mengenai diet rendah garam pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan artikel tinjauan pustaka ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan teori Model Keyakinan Kesehatan (HBM) dalam penggunaan leaflet sebagai strategi pendidikan kesehatan guna meningkatkan pemahaman tentang diet rendah sodium pada penderita hipertensi berdasarkan analisis terhadap 16 jurnal penelitian yang relevan. Artikel ini juga akan membahas keterkaitan antara pengetahuan,

sikap, persepsi kesehatan, edukasi berbasis leaflet, kepatuhan terhadap diet rendah sodium, dan pengelolaan hipertensi dalam konteks keperawatan komunitas dengan harapan dapat memberikan landasan ilmiah untuk pengembangan intervensi promotif dan preventif yang lebih efisien bagi kelompok penderita hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode tinjauan pustaka dengan pendekatan sintesis naratif untuk mengeksplorasi penerapan teori Health Belief Model (HBM) dalam penggunaan media leaflet untuk meningkatkan pemahaman tentang diet rendah garam pada individu yang mengalami hipertensi dalam konteks perawatan komunitas yang terintegrasi. Metode tinjauan pustaka dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggabungkan, membandingkan, dan menilai hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya secara sistematis, guna mendapatkan pemahaman menyeluruh mengenai efektivitas intervensi pendidikan kesehatan yang berbasis HBM bagi penderita hipertensi (Nursalam, 2020; Snyder, 2019). Studi ini mengikuti pedoman resmi Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) untuk periode 2017–2026 demi menjamin kejelasan, akurasi dalam proses pemilihan, dan kualitas laporan hasil analisis pustaka (Page et al. , 2021). Penggunaan pedoman PRISMA bertujuan untuk mengurangi kemungkinan bias dalam pemilihan artikel, meningkatkan kemampuan pelacakan proses pengenalan sumber ilmiah, serta memperkuat keandalan dari sintesis hasil penelitian yang diterapkan dalam artikel ini (Siswanto et al. , 2022).

Sumber data untuk penelitian ini diambil melalui tinjauan pustaka dari artikel-artikel ilmiah baik nasional maupun internasional yang berkaitan dengan Health Belief Model (HBM), pemanfaatan penggunaan leaflet, pendidikan kesehatan, diet rendah garam, pengetahuan, kepatuhan, serta hipertensi. Pencarian literatur dilakukan melalui jurnal yang telah dipilih oleh peneliti, mencakup artikel dari penelitian kuantitatif, *quasi experiment*, *cross-sectional*, *pre-experimental*, tinjauan pustaka, dan pengabdian masyarakat yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2026, serta didukung oleh sejumlah referensi metodologis dan teori keperawatan komunitas yang berasal dari sepuluh tahun terakhir (Rayanti et al. , 2021; Halawa et al. , 2023; Rasnawati et al. , 2023; Fitriah et al. , 2023; Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Lubis et al. , 2024; Sinaga et al. , 2025; Saputri et al. , 2025; Sonhaji et al. , 2026; Fauziah et al. , 2026).

Pemilihan artikel dilakukan dengan menggunakan kriteria inklusi, yakni: (1) penelitian yang mengupas hipertensi, diet rendah garam, media leaflet, pendidikan kesehatan, atau HBM; (2) artikel tersedia dalam versi lengkap; (3) artikel memiliki desain penelitian yang jelas; (4) artikel diterbitkan di jurnal ilmiah yang terindeks; dan (5) artikel relevan dengan bidang keperawatan komunitas. Sementara itu, kriteria eksklusi terdiri dari artikel yang berulang, artikel yang tidak menyajikan data penelitian secara menyeluruh, dan artikel yang tidak sejalan dengan fokus kajian.

Tahapan seleksi artikel dilaksanakan dengan cara yang terorganisir/ sistematis berdasarkan proses PRISMA, yang mencakup lima langkah yang terstruktur, yaitu (1) identifikasi awal, yang dilakukan dengan mengumpulkan artikel yang relevan menggunakan kata kunci “hipertensi,” “diet rendah garam,” “model keyakinan kesehatan,” “leaflet,” “pengetahuan,” dan “pendidikan kesehatan”; (2) penyaringan berdasarkan (*screening*) kesesuaian judul dan isi ringkas; (3) penilaian kelayakan (*eligibility*) atau mengevaluasi kelayakan teks lengkap untuk memverifikasi kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi; (4) seleksi akhir studi/ pemilihan akhir studi yang memenuhi standar metodologis; dan (5) sintesis data dalam bentuk naratif, yang melibatkan perbandingan hasil penelitian menurut desain studi, karakteristik peserta, jenis intervensi, alat ukur, serta temuan utama dari masing-masing artikel (Page et al. , 2021).

Pada tahap awal, ditemukan sebanyak 250 artikel yang relevan dengan tema penelitian. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan untuk menghapus artikel yang duplikat, di mana 42 artikel mengalami penghapusan sehingga tersisa 208 artikel untuk proses seleksi. Tahap penyaringan dilakukan melalui pemilihan judul dan ringkasan untuk mengevaluasi kesesuaian artikel dengan fokus penelitian. Dalam pemilihan judul, sebanyak 96 artikel dihapus karena tidak relevan dengan tema penelitian, seperti tidak membahas tentang hipertensi, tidak menggunakan media leaflet, tidak berkaitan dengan teori HBM, atau tidak membahas diet rendah garam. Kemudian dilakukan penyaringan terhadap ringkasan dari 112 artikel, dan 54 artikel ditolak karena tidak sesuai dengan sasaran kajian, tidak berkaitan dengan konteks keperawatan komunitas, atau tidak membahas peningkatan pengetahuan terkait diet rendah garam bagi penderita hipertensi.

Tahap terakhir melibatkan penilaian terhadap artikel penuh dari 58 artikel berdasarkan kriteria inklusi penelitian, yaitu artikel yang diterbitkan antara tahun 2021–2026, tersedia dalam format penuh, memiliki desain penelitian yang jelas, serta membahas tentang hipertensi, penggunaan leaflet, teori HBM, pendidikan kesehatan, atau diet rendah garam. Pada tahap ini, sebanyak 42 artikel dihilangkan karena tidak memenuhi kriteria, termasuk artikel yang tidak memiliki versi penuh, metode penelitian yang tidak jelas, hasil penelitian yang tidak lengkap, atau yang tidak relevan dengan fokus kajian.

Dari tahapan ini, berhasil diperoleh 16 artikel ilmiah yang memenuhi syarat kelayakan, mencakup penelitian tentang efektivitas leaflet hipertensi, pendidikan kesehatan berdasarkan model HBM, hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap diet rendah garam, serta dampak dari diet rendah garam terhadap kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis naratif tematik (*thematic narrative analysis*) melalui pengelompokan tema, perbandingan hasil antara penelitian, pengidentifikasian kesamaan dan perbedaan temuan, serta interpretasi mengenai keterkaitan teori HBM dalam penggunaan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi (Nursalam, 2020; Creswell dan Creswell, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pemilihan artikel dengan menggunakan pendekatan PRISMA, ditemukan 16 artikel penelitian yang memenuhi syarat inklusi dan dianalisis dalam tinjauan literatur ini. Sebagian besar studi berasal dari Indonesia dengan periode publikasi antara tahun 2021 hingga 2026, yang menandakan meningkatnya perhatian terhadap pengendalian hipertensi yang berbasis pada edukasi kesehatan di masyarakat. Desain penelitian yang paling umum adalah quasi-eksperimen dengan metode pre-test dan post-test, diikuti oleh desain cross-sectional, pre-eksperimental, tinjauan pustaka, dan penelitian pengabdian kepada masyarakat. Mayoritas penelitian dilakukan terhadap penderita hipertensi yang berusia dewasa hingga lansia di berbagai tempat seperti puskesmas, komunitas, rumah sakit, serta di kalangan masyarakat umum, dengan jumlah partisipan bervariasi antara 20 hingga 290 responden (Rayanti et al., 2021; Panjaitan et al., 2023; Fazlatul Amaliah et al., 2024; Sonhaji et al., 2026). Karakteristik artikel menunjukkan bahwa perhatian utama penelitian ini mencakup edukasi kesehatan,

penggunaan leaflet, kepatuhan terhadap diet rendah garam, pengendalian tekanan darah, serta penerapan teori Health Belief Model bagi penderita hipertensi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa leaflet berfungsi sebagai alat pendidikan yang berhasil dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap sehat pada pasien hipertensi mengenai diet rendah garam. Sejumlah penelitian mencatat adanya kenaikan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan yang menggunakan leaflet dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ (Halawa et al., 2023; Sinaga et al., 2025; Silvia Nurvita & Mayadilanuari, 2025).

Selain memperluas wawasan, pendidikan melalui leaflet juga membantu dalam meningkatkan kepatuhan terhadap diet rendah garam serta pengelolaan tekanan darah. Hal ini terutama berlaku ketika informasi disampaikan dengan cara yang jelas, visual, dan dapat dipelajari kembali oleh pasien secara mandiri (Sonhaji et al. , 2026; Panjaitan et al. , 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media pendidikan yang sederhana memiliki kemungkinan yang signifikan sebagai strategi untuk promosi dan pencegahan dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas.

Sintesis dari hasil riset menunjukkan bahwa penerapan teori Health Belief Model memainkan peranan yang krusial dalam membentuk perilaku kesehatan orang yang menderita hipertensi, terutama dalam hal kepatuhan terhadap diet rendah garam. Unsur-unsur HBM, seperti persepsi kerentanan, persepsi tingkat keparahan, manfaat yang dirasakan, rintangan yang dirasakan, dan pengingat untuk bertindak, terbukti berkaitan dengan peningkatan kesadaran risiko, kepatuhan dalam pengobatan, serta perubahan perilaku kesehatan pasien (Rayanti et al. , 2021; Fauziah et al. , 2026). Penelitian oleh Fazlatul Amaliah et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pemahaman tentang hipertensi dan kepatuhan terhadap diet rendah garam ($p = 0,000$), sedangkan analisis oleh Saputri et al. (2025) menyoroti bahwa kepatuhan terhadap diet rendah garam berhubungan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Secara umum, hasil sintesis menunjukkan bahwa penggabungan edukasi melalui leaflet dengan pendekatan HBM dapat meningkatkan pemahaman tentang diet rendah garam dan sekaligus memperkuat pengelolaan hipertensi dalam komunitas secara keseluruhan.

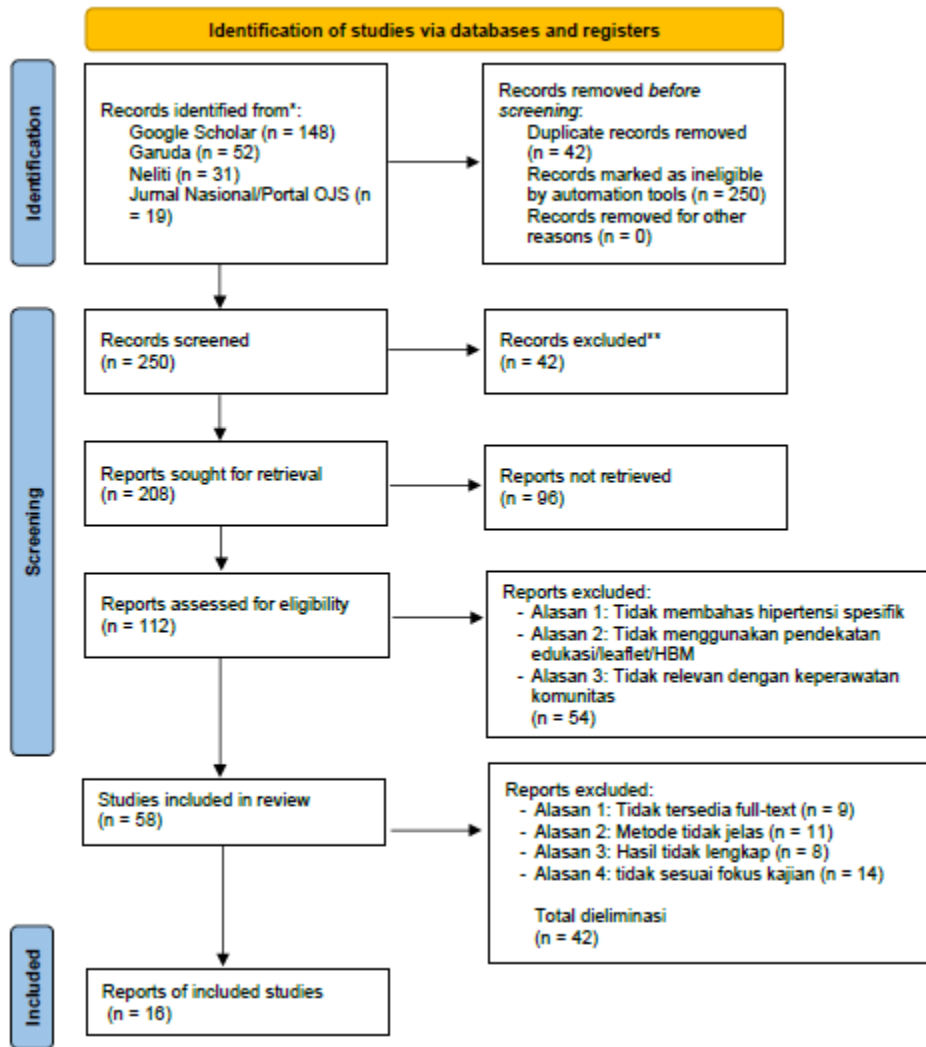


Figure 1 Diagram PRISMA

Table 1 : Hasil Ekstraksi Data PRISMA

No	Penulis & Tahun	Tempat	Desain Studi	Tujuan	Sampel /Populasi	Instrumen	Intervensi	Hasil Utama
1	<i>Pengaruh Edukasi Media Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan</i>	Desa Matiti I, Kecamatan Doloksanggul, Kabupaten Humbang	Quasi-eksperimental dengan pre-test post-test one group design	Mengetahui pengaruh edukasi media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap lansia	n = 37 lansia hipertensi, Teknik purposive sampling	Kuesioner pengetahuan dan sikap Analisis univariat dan bivariat Uji Paired	Edukasi menggunakan media leaflet tentang diet rendah garam Dilakukan	Rata-rata pengetahuan meningkat dari 7,70 menjadi 14,08, Rata-rata sikap meningkat dari 17,97 menjadi

Analisis Teori Health Belief Model (HBM) dalam Penggunaan Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

	<i>Hipertensi tentang Diet Rendah Garam</i> Sinaga dkk. (2025)	Hasundutan, Indonesia		hipertensi tentang diet rendah garam		T-Test dan Wilcoxon	setelah pre-test dan diukur kembali melalui post-test	21,35, Terdapat pengaruh signifikan edukasi leaflet terhadap pengetahuan dan sikap (p = 0,000)
2	<i>Efektivitas Edukasi Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Diet DASH pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga</i> Maharani dkk. (2026)	Puskesmas Simpang Tiga, Pekanbaru, Indonesia	Quasi-experimental one group pre-test post-test	Mengetahui efektivitas edukasi leaflet terhadap peningkatan pengetahuan diet DASH pada lansia hipertensi	n = 21 lansia hipertensi • Lansia di Puskesmas Simpang Tiga	Kuesioner pengetahuan diet DASH, Uji Wilcoxon	Edukasi menggunakan leaflet tentang diet DASH Dilakukan sebelum dan sesudah pengukuran pengetahuan	Mean pre-test 8,67 Mean post-test 16 Edukasi leaflet efektif meningkatkan pengetahuan diet DASH (p = 0,000 <0,05)
3	<i>Pengetahuan Pasien Hipertensi terhadap Diet Rendah Garam Sebelum dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi</i> Nurlita dkk. (2017)	Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher, Jambi, Indonesia	Pre-experimental one group pre-test post-test design	Mengetahui perbedaan pengetahuan pasien hipertensi sebelum dan sesudah konsultasi gizi	n = 20 pasien hipertensi, Pasien yang melakukan konsultasi gizi	Kuesioner 12 pertanyaan, Uji t-test	Konsultasi gizi mengenai diet rendah garam oleh ahli gizi Dilakukan setelah pre-test	• Rata-rata skor sebelum intervensi 67,90. Rata-rata skor sesudah intervensi 87,90. Terdapat peningkatan pengetahuan signifikan (p = 0,000 <0,05)
4	<i>Diet Rendah Garam pada</i>	Literatur dari PubMed, Science Direct,	Literature Review	Menyajikan bukti hubungan diet rendah garam	Artikel nasional dan internasional terkait	Database pencarian literatur, Artikel ilmiah	N/A Tidak ada intervensi langsung, Penulis	Diet tinggi natrium meningkatkan tekanan darah, Pengurangan

	<i>Pasien Hipertensi</i> Lubis dkk. (2024)	Google Scholar, dan Springer Link		terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	diet rendah garam dan hipertensi	terkait hipertensi dan diet garam	melakukan telaah pustaka mengenai diet rendah garam pada hipertensi	asupan garam membantu menurunkan tekanan darah dan risiko kardiovaskular, WHO merekomendasikan konsumsi natrium <2000 mg/hari
5	<i>Health Belief Model dan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi Primer di Papua</i> Rayanti dkk. (2021)	Puskesmas Biak Kota, Papua, Indonesia	Cross-sectional quantitative study	Menganalisis hubungan Health Belief Model dengan management hipertensi pada penderita hipertensi primer	n = 290 penderita hipertensi primer Usia 20–55 tahun Suku asli Biak Papua	Kuesioner Health Belief Model, Kuesioner management hipertensi, Tensimeter digital, Uji korelasi	Studi observasional, Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah dan pengisian kuesioner	Terdapat hubungan signifikan antara persepsi keseriusan dengan tindakan manajemen hipertensi (p = 0,000; r = 0,241). Terdapat hubungan persepsi manfaat dengan tindakan (p = 0,000; r = 0,280). Korelasi tergolong lemah
6	<i>Peran Health Belief Model Dalam Meningkatkan Kesadaran dan Perubahan Perilaku Pada Pasien Hipertensi</i> Zakaria et al. (2025)	Wilayah kerja Puskesmas Kabila, Gorontalo	enelitian kuantitatif, Analisis univariat	Mengetahui gambaran penerapan Health Belief Model pada pasien hipertensi	Populasi: 2.253 pasien hipertensi Sampel: 107 responden , Teknik: probabilitas sampling dengan cluster sampling	Kuesioner Health Belief Model Komponen : perceived susceptibility, severity, benefits, barriers, self-efficacy, cues to action	Observasional Pengukuran persepsi dan perilaku kesehatan pasien hipertensi berdasarkan Health Belief Model	Perceived susceptibility kategori kurang: 52,3% • Perceived severity kategori kurang: 41,4% • Perceived benefits kategori baik: 55,1% • Perceived barrier kategori baik: 43,9% • Self-efficacy

Analisis Teori Health Belief Model (HBM) dalam Penggunaan Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

								<p>kategori baik: 57%</p> <p>• Cues to action kategori baik: 45,8%</p>
7	<p><i>Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan</i></p> <p>Halidah ZA et al. (2023)</p>	<p>Puskesmas Kelurahan Ragunan, DKI Jakarta</p>	<p>Penelitian kuantitatif ,Analitik korelatif, Cross-sectional</p>	<p>Mengetahui hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi</p>	<p>Populasi: 94 lansia hipertensi, Sampel: 76-96 lansia, Usia: 59-74 tahun, Teknik: purposive sampling</p>	<p>Kuesioner pengetahuan diet rendah garam (16 item), Pemeriksaan tekanan darah, Analisis SPSS dan uji Chi-Square</p>	<p>Observasional, Pengukuran tingkat pengetahuan diet rendah garam dan tekanan darah lansia hipertensi</p>	<p>• Mayoritas hipertensi stadium 1: 84,2%</p> <p>• Pengetahuan diet kategori cukup: 57,9%</p> <p>• Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah • p-value = 0,010 (<0,05)</p>
8	<p><i>Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi</i></p> <p>- Sonhaji dkk. (2026)</p>	<p>Universitas Karya Husada Semarang / Kota Semarang, Indonesia</p>	<p>Quasi experimental, <i>One Group Pretest-Posttest</i></p>	<p>Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah lansia hipertensi.</p>	<p>n=30 lansia hipertensi, Teknik: purposive sampling</p>	<p>Pengukuran tekanan darah, SPSS 14, Paired T-Test</p>	<p>Pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam. Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi</p>	<p>Mean tekanan darah sistolik turun dari 154,53 menjadi 139,30 mmHg, Mean diastolik turun dari 95,47 menjadi 83,47 mmHg, Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tekanan darah (p=0,000)</p>
9	<p><i>Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi</i></p>	<p>Desa Kiarapayung, Kabupaten Tangerang, Indonesia</p>	<p>Deskriptif analitik, <i>Cross-sectional</i></p>	<p>Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan hipertensi dengan pola konsumsi</p>	<p>n=139 responden, Total sampling pada masyarakat penderita hipertensi</p>	<p>Kuesioner pengetahuan hipertensi, Kuesioner pola konsumsi diet rendah</p>	<p>Studi observasional mengenai tingkat pengetahuan dan pola konsumsi diet rendah</p>	<p>Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan hipertensi dan pola konsumsi diet rendah</p>

	<i>Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam – Amaliah dkk. (2024)</i>			diet rendah garam.		garam, Uji Chi-Square	garam masyarakat hipertensi	garam (p=0,000) • Pengetahuan baik sebesar 61,2% • Kepatuhan diet rendah garam kategori baik sebesar 60,4%
10	<i>Pengaruh Health Education Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi – Halawa dkk. (2023)</i>	Rumah Sakit X, Jakarta Pusat, Indonesia	Quasi experimental, <i>One Group Pretest-Posttest</i>	Mengetahui pengaruh health education terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi.	n=41 pasien hipertensi • Purposive sampling • Mayoritas perempuan (73,2%)	Kuesioner pengetahuan (15 item) • Kuesioner sikap (10 item) • Uji Wilcoxon signed rank test	Health education menggunakan leaflet dan powerpoint • Dilakukan satu kali kunjungan selama ±20 menit	Pengetahuan meningkat setelah edukasi (p=0,000) • Sikap meningkat setelah edukasi (p=0,000). Terdapat pengaruh health education terhadap pengetahuan dan sikap diet rendah garam
11	<i>Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi – Rasnawati dkk. (2023)</i>	Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea, Kota Makassar, Indonesia	Kuantitatif, <i>Cross-sectional study</i>	Mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi.	n=50 penderita hipertensi, Purposive sampling, Usia mayoritas >60 tahun (66%)	Kuesioner pengetahuan, Kuesioner sikap, Kuesioner kontrol diet rendah garam, Uji Chi-square	Studi observasional terkait hubungan pengetahuan, sikap, dan kontrol diet rendah garam pada pasien hipertensi	• Terdapat hubungan pengetahuan dengan kontrol diet rendah garam (p=0,001<0,05) • Terdapat hubungan sikap dengan kontrol diet rendah garam (p=0,000<0,05)
12	<i>Edukasi Menggunakan Leaflet Berdasarkan Teori Health</i>	RSUD Brigjen H. Hasan Basry, Kandungan, Indonesia	Pra-eksperimental, <i>Pretest-Posttest</i>	Mengetahui hubungan persepsi Health Belief Model	n=20 pasien hipertensi, • Purposive sampling,	Kuesioner HBM, Wawancara langsung, Uji	Edukasi menggunakan leaflet berbasis teori HBM, Follow up	Persepsi kerentanan (p=0,001; rho=0,651) • Persepsi keseriusan

Analisis Teori Health Belief Model (HBM) dalam Penggunaan Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

	<i>Belief Model (HBM) pada Pasien Hipertensi</i> – Fitriah dkk. (2023)			dengan perilaku pengendalian hipertensi.	Riwayat hipertensi >6 bulan	Spearman Rho	14 hari pasca edukasi	(p=0,001; rho=0,664) • Persepsi manfaat (p=0,000; rho=0,831) • Persepsi hambatan (p=0,000; rho=0,838) • Isyarat bertindak (p=0,023; rho=0,505) • Efikasi diri (p=0,000; rho=0,799) ,Semua persepsi berhubungan signifikan dengan perilaku pengendalian hipertensi
1 3	<i>Hubungan Komponen Health Belief Model (HBM) dengan Kepatuhan Minum Obat dan Tingkat Stress pada Pasien Hipertensi</i> Fauziah dkk. (2026)	Puskesmas Wilayah Kecamatan Batukliang Utara, NTB, Indonesia	Kuantitatif analitik observasional, <i>Cross-sectional</i>	Mengetahui hubungan komponen HBM dengan kepatuhan minum obat dan tingkat stres pada pasien hipertensi.	n=90 pasien hipertensi, Usia ≥18 tahun, Total sampling	Wawancara, Survei, Kuesioner HBM, MMAS (<i>Morisky Medication Adherence Scale</i>), PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>), Regres logistik berganda	Studi observasional mengenai hubungan persepsi HBM dengan kepatuhan minum obat dan tingkat stres pasien hipertensi	Hubungan HBM dengan kepatuhan minum obat: p=0,000; OR=9,425, Hubungan HBM dengan tingkat stres: p=0,002; OR=4,286, Persepsi tinggi meningkatkan peluang kepatuhan minum obat 9,425 kali
1 4	<i>Efektivitas Leaflet Hipertensi terhadap Tingkat Pengetahuan</i>	Balai Kelurahan Plamogansari, Semarang, Indonesia	Quasi experiment, <i>One Group Pre-test Post-test</i>	Mengetahui efektivitas leaflet hipertensi terhadap tingkat	n=20 partisipan Ibu usia >45 tahun	Leaflet hipertensi, Kuesioner 10 pertanyaan, Uji T	Pemberian leaflet hipertensi selama intervensi edukasi,	Rata-rata pengetahuan meningkat dari 52,00 menjadi 81,00, Terdapat pengaruh

	<i>n</i> <i>Masyarakat</i> Nurvita dkk. (2025)			pengetahuan masyarakat.		mengguna kan SPSS	Pre-test dan post-test pengetahua n	signifikan pemberian leaflet terhadap pengetahuan masyarakat (p=0,001)
1 5	<i>Hubungan Tingkat Pengetahua n Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Dengan Pola Konsumsi Diet Rendah Garam</i> Amaliah dkk. (2024)	Desa Kiarapayun g, Kabupaten Tangerang, Indonesia	Deskriptif analitik, <i>Cross- sectional</i>	Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam.	n=139 responden hipertensi, Total sampling	Kuesioner pengetahua n hipertensi, Kuesioner pola konsumsi diet rendah garam, Uji Chi-square	Studi observasion al mengenai hubungan pengetahua n hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam	Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan hipertensi dan pola konsumsi diet rendah garam (p=0,000), Pengetahuan baik sebesar 61,2%
1 6	<i>Sosialisasi Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar Panjaitan</i> dkk. (2023)	Puskesmas Karang Anyar, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia	Pengabdian masyaraka t / edukasi kesehatan	Meningkat kan pengetahua n masyarakat tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi.	n=35 penderita hipertensi , Kategori pra hipertensi , hipertensi tingkat I dan II	Leaflet, Kuesioner, evaluasi, Pemeriksaan tekanan darah	Sosialisasi diet rendah garam, Ceramah, konsultasi, diskusi, tanya jawab , Pemantauan penerapan diet selama 1 minggu	Mayoritas peserta hipertensi tingkat II sebanyak 43,0%, Peningkatan pengetahuan setelah edukasi pada 23 peserta (65,8%)

Hasil sintesis dari 16 artikel menunjukkan bahwa penggunaan leaflet yang berorientasi pada edukasi kesehatan memberikan sumbangan positif terhadap peningkatan pemahaman pasien tentang diet rendah garam bagi individu dengan hipertensi. Banyak penelitian mengindikasikan bahwa pasien yang mendapatkan informasi melalui leaflet menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang batasan natrium, jenis makanan yang dianjurkan dan yang harus dihindari, serta keuntungan dari diet rendah garam dalam membantu kontrol tekanan darah (Sinaga et al. , 2025; Silvia Nurvita dan Mayadilani, 2025). Temuan ini mengisyaratkan bahwa leaflet berfungsi

sebagai alat edukasi yang efisien karena informasi disajikan dengan cara yang mudah, disertai gambar, dan bisa dibaca ulang sesuai keperluan pasien (Panjaitan et al. , 2023). Peningkatan pemahaman tersebut berhubungan langsung dengan bertambahnya kesadaran terhadap kesehatan, di mana pasien mulai memahami dampak dari pola makan yang tinggi garam dan pentingnya pengelolaan hipertensi secara mandiri (Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Sonhaji et al. , 2026). Oleh karena itu, pemahaman yang baik menjadi landasan bagi terbangunnya perilaku kesehatan yang lebih positif pada penderita hipertensi.

Peningkatan kesadaran kesehatan selanjutnya berpengaruh terhadap perilaku pengelolaan hipertensi, terutama dalam kepatuhan menjalani diet rendah garam. Sintesis dari 16 artikel menunjukkan bahwa penggunaan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi. Hal ini dapat dijelaskan lewat komponen utama dari *Health Belief Model* (HBM), yaitu persepsi kerentanan, persepsi keparahan, manfaat dan hambatan yang dirasakan, serta isyarat untuk bertindak (*perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits and barriers, serta cues to action*). Dalam hal persepsi kerentanan, leaflet membantu pasien hipertensi mengenali risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal jika diet rendah garam tidak diterapkan, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran akan ancaman penyakit tersebut (Rayanti et al. , 2021; Fauziah et al. , 2026).

Selanjutnya, pada komponen persepsi keparahan, leaflet mampu menjelaskan dengan jelas dampak serius dari hipertensi sebagai silent killer melalui presentasi informasi yang bersifat visual dan bahasa yang mudah dipahami, sehingga lebih dimengerti oleh pasien dari kalangan dewasa hingga lansia (Silvia Nurvita dan Mayadilani, 2025; Panjaitan et al. , 2023). Dalam konteks manfaat dan hambatan yang dirasakan, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa leaflet membantu pasien memahami keuntungan dari diet rendah garam dalam mengontrol tekanan darah, sekaligus mengurangi kendala seperti kurangnya pengetahuan tentang batasan natrium, makanan tinggi garam, dan kebiasaan makan asin di rumah tangga (Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Sonhaji et al. , 2026).

Selain itu, leaflet dapat berfungsi sebagai *cues to action* (isyarat bertindak) karena berfungsi sebagai alat pengingat fisik yang dapat disimpan dan dibaca kembali di rumah, yang mendorong kepatuhan terhadap perilaku kesehatan secara lebih berkelanjutan daripada hanya edukasi lisan, khususnya pada kelompok komunitas lansia yang

menderita hipertensi (Sinaga et al. , 2025; Panjaitan et al. , 2023). Dalam konteks keperawatan di komunitas, hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan leaflet adalah strategi edukasi yang murah tetapi berdampak besar untuk meningkatkan kemandirian pasien hipertensi dalam mengelola diet rendah garam secara mandiri di lingkungan mereka, meskipun sebagian besar artikel masih lebih fokus pada pengukuran peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek ketimbang evaluasi perubahan perilaku jangka panjang yang menjadi tujuan utama teori HBM.

Jika dibandingkan dengan teori dan studi yang telah ada sebelum ini di luar 16 artikel yang ditinjau, hasil penelitian ini cenderung saling menguatkan. Teori HBM yang diperkenalkan oleh Irwin M. Rosenstock menunjukkan bahwa seseorang lebih mungkin untuk melakukan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan jika mereka memiliki pandangan risiko penyakit yang tinggi dan meyakini bahwa tindakan pencegahan akan memberikan manfaat yang nyata. Hasil dari tinjauan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah et al. (2026), yang mengungkapkan bahwa pasien dengan persepsi kesehatan yang baik memiliki kemungkinan 9,425 kali lebih besar untuk mematuhi pengobatan.

Selain itu, penelitian oleh Rayanti et al. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara komponen HBM dan pengelolaan hipertensi. Lebih lanjut, hasil ini mendukung penelitian sebelumnya tentang pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa media visual seperti leaflet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan hanya menggunakan edukasi verbal, karena dapat memperkuat daya ingat dan keterlibatan pasien dalam proses pembelajaran tentang kesehatan (Nursalam, 2020). Namun, meskipun banyak kelebihan dan keuntungan pada efektifitas penggunaan leaflet, tetapi respon setiap orang tidak selalu sama. Keterbatasan leaflet muncul karena tergantung pada kemampuan literasi, latar belakang pendidikan, semangat pasien, dan keinginan untuk mencari ulang informasi yang telah diberikan. Untuk sejumlah pasien, informasi tertulis saja mungkin tidak cukup untuk memicu perubahan perilaku jika tidak ada dukungan dari keluarga atau dorongan dari tenaga medis.

Namun, terdapat perbedaan dalam hasil antarpelitian mengenai besar pengaruh intervensi yang mungkin dipengaruhi oleh faktor metodologi, karakteristik responden, kebiasaan makan masyarakat, tingkat pendidikan, serta durasi edukasi yang diberikan. Sebagai contoh, masyarakat yang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi garam dapat

menunjukkan perubahan perilaku yang lebih lambat meskipun ada peningkatan pengetahuan, sehingga peningkatan pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan kepatuhan terhadap diet rendah garam (Fazlatul Amaliah et al. , 2024; Lubis et al. , 2024). Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa efektivitas HBM dalam penerapan leaflet akan lebih baik jika dilengkapi dengan pemantauan perilaku, keterlibatan keluarga, serta pengulangan edukasi dalam komunitas hipertensi.

Jika dibandingkan dengan penelitian dan teori sebelumnya, temuan kajian ini menunjukkan adanya kecenderungan yang saling mendukung. Teori HBM menjelaskan bahwa seseorang cenderung mengadopsi perilaku kesehatan jika mereka merasakan risiko yang tinggi dan percaya akan adanya manfaat dari tindakan yang diambil. Penelitian oleh Fauziah et al. (2026) mengungkapkan bahwa pasien yang memiliki persepsi kesehatan yang baik lebih mungkin untuk patuh terhadap pengobatan (OR = 9,425; p = 0,000), sementara Rayanti et al. (2021) menemukan adanya hubungan antara elemen HBM dan perilaku pengelolaan hipertensi. Hasil-hasil ini juga sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penggunaan media visual lebih efisien dibandingkan pendidikan secara lisan karena dapat meningkatkan daya ingat serta keterhubungan pasien dalam proses pembelajaran (Nursalam, 2020).

Meski begitu, tinjauan literatur ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah artikel yang terbatas (n = 16), dominasi penelitian yang bersifat nasional dengan desain quasi eksperimen dan cross-sectional, serta adanya variasi dalam alat ukur pengetahuan dan kepatuhan yang dapat mempengaruhi konsistensi hasil. Di samping itu, banyak penelitian saat ini yang masih terfokus pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, sehingga evaluasi terhadap keberlanjutan perubahan perilaku diet rendah garam dalam jangka panjang masih minim. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang disarankan untuk melakukan desain longitudinal atau randomized controlled trial (RCT), melibatkan sampel yang bervariasi dari berbagai budaya dan daerah, serta mengembangkan intervensi pendidikan berbasis HBM yang dipadukan dengan penggunaan media digital serta dukungan keluarga untuk meningkatkan efektivitas perubahan perilaku kesehatan bagi penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan ulasan literatur dari 16 artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa leaflet berbasis Health Belief Model (HBM) efektif dalam memperbaiki pengetahuan tentang diet rendah garam bagi individu yang menderita hipertensi serta berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan terhadap perilaku kesehatan, termasuk dalam pengelolaan diet dan pengendalian tekanan darah. Elemen-elemen HBM seperti *erceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, dan *cues to action* (persepsi kerentanan, persepsi seriusnya masalah, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, dan dorongan untuk bertindak) memainkan peran penting dalam membentuk pandangan tentang risiko dan mendorong modifikasi perilaku kesehatan pada pasien yang mengalami hipertensi. Leaflet tidak hanya berfungsi sebagai alat pendidikan, tetapi juga sebagai pengingat yang dapat dibaca kembali secara mandiri, sehingga memperkuat pemahaman serta kepatuhan pasien terhadap diet rendah garam. Dengan demikian, penggunaan leaflet berbasis HBM sangat direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam keperawatan agregat komunitas/ strategi promosi dan pencegahan dalam praktik keperawatan berbasis komunitas, khususnya untuk kelompok penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas, karena mudah diterapkan, biaya rendah (*low-cost*), serta potensial memberikan dampak yang luas (*high-impact*) terhadap peningkatan kemandirian pasien dalam mengelola kondisi mereka.

SARAN

a. Bagi perawat di Puskesmas

Perawat yang bekerja di puskesmas dianjurkan untuk mengombinasikan pendidikan menggunakan leaflet dengan metode Health Belief Model (HBM) dalam program pengelolaan penyakit tidak menular, terutama hipertensi, melalui kegiatan penyuluhan, kunjungan rumah, maupun posbindu. Leaflet harus dibuat dengan istilah yang mudah dipahami, desain yang menarik, serta mencakup informasi praktis mengenai batasan konsumsi garam, contoh makanan rendah natrium, potensi risiko komplikasi akibat hipertensi, dan keuntungan dari mengikuti diet, sehingga bisa meningkatkan pemahaman dan kemandirian pasien dalam waktu yang lama.

b. Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang efektivitas intervensi pendidikan yang berbasis HBM dengan menambahkan variabel *self-efficacy* (efikasi diri) sebagai faktor penting dalam pergeseran perilaku kesehatan bagi penderita hipertensi. Penelitian juga sebaiknya menggunakan desain longitudinal atau uji coba teracak terkontrol/ *randomized controlled trial* (RCT) untuk menilai keberlanjutan perubahan pola makan rendah garam dan pengaruhnya terhadap pengendalian tekanan darah dalam jangka panjang di kalangan komunitas penderita hipertensi.K

DAFTAR REFERENSI

- Amaliah, F., Ngasu, K. E., & Sari, D. N. P. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam*. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(2), 1–9.
Link: [Jurnal Riset Media Keperawatan](#)
- Amaliah, F., Ngasu, K. E., & Sari, D. N. P. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dengan pola konsumsi diet rendah garam*. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(2), 1–9.
- Fauziah, Sastrawan, Setiawan, S., & Mardani, R. A. D. (2026). *Hubungan komponen health belief model (HBM) dengan kepatuhan minum obat dan tingkat stress pada pasien hipertensi*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(12), 3789–3798. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i12.2079>
Link: [Holistik Jurnal Kesehatan](#)
- Fitriah, E., Sari, I. N. S., Novani, N., Norsafitri, R. A., Setiawan, D., & Handayani, N. (2023). *Edukasi menggunakan leaflet berdasarkan teori Health Belief Model (HBM) pada pasien hipertensi*. *Abdimasku*, 6(2), 432–439.
Link: [Abdimasku Journal](#)
- Halawa, A., Usman, A. M., & Nursasmita, R. (2023). *Pengaruh health education terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(2), 1–11.
Link: [Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Nasional](#)
- Halidah, Z. A., Naziyah, & Suralaga, C. (2023). *Hubungan pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan*. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2308–2323. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9060>
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, Z., & Fauzan, A. (2024). *Diet rendah garam pada pasien hipertensi*. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68–76.
- Maharani, F. K. A., Puswati, D., & Deswinda. (2026). *Efektivitas edukasi leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)*

pada lansia hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(4).

Nurlita, N., Nelli, S., & Lipinwati. (2017). Pengetahuan pasien hipertensi terhadap diet rendah garam sebelum dan sesudah diberikan konsultasi gizi di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher Tahun 2017. *Jambi Medical Journal (JMJ)*, 5(2), 117–126.

Nurvita, S., & Mayadilanuari, A. M. (2025). *Efektivitas leaflet hipertensi terhadap tingkat pengetahuan masyarakat*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(1), 48–53.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v19i1.724>
Link: [Holistik Jurnal Kesehatan](#)

Panjaitan, R., Sitepu, S. D. E. U., Rambey, H., & Angraini, S. (2023). *Sosialisasi diet rendah garam pada penderita hipertensi di Puskesmas Karang Anyar*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139–144. <https://doi.org/10.35451/jpk.v3i2.1994>
Link: [Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat](#)
Rasnawati, Syaifuddin, & Fajriansi, A. (2023). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi*. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 151–160.
Link: [JIMPK Journal](#)

Rayanti, R. E., Nugroho, K. P. A., & Marwa, S. L. (2021). Health Belief Model dan management hipertensi pada penderita hipertensi primer di Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1), 19–23.

Sinaga, M., Tambunan, G. N., & Sihombing, R. P. C. (2025). *Pengaruh edukasi media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap lansia dengan hipertensi tentang diet rendah garam di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2025*. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru Doloksanggul*.

Sonhaji, Lestari, S. P., & Puspitasari, R. (2026). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet rendah garam terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 10(1), 1–7.
Link: [Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan](#)

Zakaria, N., Pakaya, N., & Yusuf, N. A. R. (2025). *Peran health belief model dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku pada pasien hipertensi*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5250–5265. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8451>.