

**THE EFFECT OF USING LOSOSA (LOW SODIUM SALT) ON BLOOD PRESSURE ON TEACHERS AND EMPLOYEES OF SMP N 14 AND 15**

**TEGAL**

Ganang Azhar Guntara<sup>1</sup>, Kusbaryanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of Medical Faculty UMY,

<sup>2</sup>Part of Health Sciences FKIK UMY

**Abstract**

**Background:** Hypertension be serious health problems because if uncontrolled and developing cause dangerous complications, for example a stroke (brain hemorrhage), coronary heart disease , and kidney failure .Hypertension can be distinguished on the triggering factor that cannot be controlled and that can be controlled for example are the salt.

**Objevtive:** Knowing the influence lososa against the use of blood pressure in patients with hypertension teachers and employees of SMP N 14 and 15 Tegal

**Methods:** The population in this research was all teachers and employees of SMPN 14 and 15 Tegal a total of 100 people.In this study using 15 sample of respondents as control in SMP N 14 and 15 of respondents as intervention of a sample given salt lososa as a substitute for a salt of the kitchen for 1 month in SMP N 15 Tegal.The sample collection technique using total sampling to consider the criteria for inclusion and exclusion criteria.

**Results:** The result of this research show that average blood pressure before and after in the control group is 143,53 mmHg / 93,53 mmHg to be 146,33 / 90,26 mmhg. While the average blood pressure before and after to a group of intervention is 146,13 / 82,2 mmHg to be 137,8 / 85,8 mmHg. That research data analysis showed that statistically significant (p value on 0,000 is lower than 0,005). There are differences or significant influence blood pressure between the control group who not given salt lososa with blood pressure groups who were given intervention salt lososa.

**Keywords:** hypertension, blood pressure, salt, low-sodium.

**PENGARUH PENGGUNAAN LOSOSA (*LOW SODIUM SALT*)  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA GURU DAN KARYAWAN  
SMP N 14 DAN 15 TEGAL**

Ganang Azhar Guntara<sup>1</sup>, Kusbaryanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Pendidikan Dokter UMY,

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK UMY

**Intisari**

**Latar Belakang:** Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius karena jika tidak terkendali dan berkembang menimbulkan komplikasi yang berbahaya, misalnya stroke (perdarahan otak), penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol dan yang dapat dikontrol contohnya adalah garam

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh penggunaan *lososa* terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada guru dan karyawan SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal.

**Metode:** Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru dan karyawan SMP N 14 dan SMP N 15 Tegal berjumlah 100 orang. Pada penelitian ini menggunakan 15 responden sebagai sampel kontrol di SMP N 14 Tegal dan 15 responden sebagai sampel intervensi yang diberi garam lososa sebagai pengganti garam dapur selama 1 bulan di SMP N 15 Tegal. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol adalah 143,53/93,53 mmHg menjadi 146,33/90,26 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi adalah 146,13/82,2 mmHg menjadi 137,8/85,8 mmHg. Pada analisis statistik penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ( $p = 0,000 < p = 0,005$ ). Artinya terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan antara tekanan darah kelompok kontrol yang tidak diberi garam lososa dengan tekanan darah kelompok intervensi yang diberi garam lososa.

**Kata kunci:** hipertensi, tekanan darah, garam, rendah natrium.