

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JAMBON KABUPATEN PONOROGO

Erna Diana Putri¹, Dwi Nurjayanti², Ani Rosita³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Buana Husada Ponorogo

²STIKES Buana Husada Ponorogo

³STIKES Buana Husada Ponorogo

Email : Ernadianaputri99@gmail.com¹, dwinabila56@gmail.com², ani.rosita83@gmail.com³

DOI:

Received: 25-12-2022

Revised: 16-01-2023

Accepted: 20-02-2023

Abstract: Erna Diana Putri, 2022. "Relationship of Dietary Compliance with Changes in Blood Pressure in Hypertensive Patients at Jambon Health Center, Ponorogo Regency" Thesis. Advisor 1 : Dwi Nurjayanti, S.SST.,M.Kes, Advisor 2 : Ani Rosita, S.Kep.,Ns.M.Kes, Bachelor of Nursing Study Program, Buana Husada College of Health, Ponorogo. Hypertension is a condition in which blood vessels have high blood pressure > mmHg or diastolic blood pressure > 90 mmHg. This research method is quantitative. The population of this study were hypertensive patients who went to the Jambon Public Health Center, Ponorogo Regency. The sampling technique used is Accidental Sampling with a total sample of 26 respondents. The independent variable is dietary compliance, while the dependent variable is blood pressure. Statistical test using *Chi Square test*. The results showed that the adherence to a compliant diet was 19 respondents (73%) and changes in blood pressure of hypertensive patients in stage 1 were 11 respondents (42.3%), stage 2 were 8 respondents (30.7%) and stage 3 were as many as 7 respondents (26.9%). *Chi Square* statistical test obtained p value = 0.000 (0.00 < 0.05) which means that there is a relationship between dietary compliance with changes in blood pressure in hypertensive patients at the Jambon Public Health Center, Ponorogo Regency. For this reason, it is expected that hypertensive patients and their families know that in order to achieve normal blood pressure, it is necessary to increase dietary compliance.

Keywords: *Blood Pressure, Dietary Compliance, Hypertension.*

Abstrak: Erna diana putri, 2022. " Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo" Skripsi. Pembimbing 1 : Dwi Nurjayanti, S.SST.,M.Kes, Pembimbing 2 : Ani Rosita, S.Kep.,Ns.M.Kes, Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buana Husada Ponorogo. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi \geq mmHg atau tekanan darah diastolik \geq 90 mmHg. Metode penelitian ini adalah *kuantitatif*. Populasi dari penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berobat ke Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Teknik sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden. Variabel independent adalah kepatuhan diet, sedangkan variabel dependent adalah tekanan darah. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square* Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kepatuhan diet yang patuh sebanyak 19 responden (73%) dan perubahan tekanan darah pasien hipertensi yang stage 1 sebanyak 11 responden (42,3%), stage 2 sebanyak 8 responden (30,7%) dan stage 3 sebanyak 7 responden (26,9%). Uji statistik *Chi Square* didapatkan p value = 0,000 (0,00 < 0,05) yang artinya terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Untuk itu diharapkan pasien hipertensi dan keluarga mengetahui bahwa untuk mencapai tekanan darah yang normal perlu meningkatkan kepatuhan diet.

Kata kunci: *Hipertensi, Kepatuhan Diet, Tekanan Darah.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun (2018), diseluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021 (pertama,2016). Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdes Kementerian Kesehatan RI,2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%),prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2014 sebanyak 50.114 penderita, sedangkan untuk penderita hipertensi di Puskesmas Jambon pada 3 bulan terakhir tahun 2021 sebanyak 245 penderita.

Dampak dari ketidakpatuhan menjalankan diet akan menyebabkan timbulnya penyakit komplikasi.

Dengan tingginya angka kejadian hipertensi yang ada di Indonesia namun upaya untuk mengendalikan hipertensi tersebut masih kurang, perlu adanya berbagai macam upaya yang bisa dilakukan untuk mengendalikan angka kejadian hipertensi yang tinggi tersebut sehingga dapat menekan angka hipertensi (Andri et al., 2018; Sartika et al., 2018).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Jambon pada tanggal 20 Desember 2021, didapatkan bahwa jumlah pasien hipertensi yang datang berobat ke Puskesmas sebanyak 245 penderita pada 3 bulan terakhir tahun 2021. Menurut hasil yang didapat

oleh peneliti, dari 7 pasien hipertensi 3 diantaranya masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam, mengonsumsi daging kambing sehingga tidak mematuhi aturan diet hipertensi dengan kurangnya kesadaran tentang pentingnya mematuhi diet sesuai yang dianjurkan oleh poli gizi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan modifikasi gaya hidup sehat, dalam hal ini dengan perilaku diet. Diet dilakukan dengan mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh ,kontrol tekanan darah sangat dipengaruhi oleh kepatuhan pasien terhadap anjuran diet meliputi jenis, jumlah dan jadwal makanan yang dikonsumsi. .

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Bagaimana Hubungan kepatuhan diet hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo”.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo .

Selain itu, riset ini juga mengidentifikasi kepatuhan diet pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Menganalisa hubungan kepatuhan dalam menjalankan diet dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional yaitu penelitian observasional analitik yang dilakukan dan diamati dalam satu waktu (Nasehudin & Nanang 2012). Penelitian dilakukan di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo pada bulan Februari 2022 sampai bulan Juni 2022.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 26 responden yaitu pasien

rawat jalan penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien rawat jalan penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

Teknik sampling yang akan peneliti gunakan adalah teknik sampling *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti yang dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono,2015).

Cara pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang berupa bagaimana dietnya kepatuhannya. Dan lembar observasi merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan menilai tekanan darah pasien.

HASIL PENELITIAN

Puskesmas Jambon berlokasi di Jl. Merdeka No.01 Blembem, Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo, dengan wilayah kerja Puskesmas Jambon sebanyak 13 di wilayah kecamatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diidentifikasi responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Laki-laki	15	57,6
2	Perempuan	11	42,3
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1. Diketahui bahwa responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 reponden dengan presentase (57,6%) dan responden jenis kelamin perempuan sebanyak 11 responden dengan presentase (42,3%). Dari hasil tersebut sebagian banyak responden laki-laki yaitu 15 responden (57,6%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	41-50	7	26,9
2	51-60	10	38,4
3	>60	9	34,6
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. Diketahui bahwa umur sebanyak diperoleh pada umur 51-60 tahun sebanyak 10 responden (38,4%), dan umur 41-50 tahun sebanyak 7 responden (26,9%), dan umur >60 tahun sebanyak 9 responden (36,6%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Petani	13	50
2	IRT	7	26,9
3	Wiraswast	6	23
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Pada tabel 3. Data yang diperoleh yaitu sebanyak 13 responden (60%) berprofesi sebagai petani, 7 responden (26,9%) berprofesi sebagai IRT, 6 responden (23%) berprofesi sebagai wiraswasta.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi

No	Lama menderita	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	<5 tahun	15	57,6
2	5-10 tahun	11	42,3
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4. Diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo tahun 2022 telah menderita kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 15 reponden (57,6%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	SD	15	57,7
2	SMP	7	26,9

3	SMA	4	15,3
Tota		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5. Diketahui bahwa pendidikan tertinggi diperoleh pada pada kelompok SD sebanyak 15 responden (57,7%), dan kelompok SMP sebanyak 7 responden (26,9%), dan kelompok SMA sebanyak 4 responden (15,3%).

Tabel 6. Identifikasi Kepatuhan Diet pada pasien Hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

N	Kepatuhan Diet	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Patuh	19	73
2	Tidak Patuh	7	26,9
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan kepatuhan diet dengan kategori patuh sebanyak 19 responden dengan presentase (73%). Sedangkan pada kategori tidak patuh sebanyak 7 responden (26,9%).

Tabel 7. Identifikasi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

No	Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1	Stage 1	11	42,3
2	Stage 2	8	30,7
3	Stage 3	7	26,9
Total		26	99,9

Sumber : Data Primer Tahun 2022

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa 26 responden yang memiliki tekanan darah stage 1 sebanyak 11 responden (42,3%), responden yang memiliki tekanan darah stage 2 sebanyak 8 responden (30,7%) dan responden yang memiliki tekanan darah stage 3 sebanyak 7 responden (26,9%).

PEMBAHASAN

Identifikasi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Berdasarkan penelitian pada pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 19 orang (73%) responden penelitian mempunyai

kepatuhan dengan kategori patuh, sedangkan dengan kriteria tidak patuh sebanyak 7 responden (26,9%). Sehubungan dengan hasil lebih banyak responden kepatuhan diet dengan kriteria patuh dikarenakan pasien mendapatkan konseling tentang program diet yang sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan selama berobat ke Puskesmas Jambon .

Setelah dilakukan konseling pasien sebagian besar mampu menjalankan diet dengan patuh sehingga dalam jangka waktu 2 minggu dengan tes menggunakan kuesioner dan observasi pasien banyak yang patuh menjalankan diet dengan baik.

Kepatuhan diet merupakan ketaatan terhadap makanan dan minuman yang dikonsumsi penderita hipertensi setiap hari untuk menjaga kesehatan, mempercepat proses penyembuhan dan mengontrol tekanan darah agar selalu stabil.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kepatuhan menurut Niven 2002 digolongkan menjadi 4 macam yaitu pemahaman tentang intruksi, kualitas intruksi, isolasi sosial dan keluarga, keyakinan, sikap dan kepribadian.

Cara Meningkatkan Kepatuhan menurut Smet (1994) menyebutkan ada berbagai cara yang dapat dicoba untuk meningkatkan kepatuhan yaitu dari segi penderita (internal) terdiri dari meningkatkan kontrol diri, meningkatkan efikasi diri, mencari informasi tentang pengobatan, meningkatkan monitoring diri, dan yang dari segi tenaga medis terdiri dari meningkatkan keterampilan komunikasi para dokter, memberikan informasi yang jelas kepada pasien tentang penyakitnya dan cara pengobatannya, memberikan dukungan sosial, pendekatan perilaku.

Dari penelitian sebelumnya didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas pandak I Bantul Yogyakarta. dengan p- value 0,578 .di panti sosial tresna werdha jara mara pati buleleng

hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai 0,887 dengan p value <0,05.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya Kristiana Puji Wurwandari terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Nambangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati (2009) juga menunjukkan bahwa kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan diet hipertensi dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa kepatuhan diet semakin meningkat jika adanya konseling tentang pentingnya menjalankan program diet sesuai dengan anjuran sehingga tekanan darah dalam batas normal.

Identifikasi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa 11 responden (42,3%) memiliki tekanan darah stage 1, sedangkan 8 responden (30,7%) memiliki tekanan darah stage 2 dan 7 responden (26,9%) memiliki tekanan darah stage 3. Jadi sebagian besar dari 26 responden memiliki tekanan darah stage 1. Pada dasarnya tekanan darah bisa diatas nilai normal bukan hanya kurang sadar melaksanakan program diet, tapi bisa juga karena tingkat stress, obesitas, latihan fisik atau olahraga, pemakaian obat oral, faktor usia, dan pemeriksaan tekanan darah. Penderita hipertensi harus membatasi makanan yang tinggi garam. Banyak pasien hipertensi mengeluh karena makanan yang tercantum dalam daftar menu diet kurang bervariasi sehingga pasien sering terasa membosankan. Untuk itu agar ada variasi dan tidak menimbulkan kebosanan, dapat diganti dengan makanan penukar lain.

Biasanya didalam kehidupan masyarakat kurang memperhatikan diet yang tepat sehingga didalam menu kesehariannya tidak memenuhi gizi yang baik dan seimbang, sering kali masyarakat tidak memperhatikan kesehatan diri sendiri dan keluarganya. Disitulah berbagai macam penyakit kerap

muncul kepada masyarakat salah satunya adalah penyakit hipertensi yang sekarang tidak mengenal usia. Hipertensi dapat kambuh kembali dikarenakan diet yang tidak teratur seperti makan makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi kolesterol, tinggi lemak, dan tinggi purin akan masuk ke system peredaran darah dan dapat mengakibatkan timbulnya plak-plak dipembuluh darah dan kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga peredaran darah tidak lancar dan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Jadi dalam pemberian diet yang tepat adalah salah satu faktor utama yang tepat untuk mengontrol penyakit hipertensi, karena hipertensi adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol. Bila masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut akan berdampak yang buruk seperti komplikasi penyakit yang lain dan bahkan berujung pada kematian (Susriyanti,2014).

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki tekanan darah stage 1 sebanyak (42,3%). Untuk mencapai tekanan darah dalam batas normal, salah satunya harus lebih meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan program diet sesuai dengan anjuran oleh tim tenaga kesehatan dijalankan dengan teratur dan konsisten.

Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Berdasarkan uji statistik SPSS dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan bahwa p value = 0,000 (0,000<0,05) dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Dari hasil *Pearson Correlation* didapatkan hasil 0,000 menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang positif, sehingga semakin patuh terhadap diet maka tekanan darah dalam batas normal pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut *Hi* diterima yang artinya ada hubungan kepatuhan diet dengan perubahan tekanan darah

pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo.

Dari hasil penelitian berikut dapat ditarik kesimpulan bahwa kepatuhan diet ada hubungan yang signifikan dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara kepatuhan diet dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jambon, Kabupaten Ponorogo telah menghasilkan beberapa temuan penting. Mayoritas pasien hipertensi, dengan jumlah sebanyak 19 responden atau 73%, menunjukkan kepatuhan terhadap diet yang direkomendasikan. Selanjutnya, tekanan darah pada mayoritas pasien hipertensi ditemukan berada pada stage 1, dengan 11 responden atau 42.3% dari total responden.

Yang paling penting, penelitian ini berhasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan p-value sebesar 0.000. Temuan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi penting bagi instansi pendidikan dan menjadi acuan dalam peningkatan pelayanan bagi pasien hipertensi di tempat penelitian.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam meneliti variabel lain yang berhubungan dengan kepatuhan diet dan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini bertujuan untuk menambah literatur penelitian yang akan datang mengenai topik ini.

Terakhir, bagi responden, penelitian ini diharapkan mereka untuk tetap patuh terhadap diet dan diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin setiap hari, serta konsumsi obat sesuai anjuran. Bagi responden yang belum patuh, diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam, tinggi lemak, dan tinggi kolesterol.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA (*American Heart Association*). (2013). *High Blood Pressure*. Amerika: *American Heart Association*.
- Kemenkes, 2019, *hipertensi di dunia*, <http://www.p2ptm.kemkes.go.id>.dip eroleh tanggal 28 september 2020
- Rikesdas,2018 .*Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta:Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- . 2014. *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Rumah Sakit Islam Palembang Tahun 2014*, *Repository Poltekkes Kemenkes Palembang*, accessed October 6, 2021
- Ekarini, N.LP.,Jathu D.W., dan Dita. S., 2020. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Hipertensi pada Usia Dewasa*. *JKEP* Vol 5, No. 1 Mei 2020 ISSN 2354-6050
- Fandinata S.S dan lin Ernawati. 2020. *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Gresik : Graniti
- Febrianti, Vicka. 2019. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Rawat Inap Tanjung Morawa Kec. Tanjung Morawa Tahun 2019*. *Jurnal Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan*
- Hartati, Sri ; Fery L.W & Ari T.A. 2021. *Pola Konsumsi Tinggi Natrium, Status Gizi dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mantok, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah*. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, Vol. 04, No. 02, Februari 2021 : 97-106.