

GAMBARAN KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS RAWAT INAP ALABIO

Rian Tasalim¹, Maimunah²

^{1,2}Universitas Sari Mulia

Email: rtasalim@gmail.com¹, azizazizah494@gmail.com²

ABSTRAK

Hipertensi (tekanan darah tinggi) dapat disebut dengan *the silent killer disease* karena penyakit ini umumnya tidak bergejala pada penderitanya. Penyakit ini memang tidak dapat disembuhkan, namun penyakit ini dapat dikontrol jika mau melakukan diet hipertensi yang tepat seperti mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam, lemak dan kolesterol serta diet tinggi serat, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dengan patuh. Salah satu kepatuhan yang harus ditaati penderita hipertensi adalah kepatuhan melaksanakan diet hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet pasien hipertensi di UPT puskesmas rawat inap Alabio. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian survei analitik dengan rancangan survei *cross – sectional* yang dilaksanakan pada minggu kedua bulan Juni 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang responden. Hasil dan kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan responden terhadap diet hipertensi di UPT puskesmas rawat inap Alabio yaitu dalam kategori tidak patuh dengan nilai persentase sebanyak 50%.

Kata Kunci : Diet, Hipertensi dan Kepatuhan.

ABSTRACT

Hypertension (high blood pressure) can be called the silent killer disease because this disease generally has no symptoms in sufferers. This disease cannot be cured, but this disease can be controlled if you follow a proper hypertension diet, such as reducing consumption of foods containing salt, fat and cholesterol as well as a diet high in fiber, regularly checking your blood pressure obediently. One of the compliances that hypertension sufferers must adhere to is compliance with a hypertension diet. The aim of this study was to determine the description of dietary compliance of hypertensive patients at the Alabio inpatient health center UPT. This type of research uses analytical survey research methods with a cross-sectional survey design which was carried out in the second week of June 2022 with a sample size of 30 respondents. The results and conclusions show that the level of compliance of respondents with the hypertension diet at the Alabio inpatient health center UPT is in the non-compliant category with a percentage value of 50%.

Keywords: Diet, Hypertension and Compliance.

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) dapat disebut dengan *the silent killer disease* karena penyakit ini umumnya tidak bergejala pada penderitanya. Penyakit ini bila dibiarkan dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan penyakit lainnya seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung dan gagal ginjal (Tasalim et al., 2020). Hipertensi merupakan jenis penyakit mematikan nomer 3 setelah stroke dan juga tuberkulosis (Kemenkes, 2019). Penyakit hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya yaitu faktor individu seperti umur, jenis kelamin, faktor genetik. Faktor lingkungan seperti stress juga memiliki pengaruh terhadap hipertensi (Maria, 2018).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi dan jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi (Kemenkes, 2020). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukan angka prevalensi hipertensi pada penduduk Provinsi Kalimantan Selatan dengan nilai presentase adalah 44,13%, dan ini adalah nilai tertinggi di Indonesia (Riskesdas, 2018).

Kabupaten Hulu Sungai Utara menempati urutan ke-3 tertinggi kejadian penyakit hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebesar 34,1% (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data medik UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio, pada tahun 2017 terdapat 8.366 kunjungan penderita hipertensi, tahun 2018 sebanyak 6.119 kunjungan, tahun 2019 sebanyak 6.204 kunjungan, dan tahun 2020 sebanyak 4.103 kunjungan (Data Medik, 2021).

Penyakit ini memang tidak dapat disembuhkan, namun penyakit ini dapat dikontrol jika mau melakukan diet hipertensi yang tepat seperti mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam, lemak dan kolesterol serta diet tinggi serat, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. (Martini, dkk., 2019).

Dari hasil diskusi singkat dengan jumlah 8 orang sampel responden penelitian pada tanggal 12 Juni 2022 di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio didapatkan hasil 6

dari 8 orang responden mengatakan suka mengkonsumsi makanan yang sifatnya yang banyak mengandung lemak dan rasa yang asin.

Bersarakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ottu, dkk., (2021) menunjukkan bahwa rendahnya angka kepatuhan terhadap diet rendah garam membuat meningkatnya angka kejadian hipertensi. Lindner, dkk., (2013) juga menjelaskan bahwa pemberian intervensi merupakan faktor penting dalam perubahan sikap kepatuhan dalam pengobatan penyakit kronik seperti perubahan sikap dalam kepatuhan minum obat, kepatuhan aktivitas sehari-hari dan kepatuhan melaksanakan diet.

Kepatuhan adalah sejauh mana perilaku seseorang melaksanakan sesuatu dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Salah satu kepatuhan yang harus ditaati penderita hipertensi adalah kepatuhan melaksanakan diet hipertensi (Mardiana & Ahmad, 2019). Diet hipertensi adalah salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menjadi normal (Kurniawati, & Widiatie, 2016). Diet hipertensi juga dapat membantu menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar kolesterol, dan asam urat dalam darah (Misda, dkk., 2017).

Faktor makan dalam kepatuhan diet merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi (Mappagerang, dkk. 2018). Penderita hipertensi sebaiknya patuh melaksanakan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut (Uliatiningsih & Fayasari, 2019). Penderita hipertensi harus tetap melaksanakan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang dirasakan (Kurniawati & Widiatie, 2016). Tujuan dari diet hipertensi dan pengobatan hipertensi adalah mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi agar tetap stabil atau tekanan darah menjadi normal sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan mencegah komplikasi terutama organ jantung dan pembuluh darah yang dapat menyebabkan kematian (Kristanti, 2013).

Berdasarkan penjelasan diata maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi pada pasien rawat jalan di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif, kuantitatif. Tempat lokasi penelitian di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio. Waktu penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti pada minggu kedua bulan Juni 2022. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu sebanyak 30 orang responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik sampling *accidental*.

Jenis data berdasarkan sumber data pada penelitian ini yaitu menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari pasien hipertensi yang berkunjung ke UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner kepatuhan diet. Yang sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Hasil uji validitas dengan menggunakan 30 orang responden (nilai r -tabel: 0,361) dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan rerata nilai r -hitung kisaran 0,611 s.d 0,889. Sedangkan hasil untuk uji reliabilitas didapatkan nilai alfa *cronbach's* 0,876. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis data deskriptif Univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Pasien

a. Usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dewasa (26 – 45 tahun)	3	10
Lansia (46 – 65 tahun)	24	80
Manula (>65 tahun)	3	10
Total	30	100

(Sumber: Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden yang paling banyak adalah usia lansia (46 – 65 tahun) sebanyak 24 orang (80%).

b. Jenis Kelamin

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	18	60
Perempuan	12	40
Total	30	100

(Sumber: Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden yang terbanyak adalah laki-laki sebanyak 18 orang (60%).

c. Pendidikan Terakhir

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir
di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio**

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	3	10
SMP	18	60
SMA	6	20
Perguruan Tinggi	3	10
Total	30	100

(Sumber: Data primer, 2021)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pendidikan terakhir responden yang paling banyak adalah SMP sebanyak 18 orang (60%).

d. Riwayat Keluarga

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga Hipertensi di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio

Riwayat Keluarga Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ada	24	80
Tidak Ada	6	20
Total	30	100

(Sumber: Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa riwayat keluarga pasien yang memiliki hipertensi adalah dengan kategori ada memiliki riwayat hipertensi sebanyak 24 orang (80%).

e. Klasifikasi Hipertensi

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hipertensi yang dialami Responden di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio

No	Hipertensi	f	%
1	Ringan	9	30
2	Sedang	12	40
3	Berat	9	30
	Jumlah	30	100

(Sumber: Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa klasifikasi hipertensi yang dialami responden, paling banyak adalah dalam kategori hipertensi sedang 12 orang (40%).

2. Analisis Univariat

a. Kepatuhan Diet

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Responden di UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio

No	Kepatuhan	f	%
1	Patuh	6	20

2	Cukup Patuh	9	30
3	Tidak patuh	15	50
Jumlah		30	100

(Sumber: Data primer, 2022)

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa kepatuhan diet responden yang paling banyak adalah tidak patuh sebanyak 15 orang (50%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, sebagian besar tidak patuh terhadap diet, yaitu sebanyak 15 orang responden (50%). Kepatuhan berasal dari kata dasar patuh, yang berarti disiplin dan taat. Kepatuhan sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh petugas kesehatan (Niven, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Dasopang, & Rahayu (2017), yang menyatakan dari 97% berada dalam kategori ketidakpatuhan terhadap diet hipertensi. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Hendrawati (2018), yang menyatakan bahwa 79.8% lansia tidak patuh terhadap diet hipertensi.

Menurut Yazid (2015), kepatuhan merupakan bagian dari perilaku pasien yang telah bersedia dan menyetujui untuk mengikuti arahan atau perintah oleh tenaga kesehatan profesional yang telah diberikan kepada pasien dalam bentuk apapun. Mardiyati (2009) dalam tulisannya menyatakan bahwa kepatuhan pasien hipertensi terhadap diet hipertensi dipengaruhi oleh suatu perilaku pasien itu sendiri baik yang bersifat positif maupun negatif. Utomo (2011), di dalam penelitian menyatakan bahwa individu yang patuh dalam pengobatan memiliki keberhasilan lebih tinggi dari pada yang tidak patuh dalam menjalani pengobatan.

Berdasarkan hasil penelitian terkait ketidakpatuhan pasien menjalani diet hipertensi, menurut peneliti kepatuhan pada responden ini bisa terjadi ketika ada faktor yang mempengaruhinya, seperti pemahaman yang baik tentang arti dari diet hipertensi itu sendiri meliputi manfaat diet dan tujuan dari diet pasien hipertensi adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, akan tetapi banyak yang berhenti menjalani diet dikarenakan tubuh penderita dirasa sudah mulai membaik, sehingga diperlukan kepatuhan pasien terhadap pelaksanaan intervensi diet menjadi berkurang atau menurun.

Kepatuhan seseorang mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan program-program yang berkaitan dengan promosi kesehatan, yang sebagian besar ditentukan oleh penyelenggara perawatan Kesehatan (Puspita & Resmawan, 2019). Ketidakpatuhan menurut Niven (2009) terjadi apabila kurangnya kualitas interaksi dengan petugas kesehatan, tidak adanya dukungan dari keluarga dalam menjalani pengobatan, kurangnya keyakinan dalam diri seseorang terhadap tingkat keberhasilan pengobatan, serta pemahaman yang salah tentang intruksi yang telah dijelaskan oleh petugas kesehatan.

Menurut peneliti apabila pasien hipertensi mau melakukan dietnya dengan benar dan tepat sesuai instruksi yang telah diberikan oleh petugas kesehatan maka akan dapat menjaga tekanan darah agar tetap stabil dan terkendali. Jika tekanan darah terkendali maka komplikasi dari penyakit hipertensi pun dapat dihindari dan dicegah.

Faktor-faktor yang lainnya dapat mempengaruhi kepatuhan pasien (Jusuf & Liputo, 2021) dalam menjalani diet hipertensi diantara yaitu jenis kelamin, usia, tingkat Pendidikan dan keparahan penyakit. Turege (2020) berdasarkan hasil penelitiannya yang berjudul “analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan melaksanakan diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gedongtengen yogyakarta tahun 2019” menambahkan bahwa dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada pasien hipertensi, faktor peran dari petugas kesehatanlah dengan nilai yang paling tinggi berdasarkan hasil pengisian kuesioner, di ikuti motivasi yang tinggi terhadap tingkat keberhasilan penyakit serta dukungan keluarga dari pasien itu sendiri

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kepatuhan responden terhadap diet hipertensi yaitu dalam kategori Tidak Patuh dengan nilai persentase sebanyak 50%.

Saran

1. Bagi Perawat Pelaksana

Agar dapat melaksanakan fungsinya secara maksimal sebagai *health educator* (pemberi asuhan) dengan memberikan edukasi-informasi pada saat pasien melakukan kontrol ke puskesmas maupun pada saat kunjungan rumah pasien dan keluarga

2. Bagi Pasien

Perlu mematuhi aturan-aturan diet hipertensi tentang apa saja yang boleh dimakan dan apa saja hal yang dilarang untuk dimakan. Selain itu, jangan lupa untuk melakukan kontrol kesehatan (tekanan darah khususnya) ke pemberi pelayanan kesehatan terdekat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, Anggraini, Y., & Leniwita, H. (2020). Buku I : Modul Keperawatan Medikal Bedah I. Universitas Kristen Indonesia Institutional Repository, 344. <http://repository.uki.ac.id/2744/1/MODULKEPERAWATANMEDIKALBEDAHIBuku1.pdf%0Ahttp://repository.uki.ac.id/id/eprint/2744%0A>
- Data Medik. (2021). UPT Puskesmas Rawat Inap Alabio.
- Dwinda, A. (2019). *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Ferri, F., (2017). Ferri's Clinical Advisor 2017: 5 Books in 1. Philadelphia: Elsevier, Inc.
- Hidayat, A.A. A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Irwan. (2016). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Yogyakarta: Budi Utama.
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7–18. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>
- Jusuf, M. I., & Liputo, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Bagian Rawat Jalan Di Rsud Prof. Dr. H. Aloei Saboe Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(1).
- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kristanti, H. (2013). Mencegah & mengobati 11 penyakit kronis. Yogyakarta: Citra Pustaka
- Kurniawati, K., & Widiatie, W. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 7(1).

- Lindner, H., Menzies, D., Kelly, J., Taylor, S., & Shearer, M. (2013). Coaching for behaviour change in chronic disease: a review of the literature and the implication for coaching as a selfmanagement intervention. *Australian Journal of Primary Health*. Vol. 9. No 2&3. Australian La Trobe University and Whitehorse Division of General Practice
- Mappagerang, R., Alimin, M., & Anita, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(1), 37-44.
- Mardiana, D., & Ahmad, S. N. A. (2019). Edukasi Pasien Dan Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Teluknaga Kabupaten Tangerang. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 1.
- Mardiati, Y. 2009. Hubungan Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Sikap Menjalani Diet hipertensi Di Puskesmas Ngawen 1 Kabupaten Gunung Kidul Peopinsi D.I.Y.I. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Maria, I. (2018). Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 3(2), 1-9.
- Martini, N. S., Maria, I., & Mawaddah, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Puskesmas Astambul. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 114-119.
- Misda, M., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Penerapan Pola Nutrisi Diet Rendah Natrium III di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Mubarak, W. I. (2011). Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Salemba Medika.
- Niven, N. 2009. Psikologi Kesehatan. Jakarta: ECG.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Novitriani, R., & Susmadi, S. (2021). *Gambaran Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi di RS PMI Kota Bogor* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Ottu, T. S. K., Monika, R., & Priyantari, W. (2021). Hypertension Knowledge and Diet Adherence Among Older Adults with Hypertension. *Jurnal Kesehatan*, 12, 378-383.
- Puspita, T., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32-32.
- Siregar, P. A. Harahap, R, A. dan Aidha, Z. (2020). Promosi Kesehatan Lanjutan dalam Teori dan Aplikasi. 1st Hrsg. Jakarta: Kencana.
- Soekidjo, N. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2020). Dukungan Keluarga Terhadap Diet Rendah Garam Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi: Narative Review. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 4(1), 1-8.
- Turege, S. M. (2020). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta Tahun 2019* (Skripsi, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120-132.
- Utami, S. (2017). Gambaran Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Cimahi.
- Utomo, A.Y.S. 2011. Hubungan antara 4 pilar pengelolaan diabetes melitus dengan keberhasilan pengelolaan diabetes melitus tipe II. Diponegoro. Universitas Diponegoro
- Yazid, N. 2015. Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.