

## HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PERWIRA BEKASI UTARA

Nola Friska Nur Anggreini<sup>1)</sup>, Nancy Susanita<sup>\*2)</sup>, Lisbeth Pardede<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,  
email : [nolafriska2001@gmail.com](mailto:nolafriska2001@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,  
email : [nancy.susanita@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:nancy.susanita@stikesmitrakeluarga.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,  
email : [lisbeth@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:lisbeth@stikesmitrakeluarga.ac.id)

### Abstract

*Background: Hypertension is a non-communicable disease (PTM) that causes death in the world with a prevalence of 34.11% in Indonesia in 2018. Hypertension can be controlled with diet or food restrictions by limiting salt intake. Dietary adherence is very important for people with hypertension, because it can lower blood pressure and prevent complications due to hypertension. Objective: The aim of this study was to determine the relationship between dietary compliance and blood pressure in hypertensive patients at the Perwira Health Center in North Bekasi. Methods: This research is a descriptive study with a quantitative approach and a cross-sectional research design. Data collection, primary data was obtained by direct collection which consisted of filling out dietary adherence questionnaires and direct blood pressure measurements with a sample of 105 respondents. Data processing using a computer system and data analysis using SPSS with Chi-square test. Results: The results showed that there was a significant relationship between dietary compliance and blood pressure in hypertensive patients at the Perwira Health Center in North Bekasi, which indicated a p-value of 0.019, where the number  $< \alpha : 0,05$ . Conclusion: Dietary compliance is related to blood pressure in hypertensive patients at the Perwira Health Center in North Bekasi.*

**Keywords:** Blood Pressure, Dietary Adherence, Hypertension

### Abstrak

*Latar Belakang : Hipertensi yaitu penyakit tidak menular (PTM) yang menyebabkan kematian di dunia dengan prevalensi sebesar 34,11% di Indonesia pada tahun 2018. Hipertensi bisa dikontrol dengan diet atau pembatasan makanan dengan cara membatasi asupan garam. Kepatuhan diet sangat penting bagi penderita hipertensi, karena dapat menurunkan tekanan darah serta mencegah komplikasi akibat hipertensi. Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara. Metode : Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian cross sectional. Pengumpulan data, data primer didapatkan dengan pengambilan secara langsung yang terdiri dari pengisian kuesioner kepatuhan diet dan pengukuran tekanan darah secara langsung dengan sampel 105 responden. Pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji Chi-square. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara yang ditunjukkan p-value sebesar 0,019, dimana angka  $< \alpha = 0,05$ . Kesimpulan : Kepatuhan diet berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara.*

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kepatuhan Diet, Tekanan Darah

### PENDAHULUAN

Hipertensi digolongkan ke dalam penyakit *the silent disease* yang berarti penderita tidak mengetahui dengan

penyakit yang dideritanya sebelum dilakukannya pemeriksaan (Bahari, G. P., 2021). Hipertensi yaitu kondisi kenaikan tekanan darah di dalam arteri yang

bisa mengakibatkan meningkatnya risiko terjadinya gagal jantung, stroke, serta kerusakan ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Hipertensi yaitu terjadinya kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, pada hasil sistolik > 140 mmHg dan hasil diastolik > 90 mmHg setelah dilakukan pengukuran dua kali, dalam waktu lima menit saat istirahat atau rileks.

Jumlah penderita hipertensi di Kota Bekasi mengalami peningkatan setiap tahunnya dan terjadi peningkatan yang relevan dalam waktu tiga tahun terakhir. Jumlah penderita hipertensi di Kota Bekasi di tahun 2017 sebanyak 28.407 orang, lalu terjadi peningkatan pada tahun 2018 sejumlah 87.371 orang, pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 115.089 orang (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2019). Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Perwira selama 1 tahun terakhir pada tahun 2022 yaitu sebanyak 1.976 orang dengan rentang usia 15-59 tahun.

Menurut *American Dietetic Association* (ADA), diet bisa menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Triwibowo, H., Heni. F., & Indah, 2016). Patuh akan diet dapat memperlambat atau mencegah terjadinya hipertensi dan dapat mengurangi risiko tinggi kardiovaskular. Kepatuhan diet dapat menurunkan tekanan darah dengan membatasi konsumsi garam dan alkohol, merubah pola makan dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan ideal serta menurunkan berat badan, dan tidak merokok (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019). Penatalaksanaan hipertensi ada 2, yaitu farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi yaitu diet hipertensi. Jika patuh terhadap diet maka akan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2015).

Hipertensi bisa dikontrol dengan diet atau pembatasan makanan dengan cara membatasi asupan garam. Pasien hipertensi harus mematuhi diet hipertensi setiap hari. Kepatuhan diet mempunyai tujuan yaitu untuk memantau tekanan darah supaya selalu stabil serta mencegah komplikasi dari hipertensi (Purwandari, K. P., 2018). Oleh sebab itu, dianjurkan agar mengurangi konsumsi natrium atau sodium seperti garam dapur, sodium karbonat monosodium glutamat (penyedap makanan). Anjuran untuk mengkonsumsi garam dapur (mengandung iodin) tidak > 6 gram atau 1 sendok teh setiap hari (Nurrahmani, 2017). Penerapan diet secara rutin bisa dilakukan dengan cara mengurangi makanan yang tinggi garam, lemak, banyak mengkonsumsi makanan tinggi serat dan rajin berolahraga atau aktivitas fisik (Bahari, G. P., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Noviana (2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dan tekanan darah penderita hipertensi. Metode yang digunakan penelitian Noviana (2021) adalah *cross sectional* pada tahun 2021 di Kota Bengkulu dengan kriteria responden lansia menggunakan variabel kepatuhan diet dengan tekanan darah pasien lansia. Sementara itu, penelitian Purwandari & Nugroho (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kepatuhan diet dan tekanan darah penderita

hipertensi. Metode yang digunakan yaitu desain deskriptif menggunakan rancangan *cross sectional*, populasi sejumlah 110 orang dan kriteria usia di atas 40 tahun. Penelitian dilakukan pada tahun 2017 dengan menggunakan variabel tingkat kepatuhan diet dan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan Bahari & Dwi (2021) menemukan bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet dan tekanan darah lansia. Metode yang digunakan pada penelitian Bahari & Dwi (2021) yaitu dengan desain penelitian analitik korelasi dengan jumlah populasi 115 orang dengan kriteria usia >50 tahun. Penelitian dilakukan di kabupaten sidoarjo dengan variabel kepatuhan diet dan status tekanan darah.

Berdasarkan fenomena tersebut, hipertensi masih menjadi fenomena terkini serta peneliti ingin melakukan penelitian dengan dasar bahwa kepatuhan diet sebagai salah satu metode pengendalian tekanan darah dan dikarenakan belum ada yang melakukan penelitian sebelumnya di Puskesmas Perwira. Selain itu, hasil wawancara terhadap 13 responden penderita hipertensi yaitu mereka tidak mengatur pola makan dalam kesehariannya dan tekanan darah responden mengalami kenaikan dalam kurun waktu 1 bulan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 di Puskesmas Perwira. Populasinya yaitu seluruh pasien dewasa yang berusia 21- 59 tahun dan menderita hipertensi yang berobat rawat jalan di Puskesmas Perwira dengan jumlah 1.976 pasien. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *non probability sampling*, dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 105 responden. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden dalam penelitian, pasien rawat jalan di Puskesmas Perwira, berusia 21-59 tahun, diagnosis hipertensi, sudah mendapatkan informasi mengenai diet hipertensi, dapat menulis dan membaca. sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak bersedia menjadi responden dan tidak kooperatif. Data penelitian ini dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan 1x pengukuran oleh peneliti dan dilakukan pada saat pengkajian awal mengenai keluhan yang dirasakan. Pengolahan data menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji Chi-square.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini didapatkan hasil karakteristik

responden (tabel 1), hasil kepatuhan diet (tabel 2), hasil tekanan darah (tabel 3) dan hasil hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah (tabel 4)

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Usia</b>		
Dewasa Dini : 21-35 tahun	4	3,8 %
Dewasa Madya : 35-45 tahun	14	13,3 %
Dewasa Akhir : 45-60 tahun	87	82,9 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100 %</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	18,1 %
Perempuan	86	81,9 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100 %</b>
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Tidak Sekolah	7	6,7 %
SD	27	25,7 %
SMP	19	18,1 %
SMA	37	35,2 %
Perguruan Tinggi	15	14,3 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data Primer (Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden yang berusia dewasa akhir (45-60 tahun) sebanyak 87 responden (82,9 %). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 86 responden ( 81,9 %). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden dengan pendidikan terakhir mayoritas SMA sebesar 37 responden (35,2 %).

**Tabel 2. Kepatuhan Diet**

Kepatuhan Diet	Frekuensi	Persentase
Tidak Patuh	44	41,9 %
Patuh	61	58,1 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer (Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 2 Distribusi frekuensi kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira menunjukkan bahwa mayoritas tidak patuh dengan jumlah 44 responden (41,9 %) dan sebanyak 61 responden (58,1 %) patuh terhadap diet.

**Tabel 3. Tekanan Darah**

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Prehipertensi (120/80-139/89)	16	15,2 %

Hipertensi tahap 1 (140/90-159/99)	61	58,1 %
Hipertensi tahap 2 (>160/100)	28	26,7 %
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data Primer (Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 3 Distribusi frekuensi tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Perwira menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi tahap 1 dengan jumlah 61 responden (58,1 %), hipertensi tahap 2 sebanyak 28 responden (26,7 %) dan prehipertensi sebanyak (15,2 %).

**Tabel 4. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Tekanan Darah**

Kepatuhan Diet	Kejadian Hipertensi						P-value
	Prehipertensi (120/80-139/89)		Hipertensi 1 (140/90-159/99)		Hipertensi 2 (>160/100)		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Patuh	6	13,6 %	20	45,5 %	18	40,9 %	0,019
Patuh	10	16,4 %	41	67,2 %	10	16,4 %	
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>15,2 %</b>	<b>61</b>	<b>58,1 %</b>	<b>28</b>	<b>26,7 %</b>	

Sumber : Data Primer (Diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 4 menyatakan bahwa responden yang tidak patuh terhadap diet didapatkan responden yang mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi tahap 1 sebanyak 20 responden (45,5%), sedangkan responden patuh terhadap diet didapatkan responden yang mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi tahap 1 sebanyak 41 responden (67,2%).

Mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak dapat menimbulkan penyakit hipertensi. Salah satu upaya menurunkan tekanan darah yaitu dengan diet hipertensi. Diet hipertensi merupakan program pengendalian tekanan darah secara alami, yang diperoleh dari pengontrolan pola makan dan konsumsi makanan sehat untuk mengendalikan tekanan darah dalam keadaan normal. Contohnya yaitu mengonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, dan margarin tanpa garam (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kepatuhan dapat diartikan sebagai mengikuti perintah, menaati aturan serta disiplin. Kepatuhan berarti patuh, taat pada aturan serta ketentuan. Kepatuhan dapat diartikan juga sebagai gambaran perilaku seseorang dalam melaksanakan aturan dalam pengobatan sesuai dengan perintah (Isdairi, Hairil Anwar., & Nahot, 2021). Kepatuhan diet yaitu hal penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Ada atau tidaknya gejala yang muncul pada penderita

hipertensi harus menjalankan diet hipertensi. Hal ini dikarenakan untuk menjaga keadaan tekanan darah tetap stabil dan menghindari adanya komplikasi (Zainiah, 2022).

Hasil penelitian di Puskesmas Perwira menunjukkan hasil uji chi-square P-value 0,019 < a 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurazizah & Kurniawati (2022) mengenai tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan diet terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dan didapatkan P-value 0.000 < a 0,005 dengan total responden 246.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perwira Bekasi Utara (p-value = 0,019). Berdasarkan hasil diatas peneliti menyimpulkan bahwa jika seseorang yang sudah menderita hipertensi, tetapi melakukan diet dengan patuh maka tekanan darahnya akan terjaga atau stabil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bahari, G. P., S. & B. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Status Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Singgalih Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo. 1-10. http://repositori.stikes-pgni.ac.id:8080/bitstream/handle/123456789/418/MANUSKRIP.pdf?sequence=3&isAllowed=y
2. Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2019). Profil Kesehatan Kota Bekasi. DinKes Kota BekasiKes Kota Bekasi, 93-94.
3. Isdairi, Hairil Anwar., & Nahot, T. P. . (2021). Kepatuhan Masyarakat Dalam Penerapan Social Distancing di Masa Pandemi Covid-19. Scopindo Media Pustaka. https://books.google.co.id/books?id=JiRREAAAQBAJ&pg=PR5&dq=definisi+kepatuhan&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwj8h\_qA0\_b7AhXSSXwKHViEau8Q6AF6BAgFEAl#v=onepage&q=definisi+kepatuhan&f=true
4. Kementerian Kesehatan RI. (2016). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf
5. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Diet Pada Hipertensi. https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/diet-pada-hipertensi
6. Noviana, N. (2021). Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmad Kota Bengkulu.

7. Nurazizah, E. P., & Kurniawati, T. (2022). The Relationship between Hypertension Diet Adherence and Blood Pressure in Hypertensive Patients in Surajaya. Inprosiding University Research Colloquium 2023 Jan 4, 441-447.
8. Nurrahmani, U. (2017). Stop! Hipertensi. Familia (Group Relasi Inti Media).
9. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. http://kardiologi.fk.unand.ac.id/attachments/article/166/Pedoman\_TataLaksana hipertensi\_pada\_penyakit\_Kardiovaskular\_2015.pdf
10. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi. http://faber.inash.or.id/upload/pdf/article\_Update\_konsensus\_201939.pdf
11. Purwandari, K. P., & Y. W. . (2018). Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan. University Research Colloquium, 482-486.
12. Triwibowo, H., Heni. F., & Indah, R. D. (2016). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Prof . Dr . SOEKANDAR MOJOKERTO \* Heri Triwibowo , \*\* Heni Frilasari , \*\*\* Indah Rachma Dewi Akper Bina Sehat PPNI Mojokerto. Jurnal Keperawatan, 5(1), 1-6.
13. Zainiah, D. (2022). Aromaterapi Mawar dan Diet Rendah Garam Pada Hipertensi. Ahlimedia Press. https://books.google.co.id/books?id=0CWGEAAQBAJ&pg=PA3&dq=diet+hipertensi&hl=id&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwibpuGDpvr\_AhUma2wGHQ3QD-cQ6AF6BAgDEAI#v=onepage&q=diet hipertensi&f=false