

HUBUNGAN PENGETAHUAN PENDERITA HIPERTENSI DENGAN PERILAKU MENJALANI DIET HIPERTENSI

Irpan Ali Rahman
STIKes Muhammadiyah Ciamis
Email : van.vinnnot@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan pola hidup pada masyarakat saat ini serta banyaknya kandungan unsur makanan tertentu dalam tubuh mengakibatkan munculnya penyakit degeneratif, seperti hipertensi. di Provinsi Jawa Barat yaitu Kota Tasikmalaya berpotensi mengalami peningkatan kejadian hipertensi yaitu mencapai 192 per 1000 anggota rumah tangga (19,2%), engan penderita hipertensi mencapai 160 kasus. **Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku menjalani diet hipertensi. **Metode Penelitian** : Menggunakan metode Deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 160 orang penderita hipertensi dan menggunakan teknik simple random sampling menjadi 114 orang. Analisis data yang digunakan yaitu analisis Univariat dan Bivariat. Uji validitas dilaksanakan pada 20 orang.

Hasil penelitian : Pengetahuan kurang penderita hipertensi sebanyak 55,3%, dan perilaku menjalani diet hipertensi pada respon tidak menjalani perilaku diet hipertensi sebanyak 67,5%.

Kesimpulan : Pengetahuan terbanyak penderita hipertensi pada tingkatan pengetahuan kurang dan perilaku menjalani diet hipertensi tidak melakukan diet hipertensi.

Kata Kunci : Diet Rendah Garam, Pengetahuan Hipertensi, Perilaku Diet

ABSTRACT

Background: Changes in the pattern of life in society and the number of content of certain food elements in the body lead to degenerative diseases, such as hypertension. In West Java Province, Tasikmalaya City has the potential to experience an increase in the incidence of hypertension, reaching 192 per 1000 household members (19.2%), with hypertension sufferers reached 160 cases. **Purpose** : Objective: To determine the relationship between knowledge of hypertension sufferers and the behavior of undergoing a hypertensive diet. **The Method** : Using a descriptive-analytic method with a cross-sectional approach, the population and sample in this study were 160 people with hypertension and 114 people using a simple random sampling technique. The data analysis used was Univariate and Bivariate analysis. The validity test was carried out on 20 people. **The Result** : The lack of knowledge of hypertension sufferers was 55.3%, and the response to not undergoing hypertension diet behavior was 67.5%. **Conclusion** : Most people with hypertension at the level of knowledge and behavior on a hypertensive diet do not do a hypertension diet.

Keywords : Diet Behavior, Knowledge of Hypertension, Low Salt Diet

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah secara terus - menerus mengalami peningkatan tekanan (Nuraini, 2015). Menurut *American Heart Association* (AHA), penduduk Amerika berusia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi masih menduduki kategori 10 penyebab utama kematian di Indonesia dengan angka

kematian sebanyak 42 ribu. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Menurut hasil Riskesdas 2013, Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu 25,8% (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit hipertensi adalah penyakit yang sering diderita oleh masyarakat dunia, terkhusus pada negara maju, tidak sedikit masyarakat yang meninggal dunia karena penyakit ini, dan juga tidak sedikit

masyarakat yang mengalami penyakit serius karena penyakit ini, di setiap tahunnya penyakit hipertensi ini mengalami peningkatan (Magfira, 2017).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus menerus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Tarigan et al., 2018).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan cara non farmakologi. Beberapa cara untuk melakukan pengobatan non farmakologi menurut adalah mengontrol pola makan, mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi potasium dan magnesium, serta melakukan aktivitas fisik (Sudjaswandi 2003).

Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya telah melakukan program penanggulangan hipertensi dan komplikasinya yang dimulai sejak tahun 2016 sampai dengan sekarang, dimana Puskesmas Cihideung adalah pelaksana program secara langsung karena kasus hipertensi tertinggi dibandingkan wilayah kerja Puskesmas lainnya di Kota Tasikmalaya. (DINKES Kota Tasikmalaya 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya diketahui bahwa pada wilayah kerja Puskesmas Cihideung mencapai 160 kasus dan menempati urutan tertinggi dibandingkan 19 Puskesmas lainnya. Sebanyak 160 orang penderita hipertensi di Puskesmas Cihideung, terdiri dari tiga wilayah binaan, yaitu di Kelurahan Tuguraja 43 orang, di Kelurahan Nagawangi 61 orang dan di Kelurahan Tugujaya 56 orang (DINKES Kota Tasikmalaya 2019).

Hasil observasi dari wilayah kerja Puskesmas Cihideung, berbagai pendekatan persuasif telah dilakukan petugas kesehatan yaitu penyuluhan

kesehatan, pengobatan gratis, pembinaan kelompok beresiko, senam sehat penderita hipertensi dan lain sebagainya. Namun penderita hipertensi yang terdata di wilayah kerja Puskesmas Cihideung dari setiap bulannya terus meningkat dimana pada 3 bulan terakhir sejak Januari sampai dengan Maret 2019 terus mengalami penambahan kasus. Pada bulan Januari 2019 sebanyak 148 penderita, pada bulan Februari sebanyak 154, dan pada bulan maret 2019 sebanyak 160 (DINKES Kota Tasikmalaya 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya pada Bulan Maret-Agustus 2019. Jenis Penelitian ini adalah Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional Study*.

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya sebanyak 160 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dengan cara simple random sampling yaitu sebagian dari populasi yang dapat mewakili target keseluruhan. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi sebanyak 114 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berbentuk kuisisioner yang diisi langsung oleh responden. Kuisisioner berisi pertanyaan mengenai pengetahuan Hipertensi dan Perilaku Menjalani Diet Hipertensi. (Notoatmodjo, 2015, n.d.)

Pada penelitian ini menggunakan uji statistik Chi Square dengan tingkat kesalahan yang digunakan adalah ($\alpha < 0,05$). Besarnya pengaruh pada setiap variabel independen terhadap variabel dependen digunakan prevalen ratio dengan 95 % CI, untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dengan variabel independen (Riduwan Akdon, 2007)

Dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan tindakan - tindakan

tertentu yang dapat membahayakan responden dan peneliti juga memberikan informed consent terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Penderita Hipertensi

No	Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1.	Baik	12	10,5
2.	Cukup	39	34,2
3.	Kurang	63	55,3
Jumlah		114	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya dari jumlah 114 responden adalah penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang yaitu sebanyak 63 orang (55,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 39 orang (34,2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 12 orang (10,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Penderita Hipertensi dalam Menjalani Diet Hipertensi

No	Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1.	Ya	37	32,5
2.	Tidak	77	67,5
Jumlah		114	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku penderita hipertensi dalam menjalani diet hipertensi dari jumlah 114 responden adalah penderita hipertensi dengan perilaku tidak menjalani diet hipertensi sebanyak 77 orang (67,5%). dan penderita hipertensi dengan perilaku tidak menjalani diet hipertensi sebanyak 37 orang (32,5%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hubungan antara Pengetahuan Penderita Hipertensi dengan Perilaku Diet Hipertensi.

Pengetahuan Penderita Hipertensi	Perilaku Menjalani Diet Hipertensi				Total		ρ value	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}
	Ya		Tidak		F	%			
	F	%	F	%					
Baik	12	100	0	100	12	100	0,000	73,363	5,991
Cukup	25	64,1	14	35,9	39	100			
Kurang	0	0	63	100	63	100			
Total	37	32,5	77	67,5	114	100			

Berdasarkan diatas menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan pengetahuan baik, 100% menjalani diet hipertensi sedangkan penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang, 100% tidak menjalani diet hipertensi.

Dari hasil analisa data diperoleh nilai *chi square* (χ^2) sebesar 73,363 dan nilai ρ value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku diet hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya Tahun 2011 karena nilai $\alpha > \rho$ value (0,05 > 0,000) dan nilai *chi square* (χ^2) hitung > *chi square* (χ^2) tabel (73,363 > 5,991).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebagian besar pengetahuannya berkategori kurang yaitu sebanyak 63 orang (55,3%), hasil analisis item kuesioner sebagian besar penderita hipertensi belum mengetahui dan memahami secara benar mengenai diet hipertensi. Hal ini terjadi karena pada umumnya penderita hipertensi tidak mengetahui dengan baik tentang diet hipertensi yang benar. Sebagian ibu bekerja sebagai petani dan buruh tani sehingga pengetahuan yang diperoleh hanya sebatas mendengarkan penjelasan yang disampaikan oleh petugas posyandu. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan (P. D. S. Notoatmodjo, 2012) bahwa

pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perilaku positif yang meningkat, dalam hal ini mengenai perilaku diet hipertensi.

Untuk mengatasi tingkat pengetahuan yang masih kurang tersebut perlu adanya pendidikan kesehatan dimana perawat sebagai motivator dalam bidang kesehatan yaitu memberikan penyuluhan dan sebagai edukator yaitu memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka di harapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain adanya pendidikan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran (P. D. S. Notoatmodjo, 2003).

Pendidikan kesehatan ini dapat dilakukan dengan penyuluhan oleh petugas kesehatan kepada masyarakat. Selain pendidikan kesehatan juga perlu adanya promosi kesehatan yang tidak mengubah perilaku saja, tetapi juga perubahan lingkungan yang memfasilitasi perubahan perilaku tersebut (P. D. S. Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa perilaku responden dalam menjalani diet hipertensi sebagian besar berkategori tidak yaitu sebanyak 77 orang (67,5%), Berdasarkan analisis item pernyataan sebagian besar memiliki pemahaman lain tentang penyebab hipertensi dan komplikasinya, dimana penderita hipertensi menganggap hipertensi tersebut terjadi akibat stress saja. Dan peningkatan tekanan darah sejalan dengan usia dianggap hal yang wajar. Sehingga pola hidup sehat yang seharusnya dilakukan penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi terabaikan.

Menurut teori stimulus organisme, penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung pada kualitas rangsangan. Stimulus akan mempengaruhi individu dalam membentuk perhatian, pengertian dan penerimaan yang selanjutnya

membentuk reaksi berupa perubahan sikap pada akhirnya dengan dukungan dan fasilitas serta dorongan dari lingkungan stimulus tersebut mempunyai efek tindakan nyata dari individu (P. D. S. Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan pengetahuan baik, 100% menjalani diet hipertensi sedangkan penderita hipertensi dengan pengetahuan kurang, 100% tidak menjalani diet hipertensi. Dari hasil analisa data diperoleh nilai chi square (χ^2) sebesar 73,363 dan nilai p value sebesar 0,000. Berdasarkan hasil analisa data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku diet hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya Tahun 2011 karena nilai $\alpha > p$ value ($0,05 > 0,000$) dan nilai chi square (χ^2) hitung $>$ chi square (χ^2) tabel ($73,363 > 5,991$).

Berdasarkan hasil tersebut maka pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi dapat mempengaruhi perilaku penderita hipertensi dalam menjalani diet hipertensi. Hasil Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan (2014 Notoatmodjo, n.d.) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku dan perilaku ini ditentukan oleh faktor predisposisi (predisposing factor) yaitu faktor-faktor yang dapat mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku pada diri seseorang atau masyarakat, adalah pengetahuan dan sikap seseorang atau masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang diet hipertensi maka semakin tinggi perilaku dalam menjalani diet hipertensi.

Diet hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan pengaturan pola makan. Misalnya, diet rendah garam bertujuan untuk membantu menghilangkan retensi (penahanan) garam atau air dalam jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Walaupun rendah garam, yang penting diperhatikan dalam melakukan diet

ini adalah komposisi makanan harus tetap mengandung zat-zat gizi, baik kalori, protein, mineral maupun vitamin yang seimbang.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan perilaku menjalani diet hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akdon, Ridwan (2007), *Rumus dan Data dalam Analisis dan Statistik*, Bandung : Alfabeta.
- Arikunto (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arnilawaty (2011). *Angka Penderita Hipertensi di Indonesia*. <http://www.depkesri.com>, 05 April 2011
- Dalimartha (2008), *Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Darmawan (2018). *Hipertensi Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Intisari
- Diana, (2015). *Riwayat penyakit hipertensi yang bersamaan dengan pola hidup*.
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. *Data Penyakit di Puskesmas Wilayah Kota Tasikmalaya*.
- Fazidah (2015). *Faktor resiko Penyakit Jantung Koroner pada pasien di Rumah Sakit Dr. Pringadi Medan*. <http://www.infoibu.com>,
- Juniarto, (2010). *Gejala-gejala Hipertensi*. <http://www.depkesri.com>, 06 April 2011
- Kemendes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. *Kemendagri Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Mahendra (2018). *Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan diastolik dan sistolik*. <http://www.depkesri.com>.
- Munadi (2010). *Kasus Hipertensi di Kota Tasikmalaya*. <http://www.google.com>, 05 April 2011
- Magfira. (2017). *Irawati*. *Notoatmodjo, 2015*. (n.d.). Retrieved October 21, 2020, from <https://nicoleroobinson4.doodlekit.com/blog/entry/6492090/metodologi-penelitian-kesehatan-notoatmodjopdf>
- Notoatmodjo, 2014. (n.d.). *Lokasi: Ilmu perilaku kesehatan*. Retrieved October 21, 2020, from <https://onesearch.id/Record/IOS13508.INLIS000000000698367>
- Notoatmodjo, P. D. S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Cet. 2)*. Rineka Cipta.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>