

HUBUNGAN PERILAKU POLA MAKAN DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAJARAKAN UPT DESA SELOGUDIG WETAN, PROBOLINGGO

Moh. Rafliyandi Ramadhan¹, H.Nur Hamim², Achmad Kusyairi³

^{1,2,3} Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

*e-mail: rafly@gmail.com

Abstract

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, adalah salah satu masalah kesehatan serius yang dapat menyerang orang-orang di seluruh dunia, baik di negara maju maupun berkembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Pajarakan di Desa Selogudig Wetan, Probolinggo.

Desain penelitian observasi analitis dengan pendekatan analitis korelasional. teknik pengambilan sampel Total sampling. Populasi penelitian ini seluruhnya adalah pasien hipertensi di Puskesmas Pajarakan Desa Selogudig Wetan, berjumlah 36 orang. Dan sampel penelitian berjumlah 36 responden yang merupakan Pasien Hipertensi. Analisis menggunakan analisis Spearman Rhank dengan alat ukur menggunakan lembar observasi dan kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian tentang perilaku diet pasien hipertensi, sebagian besar adalah responden 18 orang (50,0%) dan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagian hipertensi Tk. 2, yaitu 17 (47,2%) responden. Dari analisis bivariat dengan uji Spearman Rhank, Pvalue = 0,001 < α = 0,05, yang berarti H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Pajarakan di Desa Selogudig Wetan Probolinggo.

Dalam penelitian ini, terdapat 2 responden dengan perilaku pola makan yang buruk dan tekanan darah hipertensi Tk. 1, hal ini terjadi karena faktor riwayat keluarga yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Dan penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen diet dalam upaya mengurangi risiko hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: *Perilaku Diet, Tekanan Darah, Pasien Hipertensi*

1. PENGANTAR

Selama tiga dekade terakhir, diketahui bahwa penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia telah meningkat dari 39,7% pada tahun 1990 menjadi 72,3% pada tahun 2019 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Secara nasional, salah satu penyakit tidak menular hipertensi, termasuk dalam sepuluh besar

penyebab kematian di Indonesia, yaitu 5,3% dan merupakan salah satu penyebab kematian yang dominan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, adalah salah satu masalah kesehatan serius yang dapat menyerang orang-orang di seluruh dunia, baik di negara maju maupun berkembang. Kondisi ini dapat



mempengaruhi individu dari berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial ekonomi. Salah satu karakteristik hipertensi yang berbahaya adalah banyak penderita yang tidak menyadari gejalanya, membuat kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena dapat berkembang tanpa menimbulkan gejala yang jelas (WHO, 2021).

Hipertensi dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya stroke, gagal jantung kongestif, penyakit ginjal, dan gangguan penglihatan. Tekanan darah tinggi dapat memicu risiko komplikasi tersebut. Tekanan darah tinggi dengan kurangnya perawatan yang tepat dapat mempengaruhi semua organ dalam tubuh, yang dapat mempersingkat harapan hidup seseorang sekitar sepuluh hingga dua puluh tahun. (Yogi, 2019).

Prevalensi hipertensi pada tahun 2018 di Indonesia sekitar 3,11% berdasarkan pengukuran penduduk berusia di atas 18 tahun dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Di Indonesia, jumlah total kasus Hipertensi mencapai 63.309.620, dan angka kematian akibat Hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218. Pada tahun 2016, peningkatan data penyebab kematian Indonesia sebesar 4,8% disebabkan oleh penyakit kardiovaskular yang menyebabkan kematian 1,5 juta orang. Dengan data yang merupakan penyebab kematian yang paling umum, dengan 36,9% penyakit kardiovaskular, kanker 9,7%, dan 9,3% diabetes dan penyakit endokrin, dan 5,9% TBC. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Prevalensi hipertensi di Jawa Timur (Jawa Timur) mencapai 36,3 persen pada penduduk usia di atas 18 tahun. Atau sekitar 11.596.351 orang (Kementerian Kesehatan, 2023) sedangkan jumlah pasien hipertensi di Kabupaten Probolinggo sekitar 292.531

orang pada tahun 2023, maka jumlah pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Pajarakan di Kabupaten Pajarakan berusia di atas 15 tahun sebanyak 8143 pada tahun 2023. Sementara itu, pada tahun 2022 terdapat 8268 orang dengan hipertensi.

Diet yang mengandung kadar lemak, garam, dan rendah serat tinggi bisa menjadi salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang terkandung dalam garam dapat meningkatkan viskositas darah, menyebabkan tekanan darah meningkat.

Manajemen non-farmakologis seperti diet dapat membantu menurunkan tingkat tekanan darah dan menjaga tekanan darah menjadi normal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan *analisis korelasional* menggunakan *pendekatan cross sectional* Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif multivariat.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian adalah 36 responden. Dengan teknik pengambilan sampel total. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan tes spearman rrank dengan tingkat signifikan $\leq 0,05$.

3. RESULTS AND DISCUSSION

RESULT

Tabel 5.1: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia

Umur	F	%
45-55 Tahun	12	33,33
56-65 tahun	20	55,6
< 66 Tahun	4	11.1
Total	36	100

Tabel 5.2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	%
Laki-laki	16	44,4
Perempuan	20	55,6



Total	36	100
-------	----	-----

Tabel 5.3: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan

Edukasi	F	%
Tidak Lls SD	2	5,6
SD	23	63,9
SMP	7	19,4
SMA	3	8,3
	1	2,8
Total	36	100

Tabel 5.4: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan

Kerja	F	%
Pensiunan	1	2,8
Pedagang	4	11,1
IRT	3	8,3
Tani	10	27,8
wasta	18	50,0
total	36	100

Tabel 5.5: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Panjang Riwayat hipertensi

Riwayat hipertensi	F	%
1 tahun	13	36,1
2 tahun	4	11,1
3 tahun	19	52,8
total	36	100

Tabel 5.6: Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku Diet

Perilaku diet	F	%
Bagus	7	19,4
Enauchg	18	50,0
Tidak apa-apa	11	30,6
total	36	100

Tabel 5.7: Distribusi frekuensi responden dengan Tekanan Darah

Hipertensi	F	%
Tingkat 1	12	33,3
Tingkat 2	17	47,2
tingkat 3	7	17,4
Total	36	100

Tabel 5.8: Tabel Silang Hubungan Perilaku Diet dengan Tekanan Darah

Perilaku Diet	Tekan Darah Penderita Hipertensi						Total	
	Hipertensi Tk. 1		Hipertensi Tk. 2		Hipertensi Tk. 3		f	%
	F	%	F	%	F	%		
Baik	7	19,4	0	0	0	0	7	19,4
Cukup	3	8,3	15	41,7	0	0	18	50,0
Kurang	2	5,6	2	5,6	7	19,4	11	30,6
Total	12	33,3	17	47,2	7	19,4	36	100

$p \text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$

Berdasarkan hasil tes *spearman rhank* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti nilai $p < \alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima, artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajarakan di Desa Selogudig Wetan, Probolinggo.

DISKUSI

Prilaku Diet

Berdasarkan tabel 5.6, dapat dilihat bahwa sebagian besar perilaku diet pasien hipertensi sudah cukup, yang cukup untuk 18 orang (50,0%) responden, sedangkan sebagian kecil perilaku diet yang baik sebanyak 7 orang (18,4%) responden. Menurut Polivy, Herman dan Warsh (dalam Sari & Soejiningsih, 2021) perilaku diet adalah upaya seseorang untuk membatasi makanan yang dikonsumsi dengan sengaja dan terus menerus untuk menurunkan berat badan atau menjaga keseimbangan berat badan.

Menurut Festi (2018), beberapa alasan yang dapat mendorong penerapan diet, antara lain: 1) Usia, semakin tua seseorang, semakin banyak kebutuhan energi dan nutrisi lainnya akan berkurang. Setelah seseorang berusia di atas 20 tahun, metabolismenya akan secara teratur mulai menurun, serta kebutuhannya akan nutrisi. Kebutuhan nutrisi untuk pria dan wanita akan mulai berbeda setelah usia 20 tahun. 2) Pertumbuhan, ditunjukkan melalui peningkatan bahan yang membentuk tubuh dan bagian-

bagiannya. Tahap ini dimulai dari pembuahan hingga remaja. Kebutuhan nutrisi sangat penting untuk pertumbuhan, dalam membentuk otot, tulang, dan cadangan lemak yang cukup untuk melindungi tubuh dan organ di dalamnya. Perkembangan motorik pada remaja akan mempengaruhi remaja untuk lebih kritis dalam menentukan pilihan makanan. 3) Keinginan diri, diet kadang-kadang dilakukan untuk mengurangi atau meningkatkan periode tubuh, yang menyesuaikan dengan kisaran Indeks Massa Tubuh (BMI). Self-desire dalam diet umumnya dilakukan oleh remaja, seniman, atau model dalam rangka menjaga tubuh ideal mereka. 4) Kandungan Lemak Tinggi, jika tingkat lemak seseorang tinggi berarti ia membutuhkan diet untuk menurunkan berat badannya, sehingga ia dapat terhindar dari kemungkinan obesitas. Lemak merupakan nutrisi yang tersimpan pada kulit untuk menjadi cadangan energi, jika banyak lemak menumpuk akan mengakibatkan peningkatan massa tubuh, maka metabolisme juga cenderung lebih berat. 5) Tekanan darah, jika terjadi hipertensi (tekanan darah terlalu tinggi), maka seseorang akan dilarang mengonsumsi makanan tertentu agar tekanan darahnya kembali normal

Perilaku diri dapat mempengaruhi pasien hipertensi dalam mengatasi penyakit yang dialami dan dalam mencegah komplikasi. Pengetahuan seseorang yang baik tentang sesuatu yang baru dalam hidupnya akan melahirkan sikap positif yang akan menghasilkan tindakan baru dan lebih baik. Dengan informasi yang tepat, penderita hipertensi akan memiliki pengetahuan yang cukup untuk dapat menjalankan pola hidup sehat yang dapat mengurangi risiko komplikasi.

Berdasarkan data di atas, meskipun ada pemahaman dan upaya untuk mengikuti pola makan yang tepat, masih banyak yang perlu diperbaiki untuk mencapai perilaku diet yang lebih baik. Ini menunjukkan perlunya pendidikan lebih lanjut tentang pentingnya diet yang tepat bagi penderita hipertensi, serta dukungan yang lebih intensif untuk membantu mereka menerapkan diet yang benar-benar optimal.

Hipertensi.

Berdasarkan tabel 5.7, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah hipertensi Tk. 2, yaitu sebanyak 17 (47,2%) responden, dan sejumlah kecil responden memiliki tekanan darah hipertensi Tk. 3, yaitu sebanyak 7 (19,4%) responden. Menurut Nuraini (2015) Faktor Risiko Hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu: 1) faktor risiko yang tidak dapat diubah, misalnya adalah Usia, Jenis Usia, Riwayat Genetik atau Genetik, dan 2) Faktor Risiko yang Dapat Diubah, yaitu Merokok, Obesitas, Kurang Olahraga, Konsumsi Garam Berlebihan, Konsumsi Alkohol Berlebihan, Stres, Obstructive Sleep Apnea (OSA).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah karena sikap dan pengetahuan seseorang sebagai alasan keberhasilan penerapan diet pada pasien hipertensi (Runtukahuet al 2022). Secara umum, cara mencegah hipertensi adalah dengan diet rendah garam atau dengan kata lain membatasi penggunaan garam dan konsumsi makanan kaya garam. Garam, jika dikonsumsi secara berlebihan, akan menahan cairan dan meningkatkan kerja jantung sehingga tekanan darah juga akan meningkat. Pola nutrisi dan diet yang optimal. Diet yang optimal adalah kunci untuk menyembuhkan penyakit.

Analisis Hubungan Perilaku Diet dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajajaran Desa Selogudig Wetan, Probolinggo

Berdasarkan hasil *tes spearman r* *hank* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti nilai $p < \alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima, artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajajaran di Desa SelogudigWetan Probolinggo, namun ada 2 orang (5,6%) responden yang memiliki perilaku diet yang buruk dengan tekanan hipertensi Tk. 1, hal ini dipengaruhi oleh responden yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi, status kesehatan yang baik, motivasi dan lingkungan yang kondusif, hal ini sejalan dengan penelitian Sifa Fauzi Marwah yang berjudul Faktor-faktor Terkait Kejadian Hipertensi pada Masa Dewasa Selama Pandemi Covid-19 di Desa Pabuaran Cibinong, Bogor pada tahun 2022, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi dengan kejadian hipertensi dewasa dengan nilai $p 0,013$ dan kesimpulan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dan faktor stres dengan kejadian hipertensi dewasa selama pandemi COVID-19 di RW 12Pabuaran Cibinong, Bogor. Selain faktor-faktor di atas adalah gaya hidup seperti aktivitas fisik, dimana aktivitas berperan penting dalam mencegah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Beberapa faktor yang terkait dengan aktivitas fisik yang membantu mengurangi risiko hipertensi antara lain: 1) Olahraga Teratur: Melakukan olahraga aerobik seperti jalan cepat, berlari, berenang, atau bersepeda selama 30 menit sehari dapat menurunkan tekanan darah. Aktivitas

fisik meningkatkan aliran darah dan memperkuat jantung. 2) Menurunkan Berat Badan: Aktivitas fisik membantu mempertahankan berat badan ideal. Kelebihan berat badan atau obesitas dapat meningkatkan risiko hipertensi. 3) Mengurangi Stres: Latihan fisik seperti yoga atau meditasi membantu menurunkan tingkat stres, yang berkontribusi pada tekanan darah tinggi. 4) Memperkuat Sistem Kardiovaskular: Aktivitas fisik memperkuat otot jantung, membuat jantung lebih efisien dalam memompa darah, dan membantu mengurangi tekanan darah, 4) Meningkatkan Sensitivitas Insulin: Olahraga membantu tubuh menggunakan insulin secara lebih efektif, yang dapat membantu menstabilkan kadar gula darah dan mengurangi risiko hipertensi, 6) Meningkatkan Fungsi Pembuluh Darah: Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, yang mencegah penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah.

Dengan menerapkan gaya hidup aktif secara konsisten, risiko hipertensi dapat diminimalisir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2021) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki riwayat hipertensi memiliki kecenderungan menderita hipertensi. Perbedaan hasil tersebut disebabkan oleh faktor risiko peningkatan tekanan darah tidak hanya dari faktor genetik tetapi juga faktor lain yang dapat dimodifikasi seperti obesitas, konsumsi alkohol, konsumsi garam, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan stres kerja. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar terkena hipertensi daripada orang tanpa riwayat keluarga hipertensi. Ketaatan dapat diartikan sebagai mengikuti perintah, mematuhi aturan dan disiplin. Ketaatan

berarti ketaatan, ketaatan pada aturan dan peraturan. Kepatuhan juga dapat diartikan sebagai gambaran perilaku seseorang dalam menjalankan aturan dalam kedokteran sesuai dengan perintah (Isdairi, Hairil Anwar., & Nahot, 2021). Kepatuhan diet adalah hal penting yang harus diperhatikan pada penderita hipertensi. Apakah ada gejala yang muncul pada penderita hipertensi atau tidak, harus mengikuti diet hipertensi.

Hal ini dikarenakan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan menghindari komplikasi (Zainiah, 2022) Modifikasi pola makan atau regulasi pola makan sangat penting bagi penderita hipertensi, tujuan utama pengaturan diet hipertensi adalah untuk mengatur makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskular. Ada empat jenis diet untuk menjaga kondisi tekanan darah, yaitu: diet rendah garam, diet rendah kolesterol, lemak terbatas dan tinggi serat serta rendah kalori saat kelebihan berat badan. Dalam mengubah perilaku tersebut, diperlukan sikap positif dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan hipertensi (Notoatmodjo, 2022).

4. KESIMPULAN

- 1) Perilaku diet penderita hipertensi sebagian besar cukup sebanyak 18 orang (50,0%) responden.
- 2) Tekanan darah pada penderita hipertensi pada beberapa hipertensi Tk. 2 sebanyak 17 (47,2%) responden.
- 3) Ada hubungan antara perilaku diet dan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajarakan Desa Selogudig Wetan Probolinggo, nilai $p = 0,001$ yang berarti nilai $p < \alpha = 0,05$.

Reffreny

- Fachry, A. W. R. 2020. Dilelt Hilpelrtelnsil Delngan Delrajat Hilpelrtelnsil Dil Willayah Kelrja Puskelsmas Junreljo Tahun 2020 Dil Willayah Kelrja Puskelsmas Junreljo. Skrilpsil: Fakutas Keldoktelran Dan Ilmu Kelselhatan, Uiln Malik ILbrahilm.
- Farquhar WB, Edwards DG, Jurkowitz CT, Weintraub WS. 2015 Natrium makanan dan kesehatan: lebih darisekadar tekanan darah.
- Farquhar, W. B., Edwards, D. G., Jurkowitz, C. T., & Weintraub, W. S. (2015). Diet dan hipertensi: menerapkan pedoman diet untuk mengurangi risiko kardiovaskular. *Hipertensi*, 64(5), 977-982.
- Festi, R. 2018. Pengaruh Diet dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan. Yogyakarta: Penerbit Andi.Ha SK. 2014. Dietary salt intake and hypertension. *Electrolyte Blood*
- Hawks, S. R. 2008. Health Promoting Lifestyle and Personal Responsibility for Health. *Global Health Promotion*, 15(1), 17-23.
- Hidayat, A.Aziz Alimul, 2021. Metode Penelitian Kesehatan: Paradigma Kuantitatif, Kelapa Pariwara, Surabaya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Liu, dkk. 2018. Dampak Kekurangan Kalsium terhadap Kesehatan Kardiovaskular . Jurnal Hipertensi Klinis, Volume 20, Edisi 4, hlm. 563-570.
- Klinik Mayo. (2023). Diet tekanan darah tinggi (hipertensi): rencana makan DASH.
- Ndanuko, RN, Tapsell, LC, Charlton, KE, Neale, EP, & Batterham, MJ 2016. Pola Diet dan Tekanan Darah pada Orang Dewasa: Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis Uji Coba Terkontrol Acak . *Kemajuan dalam nutrisi (Bethesda, Md.)*, 7(1), 76–89.
- Notoatmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2021. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuraini, B. 2015. Faktor risiko hipertensi. *Jurnal Mayoritas*, 4(5), 10-19.
- Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis, Edisi. 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, 2021. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis, Edisi. 5. Jakarta : Salemba Medika.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. 2017. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25-33.