

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI

Sri Rahayu¹, Ahmad Purnama Hoedayana², Ria Inriyana^{3*}

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang¹

Universitas Pendidikan Indonesia^{2,3}

*Corresponding Author: riainriyana@upi.edu

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah melebihi rentang normal yang berisiko menyebabkan komplikasi penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Pencegahan komplikasi hipertensi dapat dikendalikan dengan mempertahankan rentang normal pada tekanan darah salah satunya dengan menerapkan kepatuhan diet pada penderita. Namun, kepatuhan tersebut tidak terlepas dari pengetahuan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kolerasi yang dilaksanakan di Desa Cimuja Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka dengan jumlah populasi penderita hipertensi sebanyak 114 orang dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 53 orang yang dihitung menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dan kepatuhan diet hipertensi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas dengan nilai valid 0,60 dan nilai reliabel 0,8. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat dengan *Chi-square* yang memiliki tingkat kepercayaan 95%. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi dengan nilai *p-value* $0.000 > 0,5$ yang berarti adanya hubungan positif antar kedua variabel. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Desa Cimuja Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka dibuktikan dengan data hasil penelitian yang menunjukkan 57% responden dengan pengetahuan baik mempunyai kepatuhan diet yang baik pula.

Kata kunci : diet, kepatuhan, komplikasi hipertensi, pengetahuan

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds the normal range which risks causing complications of cardiovascular disease such as heart failure, stroke and kidney failure. This study aims to analyze the relationship between knowledge about preventing hypertension complications and dietary compliance in hypertension sufferers. This research is a quantitative research with a descriptive correlation approach carried out in Cimuja Village, Cimalaka Health Center Working Area with a population of 114 people suffering from hypertension and a total of 53 samples taken, calculated using the random sampling technique. This study consisted of 2 variables, namely knowledge about preventing hypertension complications and adherence to a hypertension diet. Data collection in this study used a questionnaire that had been tested for validity and reliability with a valid value of 0.60 and a reliable value of 0.842. This research uses univariate and bivariate data analysis with Chi-square which has a confidence level of 95%. The results of this research show a correlation with a p-value of $0.000 > 0.5$, which means there is a positive relationship between the two variables. Researchers can conclude that there is a relationship between knowledge about preventing hypertension complications and dietary compliance among hypertension sufferers in Cimuja Village, Cimalaka Health Center Working Area, proven by research data which shows that 57% of respondents with good knowledge also have good dietary compliance. So, it is hoped that hypertension sufferers will have good knowledge so that they can implement good hypertension diet compliance as well.

Keywords : adherence, diet, hypertension complications, knowledge

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang berisiko menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskular aterosklerotik seperti gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi rentang normal atau lebih dari 140/90 mmHg atau 130/80 mmHg pada penderita DM dan penderita penyakit ginjal kronis. Sementara rentang normal pada tekanan darah yaitu 120/80 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dapat menyebabkan rusaknya pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata hingga kematian (Brunner & Suddarth, 2020).

Pada tahun 2022, WHO mencatat terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di dunia dan sekitar 3 juta diantaranya mengalami kematian dan rata-rata berada pada negara-negara berkembang dengan penghasilan rata-rata dalam rentang rendah-menengah. WHO memprediksi jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus mengalami peningkatan dengan pesat dan pada tahun 2025 mendatang, hipertensi akan dialami oleh sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia (WHO, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh data Riskesdas, prevalensi penderita hipertensi dalam kurun waktu secara nasional sebanyak 34,1% dan mengalami lonjakan yang pesat apabila dibandingkan dengan tahun 2013 yang hanya mencapai 25,8%. Riskesdas melaporkan bahwa data tertinggi berada di Kalimantan dengan jumlah sebanyak 44,1% dari seluruh penduduknya. Kemudian disusul Jawa Barat yang mencapai 34,1% penderita hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang mencatat jumlah kasus penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 227.972 jiwa. Jumlah penderita hipertensi telah menurun di tahun 2023, dari jumlah 284.173 jiwa sebelumnya. Beberapa faktor penyebab tingginya angka penderita hipertensi di Kabupaten Sumedang yaitu diantaranya pola makan dan gaya hidup yang kurang baik serta faktor genetik pada penderita (Dinkes Kabupaten Sumedang, 2023).

Untuk menurunkan angka kematian akibat hipertensi, maka dilakukan penatalaksanaan pada penderita hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis dengan tujuan untuk menurunkan angka kematian, mencegah komplikasi serta mempertahankan dan mencapai tekanan darah normal pada arteri (<140/90 mmHg atau 130/80 mmHg pada penderita DM dan penderita penyakit ginjal kronis). Penatalaksanaan nonfarmakologis meliputi; modifikasi gaya hidup terutama pada asupan makanan atau disebut juga dengan diet, penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan teknik relaksasi (Smeltzer, 2020).

Penatalaksanaan atau pengobatan hipertensi sangat penting karena dapat mencegah terjadinya komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, ginjal serta otak. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang mudah untuk dilakukan yaitu modifikasi gaya hidup yang dilakukan dengan menjalankan diet hipertensi. Modifikasi diet atau pengaturan diet sangat penting pada penderita hipertensi dengan tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi yaitu mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Ada empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah, diantaranya: diet rendah garam, diet rendah kolesterol, lemak terbatas serta tinggi serat dan rendah kalori apabila penderita hipertensi kelebihan berat badan. Menurut penelitian Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) menunjukkan bahwa diet dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg (Muttaqin, 2022). Dalam mengubah perilaku tersebut maka diperlukan sikap yang positif dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan penyakit hipertensi (Notoatmodjo, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa penerapan diet pada penderita hipertensi bisa memberikan pengaruh positif terhadap keadaan tubuh, karena dengan pengaturan diet tersebut selain

mengendalikan tekanan darah juga dapat mengendalikan atau mempertahankan berat badan, membatasi asupan lemak menyeimbangkan kadar glukosa dan hormon leptin dalam tubuh (Reskia, 2023).

Modifikasi gaya hidup dengan pengaturan diet tersebut harus dilakukan secara konsisten untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dengan cara menerapkan kepatuhan. Kepatuhan diet merupakan tindakan untuk mentaati dengan konsisten dalam menjalankan diet yang bertujuan untuk dicapai oleh penderita hipertensi dalam mempertahankan tekanan darah normal. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal yaitu dengan melakukan perawatan dan kontrol tekanan darah secara rutin.

Namun kepatuhan tersebut tidak dapat dipisahkan dari pengetahuan seseorang yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Pengetahuan merupakan segala hal yang mampu diingat serta disadari dalam segala tindakan seseorang yang salah satunya dapat dihasilkan dari pendidikan. Selain itu, tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berperilaku hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatannya agar terbebas dari berbagai penyakit (Reskia, 2023).

Menurut laporan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang (2023), Kecamatan Cimalaka termasuk ke dalam 3 besar penderita hipertensi terbanyak di Kabupaten Sumedang dengan jumlah penderita mencapai 11.688 jiwa atau sekitar 94,23% dari target sasaran puskesmas. Desa Cimuja sendiri memiliki penderita hipertensi sebanyak 114 penderita. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan penerapan kepatuhan diet bagi penderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kolerasi yang difokuskan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hubungan pengetahuan tentang upaya pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Desa Cimuja Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini merupakan responden yang menderita tekanan darah tinggi dengan kriteria inklusi responden yang belum mengalami komplikasi atau tidak ada penyakit penyerta lainnya dengan jumlah penderita hipertensi 114 orang serta jumlah sampel 53 orang. Sampel ditentukan melalui teknik *random sampling* dan dihitung dengan menggunakan rumus *slovin* dengan toleransi *error* 10%. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan tentang upaya pencegahan komplikasi hipertensi yang merupakan variabel bebas atau independen atau variabel yang mempengaruhi dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi yang merupakan variabel dependen atau variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel independen.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner yang berjudul Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi dan Kepatuhan Diet Hipertensi yang di modifikasi dari kuesioner Fachry (2020). Kuesioner tersebut juga telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan dinyatakan valid dengan nilai $0,60 > 0,5$ dan reliabel dengan menggunakan rumus *alpha Cronbach* dengan nilai (r-hitung) yang memiliki nilai sebesar $0,8 > (r\text{-tabel}) 0,65$. Kemudian, analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah menerima sertifikat etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) dengan nomor *Ethical Clearance*: 273/KEP/EC/UNW/2024.

HASIL**Data Demografi Penderita Hipertensi****Tabel 1. Karakteristik Demografi (n = 53)**

Kriteria		f (%)
Jenis kelamin	Laki – laki	13 (25%)
	perempuan	40 (75%)
Usia	Remaja (15-21 Thn)	0
	Dewasa (21-59 Thn)	14 (26%)
	Lansia (>60 Thn)	39 (74%)

Berdasarkan data demografi dari tabel 1, terdapat 40 responden atau dengan presentase 75% berjenis kelamin perempuan yang menderita hipertensi, sedangkan 25% lainnya terjadi pada laki-laki. Data tersebut juga menunjukkan bahwa 39 responden lansia dengan usia >60 tahun yang menderita tekanan darah tinggi, sedangkan 26% lainnya terjadi pada responden usia dewasa dengan rentang usia 21-59 tahun. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden kasus hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan dan cenderung banyak terjadi pada usia lanjut dengan rentang usia lebih dari 60 tahun.

Deskripsi Statistika Hubungan Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi**Tabel 2. Deskripsi Statistika**

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Pengetahuan (X)	73.40	7.323	60.00	95.00
Kepatuhan (Y)	82.64	6.013	70.00	95.00

Berdasarkan tabel 2, diketahui nilai *mean* 73,40 pada pengetahuan dan 82,64 pada kepatuhan, nilai *stand deviasi* 7,323 pada pengetahuan dan 6,013 pada kepatuhan, nilai minimum 60,00 pada pengetahuan dan 70,00 pada kepatuhan, serta nilai maksimum 95,00 pada pengetahuan dan kepatuhan dari total sampel sejumlah (n) = 53 orang.

Analisa Bivariat Hubungan Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi

Selanjutnya, sesuai dengan metode pengolahan data, setelah dilakukan uji normalitas data, langkah selanjutnya adalah menghitung hubungan antar dua variabel dengan menggunakan *Chi-square*, yakni variabel X dan variabel Y.

Tabel 3. Correlation Hubungan Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi

Pengetahuan	Kepatuhan Diet				Total		P-value
	Patuh		Tidak Patuh				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	30	57%	6	11%	36	68%	0,000
Cukup	11	21%	6	11%	17	32%	
Kurang	0	0	0	0	0	0,0	
Total	41	78%	12	22%	53	100%	

Dari data tabel 3, diperoleh data bahwa responden dengan pengetahuan yang baik dan patuh berjumlah 30 orang (57%) dan pengetahuan baik namun tidak patuh berjumlah 6 orang

(11%). Kemudian responden dengan pengetahuan cukup tetapi patuh berjumlah 11 orang (21%) dan responden dengan pengetahuan cukup namun tidak patuh berjumlah 6 orang (11%). Peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa antar kedua variabel saling berkorelasi atau memiliki hubungan dengan nilai $p\text{-value } 0.000 > 0,5$ yang berarti adanya hubungan positif antar variabel (X dan Y). Maka, Hipotesis 1 diterima karena adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Desa Cimuja Wilayah Kerja Puskesmas Cimaka.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Tentang Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi

Seperti yang tertera pada tabel karakteristik demografis, bahwa kasus hipertensi cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan dengan presentase 75% dibandingkan kasus pada laki-laki dengan presentase 25%. Data tersebut sejalan dengan penelitian Nurhidayati, et al (2018) yang menyatakan bahwa hipertensi lebih banyak diderita oleh perempuan dengan presentase sebanyak 62,2%. Menurut Massa (2022) Perempuan lebih beresiko mengalami tekanan darah tinggi setelah berhenti menstruasi. Hal tersebut diakibatkan karena penurunan hormon estrogen yang berfungsi pada saat metabolisme dalam menjaga organ pada tubuh, salah satunya adalah organ jantung. Sehingga seorang perempuan yang memasuki usia lanjut akan lebih beresiko mengalami penyakit pada sistem kardiovaskuler, salah satunya adalah tekanan darah tinggi.

Hasil data dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa penderita hipertensi cenderung lebih banyak terjadi pada usia lanjut (lansia) dengan presentase 74% dengan jumlah 39 penderita dari 53 sampel yang diteliti. Hasil penelitian tersebut diperkuat adanya dengan hasil penelitian terdahulu, yaitu (Adam, 2019) yang menyatakan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok usia lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Barat Gorontalo dengan presentase 81%. Dan diperkuat pula oleh penelitian (Massa, 2022) yang juga menyatakan bahwa kasus hipertensi Sebagian besar terjadi pada usia >60 tahun dengan hasil presentase 68,8%. Dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden kasus hipertensi pada penelitian ini cenderung lebih banyak terjadi pada usia lanjut dengan rentang usia lebih dari 60 tahun. Selain dari faktor usia, hal tersebut pula dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan responden lansia, kurangnya motivasi dan dukungan dari keluarga, kurangnya penyuluhan serta arahan dari fasilitas kesehatan terdekat yang tersedia.

Pada pembahasan ini membahas pula tentang hubungan antara pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Hipotesis yang diasumsikan adalah terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang komplikasi hipertensi dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Hal tersebut dibuktikan adanya dengan data hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 57% responden dengan pengetahuan baik mempunyai kepatuhan diet yang baik pula. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hikmawati, 2022) yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi dengan pengetahuan yang baik tentang pencegahan komplikasi hipertensi cenderung lebih memperhatikan asupan makanan dan lebih cenderung memilih jenis makanan yang sehat, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan daging tanpa lemak. Selain itu, mereka juga cenderung menghindari makanan yang mengandung garam dan lemak tinggi yang dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi. Secara umum, penerapan gaya hidup sehat seperti diet seimbang, olahraga teratur, dan kecukupan istirahat merupakan tindakan

pengecahan yang amat penting dalam mengurangi risiko terjadinya komplikasi penyakit jantung dan pembuluh darah seperti hipertensi. Menurut penelitian Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) menunjukkan bahwa diet dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg (Muttaqin, 2022). Namun Adapun salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan diet seimbang pada penderita hipertensi selain faktor pengetahuan adalah faktor motivasi, dukungan sosial dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu didukung dalam melaksanakan pola hidup sehat, termasuk menerapkan diet sehat dan teratur. Menurut Tarigan (2018), dukungan terutama dukungan keluarga yang meliputi harapan, informasi, dukungan nyata serta dukungan emosional sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan diet bagi penderita hipertensi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua orang mengerti dan memahami dengan baik mengenai pencegahan komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, peran penyuluh kesehatan atau tenaga medis lainnya sangat penting dalam memberikan edukasi mengenai pencegahan hipertensi. Penyuluh kesehatan dapat menjelaskan metode pencegahan, manfaat, dan bahaya mengikuti diet sehat dan berolahraga secara teratur agar penderita mempunyai pengetahuan terkait dengan upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Penelitian (Hikmawati, 2022) menyatakan bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi akan mampu memahami manfaat dari diet serta dapat menjalankannya secara teratur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Tarigan, 2018) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet, yang mana menurutnya, penderita lebih berpeluang 45 kali lebih baik dalam melaksanakan diet dibandingkan dengan penderita yang memiliki pengetahuan kurang baik. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil analisa data yaitu adanya kolerasi ke arah positif antara pengetahuan dengan kepatuhan diet pada responden. Disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan responden, maka semakin baik pula kepatuhan diet yang dijalannya.

Pencegahan komplikasi hipertensi pada penderita selain dengan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara pencegahan komplikasi hipertensi, sangat penting juga untuk melakukan diet yang sehat dan teratur. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti membiasakan diri untuk menghindari makanan yang mengandung garam dan lemak tinggi, serta memilih jenis makanan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan daging tanpa lemak. Menurut penelitian Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terdapat empat macam diet untuk mempertahankan keadaan tekanan darah, diantaranya: diet rendah garam, diet rendah kolestrol, lemak terbatas serta tinggi serat dan rendah kalori apabila penderita hipertensi kelebihan berat badan (Muttaqin, 2022). Selain itu, penderita hipertensi juga disarankan untuk melakukan olahraga teratur dan memiliki pola tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan dan rutin mengonsumsi obat untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

Dalam rangka meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi serta menurunkan komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi, maka perlu adanya kerjasama dan sinergi antara pemerintah, masyarakat, penyelenggara layanan kesehatan, dan pihak-pihak terkait dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pencegahan komplikasi hipertensi serta meningkatkan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Paling tidak, diadakannya program dari pemerintah dan fasilitas kesehatan terdekat yang tersedia terkait dengan upaya pencegahan komplikasi hipertensi, salah satunya bisa dilaksanakan dengan penyuluhan atau pun edukasi program tersebut pada saat posbindu ataupun kegiatan khusus lainnya. Hal tersebut ditegaskan oleh Kemenkes (2012), yang menyatakan bahwa kegiatan konseling dan penyuluhan wajib dilaksanakan setiap dilaksanakannya kegiatan Posbindu PTM untuk memantau, mengendalikan dan mengantisipasi faktor risiko dari PTM tersebut, salah satunya penyakit hipertensi dan pencegahannya untuk meminimalisir komplikasi. Deskripsi tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Martini, 2019) yaitu adanya pengetahuan yang baik dengan presentase

75,5% dari responden yang memanfaatkan fasilitas kesehatan Puskesmas yang tersedia sehingga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet hipertensi dengan presentase 100%.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi, diantaranya yaitu berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan yang terpercaya sehingga para dokter dan tenaga kesehatan akan memberikan penjelasan yang jelas dan detail terkait pencegahan komplikasi hipertensi serta cara agar tekanan darah tetap terkontrol, membaca literatur tentang hipertensi dan cara pencegahannya, melakukan riset dari sumber terpercaya melalui internet atau sumber lain, meningkatkan kesadaran akan bahaya hipertensi dan bahaya dari komplikasinya serta informasi bisa didapatkan melalui media sosial, surat kabar, televisi, atau seminar kesehatan yang memberikan pengetahuan sistematis merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya hipertensi dan pentingnya mencegah komplikasinya.

Dengan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi, kita bisa memahami cara-cara menjaga kesehatan diri dan menjaga tekanan darah tetap terkontrol dengan diet sehat dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Desa Cimuja Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka. Semakin baik pengetahuan responden tentang pencegahan komplikasi hipertensi, maka semakin baik pula kepatuhan dietnya. Hal ini dibuktikan dengan data hasil penelitian yang didapatkan bahwa penderita hipertensi dengan pengetahuan yang baik dan tingkat kepatuhan yang patuh memiliki presentase 57% dan kasusnya lebih banyak ditemukan pada perempuan dengan presentase 75% serta cenderung lebih banyak terjadi pada usia lanjut dengan rentang usia 60 tahun ke atas. Oleh karena itu, pasien hipertensi harus memiliki pengetahuan yang baik tentang upaya pencegahan komplikasi hipertensi sehingga akan lebih memperhatikan asupan makanan dan lebih cenderung memilih jenis makanan yang sehat dan seimbang.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet selain pengetahuan sebagai salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., 2019. Determinan Hipertensi Pada lanjut Usia. *Jambura Health Sport J.* 1 No.2 Agustus 2019, 82–89.
- Brunner & Suddarth. (2020). *Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12*. Alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC. (Dalam Jurnal: Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, AT. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendekia Muda*. Vol 2. No 4. Pp 2-7.)
- Fachry, A. W. R. (2020). Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020 Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo. *Skripsi: Fakultas*

- Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, UIN Malik Ibrahim.* <http://etheses.uin-malang.ac.id/21914/1/16910001.pdf>
- Hikmawati, H., Marasabessy, N. B., & Pelu, A. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Desa Waimital Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45-53.
- Kementrian Kesehatan. 2012. Diakses pada 6 Juni 2024 dari: <https://www.google.com/url?q=https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM-2013.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiewzar4gsmGAXUIoWMGHfI-DEYQFnoECBUQAQ&usg=AOvVaw06FoMiLByK1GeQN4bczzBN>
- 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.
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2022). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 046-052.
- Notoatmodjo. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Nurhidayati, I., Aniswari, A.Y., Sulistyowati, A.D., Sutaryono, S., 2018. Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh Daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan darah. *J. Ilmu Kesehat. Masy. Indones.* 13(2): 1–5.
- Reskia. (2023). Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol. 18 No. 1. pp. 6-7. (Dalam Jurnal: Muttaqin, Moch Zaenal. (2022). *Diet Hipertensi / Darah Tinggi (DASH Diet)*. Diakses pada 29 Februari 2024 dari https://vankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet)
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kemkes.go.id.
- Smeltzer, S.C. (2020). *Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12*. alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC. (Dalam jurnal: Putri, M., Ludiana., & Ayubbana, S. (2021). PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO KOTA.
- 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.
- WHO. (2022). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. Geneva: World Health Organization. (Dalam Jurnal: Reskia. (2023). Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Vol. 18 No. 1. pp. 6-7).