

## KEPATUHAN DIIT MAKANAN PADA PASIEN YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAGADEN KABUPATEN SUBANG TAHUN 2024

**Moch Magma Hadi Saputra<sup>1</sup>, Bayu Nirwana<sup>2</sup>, Yeanneke L. Tinungki<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D-III Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang, Jl. Brigjen Katamso No.  
37, Dangdeur, Kec.Subang, Kabupaten. Subang, Jawa Barat 41121,  
Politeknik Negeri Subang

Email Korespondensi : [moch.10403036@Student.Polsub.ac.id](mailto:moch.10403036@Student.Polsub.ac.id)

**Abstrak.** Penyakit Hipertensi merupakan kondisi medis tertentu disebabkan oleh interaksi dari berbagai faktor risiko yang ada pada individu tersebut. Makanan yang kaya garam dan miskin serat, serta makanan yang siap makan, semuanya dapat berkontribusi terhadap hipertensi dan penyakit pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan pasien dalam menjalani diet makanan di Puskesmas Pagaden. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *deskriptif*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling*, total sampel 97 responden. Data dianalisis secara *univariat*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dari Setianingsih (2017). Hasil analisis *univariat* didapatkan responden seluruhnya tidak patuh sebanyak 90 orang (92,8%) dan responden patuh sebanyak 7 orang (7,2%). Maka berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pasien Hipertensi di Puskesmas Pagaden, Subang tidak patuh terhadap diet makanan hipertensi. Penelitian ini diharapkan untuk pasien agar dapat meningkatkan kepatuhan diet makanannya dan dapat memahami pentingnya kepatuhan diet makanan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam lebih mengeksplorasi upaya atau tindakan yang tepat untuk kepatuhan diet makanan hipertensi.

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

**Abstract.** Hypertension is a specific medical condition caused by the interaction of various risk factors in an individual. Foods that are high in salt and low in fiber, as well as ready-to-eat foods, can all contribute to hypertension and vascular disease. This study aims to determine patient compliance in undergoing dietary diets at the Pagaden Community Health Center. This type of research is quantitative research, using a descriptive approach. The sampling method in this study uses *Accidental Sampling*, a total sample of 97 respondents. The data were analyzed univariately. This research instrument uses a questionnaire from Setianingsih (2017). The results of the univariate analysis obtained all respondents were non-compliant as many as 90 people (92.8%) and compliant respondents as many as 7 people (7.2%). So based on the results of the analysis, it can be concluded that Hypertension patients at the Pagaden Community Health Center, Subang are not compliant with the hypertension diet. This research is expected to help patients improve their dietary adherence and understand the importance of dietary compliance. The results of this study are expected to serve as a reference for future researchers to further explore appropriate efforts or actions for dietary compliance in hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Diet, Obedience

### Pendahuluan

Penyakit Hipertensi merupakan kondisi medis tertentu disebabkan oleh interaksi dari berbagai faktor risiko yang ada pada

individu tersebut. Ada dua kategori faktor yang mempengaruhi kemungkinan hipertensi yaitu yang tidak dapat diubah

atau tidak diluar kendali, seperti genetika, jenis kelamin, dan umur, serta yang dapat berubah atau dikontrol, termasuk makanan, rutinitas olahraga, dan faktor lainnya. Karena kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi berdampak pada asupan nutrisi, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan, faktor gaya hidup, termasuk penggunaan pola makan, dapat mempengaruhi tekanan darah dan dapat dikontrol. (Imelda et al., 2020).

Makanan tinggi natrium adalah merupakan salah satu penyebab utama mengalami hipertensi. Makanan yang kaya garam dan miskin serat, serta makanan yang siap makan, semuanya dapat berkontribusi terhadap hipertensi dan penyakit pembuluh darah. Hipertensi yang berkepanjangan bisa berbahaya dan menyebabkan komplikasi. Masalah-masalah ini dapat mempengaruhi jantung, otak, mata, arteri, ginjal, dan organ target lainnya. (Susanti, 2020)

Perilaku makan yang tidak sehat seperti ngemil, makan makanan cepat saji, makan makanan cepat, dan mengonsumsi makanan tinggi kalium semuanya dapat berkontribusi terhadap hipertensi. Kolesterol darah dapat meningkat akibat makanan tinggi lemak, yang meningkatkan risiko hipertensi. Dinding pembuluh darah akan terkena pengikatan kolesterol, dan lamakelamaan pembuluh darah akhirnya

akan tersumbat, menyebabkan aliran darah mengecil dan menyempit, meningkatkan tekanan darah dan volumenya. (Madika, 2022)

Kepatuhan biasanya diartikan menjadi tingkat perilaku yang menjalani diet, pengobatan, dan menjalani gaya hidup yang sesuai arahan dokter mereka. Mengikuti saran diet ahli gizi adalah salah satu cara agar pasien dapat menunjukkan kepatuhan. Ahli gizi rumah sakit menawarkan saran atau nasihat mengenai makanan yang disarankan berdasarkan penyakit pasien. Makanan yang dapat membantu dalam proses pemulihan pasien selama mereka berada di rumah sakit disediakan oleh fasilitas gizi rumah sakit. (Wiwin A Muhammad et al., 2022)

Ketidakpatuhan diet disebabkan oleh perubahan pola makan, makan makanan tinggi lemak dan kolesterol, merokok, dan mengalami stres. Orang dengan hipertensi yang tidak mengikuti diet mereka tidak menjalankannya karena faktor-faktor seperti status ekonomi rendah, yang membuat sulit bagi mereka untuk menyesuaikan kebutuhan makanan mereka dengan pendapatan mereka, atau karena pendidikan rendah dan dengan demikian tidak membuat mereka memahami konsekuensi dari mengikuti diet mereka. Hipertensi dapat terjadi akibat pola diet tertentu, seperti lemak hewani dalam jumlah berlebihan, kelebihan

protein, dan kelebihan kalori. Kestabilan tekanan darah secara langsung dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Perkembangan hipertensi berhubungan erat dengan konsentrasi nutrisi seperti lemak dan natrium, yang dapat diatasi dengan mengonsumsi lebih sedikit makanan tinggi natrium, berminyak, dan atau tinggi lemak. (Susanti, 2020)

### Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *deskriptif*. Penelitian ini tidak melakukan intervensi atau perlakuan pada subjek penelitian tetapi hanya menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Dalam penelitian ini dikhususkan untuk para penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pagaden pada bulan Desember 2023 sampai Mei 2024. Total penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pagaden pada tahun 2023 yaitu yang berusia 30-55 tahun sebanyak 2935 penderita hipertensi. Sebanyak 97 responden akan mengikuti atau berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menggunakan metode sampling yaitu *Accidental Sampling* dan akan diuji metode *Analitik Deskriptif* dalam SPSS. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah kuisisioner dari Setianingsih (2017). Kuesioner kepatuhan diet pada penelitian ini untuk mengetahui

tingkat kepatuhan responden terkait diet hipertensi. Kuesioner kepatuhan diet sudah adanya uji validitas yang dilakukan oleh Setianingsih (2017) terdiri dari 12 pertanyaan yang dimana pertanyaan berisi 4 pilihan yang harus dicentang salah satunya, yaitu S (Selalu), SR (Sering), KK (Kadang-kadang), TP (Tidak pernah).

## Hasil Penelitian

### 4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini membahas hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 25 Maret 2024 - 27 April 2024 dilakukan di Puskesmas Pagaden. Data demografi menggambarkan karakteristik responden yang meliputi: usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat keluarga, merokok, dan konsumsi kopi. Sedangkan data khusus meliputi: kuesioner kepatuhan diet makanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Pagaden.

#### 4.1.1 Data Demografi

Data karakteristik responden diperoleh melalui lembar observasi mencakup karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan, pendapatan, riwayat keluarga, riwayat merokok, dan riwayat konsumsi kopi.

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia pada pasien hipertensi

| No           | Usia  | (F)       | (%)        |
|--------------|-------|-----------|------------|
| 1.           | 35-45 | 33        | 34,0       |
| 2.           | 46-55 | 64        | 66,0       |
| <b>Total</b> |       | <b>97</b> | <b>100</b> |

Hasil yang tertera pada tabel 4.1 mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki rentang usia antara 46 hingga 55 tahun, dengan jumlah 64 responden (66,0%) dan responden yang memiliki rentang usia 35 hingga 45 tahun lebih sedikit dengan jumlah 33 responden (34,0%).

Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada pasien hipertensi

| No           | Jenis Kelamin | (F)       | (%)        |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1.           | Perempuan     | 62        | 63,9       |
| 2.           | Laki-Laki     | 35        | 36,1       |
| <b>Total</b> |               | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam survei ini adalah perempuan, dengan total 62 responden (63,9%), sementara responden laki-laki berjumlah 35 responden (36,1%).

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada pasien hipertensi

| No           | Pendidikan    | (F)       | (%)        |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1.           | Tidak Sekolah | 0         | 0          |
| 2.           | SD            | 2         | 2,1        |
| 3.           | SMP           | 20        | 20,6       |
| 4.           | SMA           | 55        | 56,7       |
| 5.           | D3/S1/S2      | 20        | 20,6       |
| <b>Total</b> |               | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil table 4.3 menunjukkan dari total 97 responden, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA, dengan

jumlah mencapai 55 responden (56,7%), sebagian kecil responden dengan pendidikan SMP sama hasilnya seperti responden dengan pendidikan D3/S1/S2 berjumlah 20 responden (20,6%), sangat sedikit dari responden dengan tingkat pendidikan SD berjumlah 2 responden (2,1%), sedangkan tidak seorangpun responden yang tidak sekolah (0%).

Tabel 4.4 Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan pada pasien hipertensi

| No           | Pekerjaan        | (F)       | (%)        |
|--------------|------------------|-----------|------------|
| 1.           | Tidak Bekerja    | 2         | 2,1        |
| 2.           | Karyawan Swasta  | 35        | 36,1       |
| 3.           | Wiraswasta       | 30        | 30,9       |
| 4.           | Pegawai Negeri   | 8         | 8,2        |
| 5.           | Pensiunan        | 6         | 6,2        |
| 6.           | Ibu Rumah Tangga | 16        | 16,5       |
| <b>Total</b> |                  | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari keseluruhan 97 responden, sebagian kecil responden bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 35 responden (36,1%), sebagian kecil responden bekerja wiraswasta sebanyak 30 responden (30,9%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 responden (16,5%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai pegawai

negeri sebanyak 8 responden (8,2%), sangat sedikit juga responden yang pensiunan sebanyak 6 responden (6,2%) dan sangat sedikit responden tidak bekerja sebanyak 2 responden (2,1%).

Tabel 4.5 Karakteristik responden berdasarkan pendapatan pada pasien hipertensi

| No           | Pendapatan                            | (F)       | (%)        |
|--------------|---------------------------------------|-----------|------------|
| 1.           | < Rp. 1500.000/bulan                  | 5         | 5,2        |
| 2.           | Rp. 1.500.000 s/d Rp. 2.500.000/bulan | 45        | 46,4       |
| 3.           | Rp. 2.500.000 s/d Rp. 3.500.000/bulan | 39        | 40,2       |
| 4.           | ≥ Rp.3.500.000/bulan                  | 8         | 8,2        |
| <b>Total</b> |                                       | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari keseluruhan 97 responden, hampir setengahnya responden berpendapatan Rp. 1.500.000 s/d Rp. 2.500.000/bulan yaitu sebanyak 45 responden (46,4%), sebagian kecil responden berpendapatan Rp. 2.500.000 s/d Rp. 3.500.000/bulan yaitu sebanyak 39 responden (40,2%), sangat sedikit dari responden berpendapatan ≥ Rp. 3.500.000/bulan yaitu sebanyak 8 responden (8,2%) dan sangat sedikit responden yang berpendapatan < Rp. 1500.000/bulan sebanyak 5 responden (5,2%).

Tabel 4.6 Karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga hipertensi pada

| pasien hipertensi |                  |           |            |
|-------------------|------------------|-----------|------------|
| No                | Riwayat Keluarga | (F)       | (%)        |
| 1.                | Ya               | 62        | 63,9       |
| 2.                | Tidak            | 35        | 36,1       |
| <b>Total</b>      |                  | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebagian besar responden keluarga mempunyai riwayat hipertensi yaitu sebanyak 62 responden (63,9%) dan responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga berjumlah 35 responden (36,1%).

Tabel 4.7 Karakteristik responden berdasarkan riwayat merokok pada pasien hipertensi

| No           | Riwayat Merokok | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
|--------------|-----------------|---------------|----------------|
| 1.           | Merokok         | 35            | 36,1%          |
| 2.           | Tidak           | 62            | 63,9%          |
| <b>Total</b> |                 | <b>97</b>     | <b>100%</b>    |

Berdasarkan hasil tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebagian besar responden tidak merokok yaitu sebanyak 62 responden (63,9%) dan responden yang merokok sebanyak 35 responden (36,1%).

Tabel 4.8 Karakteristik responden berdasarkan konsumsi kopi pada pasien hipertensi

| No           | Konsumsi Kopi       | (F)       | (%)        |
|--------------|---------------------|-----------|------------|
| 1.           | Konsumsi kopi       | 33        | 34,0       |
| 2.           | Tidak konsumsi kopi | 64        | 66,0       |
| <b>Total</b> |                     | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan hasil tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari 97 responden, sebagian besar responden tidak konsumsi kopi yaitu sebanyak 64 responden (66,0%) dan responden yang konsumsi kopi sebanyak 33 responden (34,0%).

#### 4.1.2 Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Pagaden, maka didapatkan hasil Analisa univariat berikut:

Tabel 4.9 Berdasarkan hasil Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Makanan pada Pasien Hipertensi

| No           | Kepatuhan Diet | (F)       | (%)        |
|--------------|----------------|-----------|------------|
| 1.           | Patuh          | 7         | 7,2        |
| 2.           | Tidak Patuh    | 90        | 92,8       |
| <b>Total</b> |                | <b>97</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan table 4.9 distribusi frekuensi responden kepatuhan diet makanan pada pasien hipertensi didapatkan responden seluruhnya tidak patuh sebanyak 90 orang (92,8%) dan responden patuh sebanyak 7 orang (7,2%).

#### Pembahasan

#### 4.2 Pembahasan

Karakteristik responden hipertensi di Puskesmas Pagaden

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Pada penelitian ini didapatkan berdasarkan umur, mayoritas responden umur 46-55 tahun sebanyak 64 orang (66,0%), dan umur 35-45 tahun berjumlah 33 orang (34,0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sakinah., 2020) tentang hubungan antara karakteristik demografi dan pengetahuan dengan self management hipertensi pada masyarakat suku timo bahwa penderita hipertensi lebih banyak berada pada usia 40-55 tahun, keadaan ini menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak menyerang usia dewasa akhir dan lansia awal.

Hal ini didukung oleh teori (Adam, 2019) Dengan bertambahnya umur, kemungkinan untuk mengalami Hipertensi juga meningkat. Ini terjadi karena adanya perubahan pada terjadi fenomena seperti perenggangan lumen dan reduksi kekenyalan pada dinding pembuluh, yang berakibat pada kenaikan tekanan darah.

Sejalan dengan peningkatan usia, terdapat peningkatan risiko terkena hipertensi. Kondisi ini dikarenakan struktur pembuluh darah yang mengalami perubahan, dimana lumen

pembuluh darah mempersempit dan dindingnya menjadi lebih kaku, yang mengakibatkan tekanan darah sistolik menjadi lebih tinggi.

b. Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam penelitian yang dilakukan, mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah 62 orang (63,9%), sedangkan laki-laki berjumlah 35 orang (36,1%). Ditemukan bahwa tekanan darah pada wanita umumnya lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dikaitkan dengan pengaruh hormon estrogen pada wanita..

Pada penelitian ini menemukan bahwa insiden hipertensi lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. Ini terjadi karena wanita di atas usia 45 tahun yang telah melewati menopause cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan pria. Fenomena ini bisa terjadi akibat hormon estrogen, sebab pada wanita yang belum mengalami menopause, hormon estrogen berfungsi sebagai pelindung dengan cara meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL), kadar HDL rendah dan tingginya LDL dapat mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis. (Amelia & Kurniawati, 2020)

c. Karakteristik berdasarkan Pendidikan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA, dengan jumlah mencapai 55 responden (56,7%), sebagian kecil responden dengan pendidikan SMP sama hasilnya seperti responden dengan pendidikan D3/S1/S2 berjumlah 20 responden (20,6%), sangat sedikit dari responden dengan tingkat pendidikan SD berjumlah 2 responden (2,1%), sedangkan tidak seorangpun responden yang tidak sekolah (0%).

Perbedaan tingkat pendidikan di antara individu yang menderita hipertensi bisa berdampak pada cara mereka berpikir, melihat, dan memahami informasi mengenai pengobatan hipertensi yang mereka terima (Sholihah et al., 2022). Ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, ini cenderung meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang hipertensi serta risiko yang terkait. Akibatnya, mereka juga lebih aktif dalam mengambil langkah-langkah untuk mengelola kondisi hipertensi tersebut. (Sutrisno et al., 2020).

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 35

responden (36,1%), sebagian kecil responden bekerja wiraswasta sebanyak 30 responden (30,9%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 responden (16,5%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai pegawai negeri sebanyak 8 responden (8,2%), sangat sedikit juga responden yang pensiunan sebanyak 6 responden (6,2%) dan sangat sedikit responden tidak bekerja sebanyak 2 responden (2,1%).

Kebanyakan orang dalam kehidupan sehari-hari mereka menghadapi stres yang terkait dengan pekerjaan. Faktor-faktor seperti kelebihan tugas kerja, termasuk beban kerja yang berat dan kebutuhan untuk sering melakukan lembur, serta tanggung jawab dalam mengevaluasi kinerja bawahan atau pekerjaan yang memerlukan tanggung jawab tinggi terhadap kesejahteraan manusia, seringkali menjadi penyebab stres tersebut. (Sinubu et al., 2020)

e. Karakteristik responden berdasarkan pendapatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berpendapatan Rp. 1.500.000 s/d Rp. 2.500.000/bulan yaitu sebanyak 45 responden (46,4%), sebagian kecil responden berpendapatan Rp. 2.500.000 s/d Rp. 3.500.000/bulan yaitu sebanyak 39 responden (40,2%), sangat sedikit dari

responden berpendapatan  $\geq$  Rp. 3.500.000/bulan yaitu sebanyak 8 responden (8,2%) dan sangat sedikit responden yang berpendapatan  $<$  Rp. 1.500.000/bulan sebanyak 5 responden (5,2%).

Hal ini menyatakan dengan tingkat ekonomi yang rendah dapat menjadi faktor pendukung selain gaya hidup dari risiko hipertensi (Lestari, 2019). Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara bahwa sebagian besar dari responden merupakan masyarakat dengan ekonomi menengah kebawah yang mempunyai keterbatasan ekonomi untuk memenuhi anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan, sehingga lebih banyak mengalokasikan penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan pokok dalam rumah tangga seperti membayar listrik, belanja kebutuhan sehari-hari sesuai dengan standar keuangan yang responden miliki.

f. Karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden keluarga mempunyai riwayat hipertensi yaitu sebanyak 62 responden (63,9%) dan responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga berjumlah 35 responden (36,1%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Adam (2019)

menyatakan bahwa adanya hubungan antara riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pecada Kota Bitung. Dari hasil wawancara responden juga rata-rata memiliki Riwayat hipertensi 45 Program Studi Gizi Universitas Binawan dalam keluarga dari keluarga inti seperti ayah dan ibu. Faktor genetik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang hipertensi salah satunya gaya hidup.

g. Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan merokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merokok yaitu sebanyak 62 responden (63,9%) dan responden yang merokok sebanyak 35 responden (36,1%).

Pada Penelitian ini responden yang tidak merokok menjadi mayoritas dikarenakan saat pengambilan sampel jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu perempuan 62 dan laki-laki sebanyak 35 responden. Semua laki-laki yang menjadi responden mempunyai kebiasaan merokok dan mayoritas perempuan tidak ada yang mempunyai kebiasaan merokok.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Firmansyah (2021) menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hal tersebut sesuai dengan teori Casey & Benson (2022) tekanan darah pada perokok melonjak berkali-kali sepanjang hari selama responden merokok. Peningkatan ini dapat terjadi karena nikotin yang menyempitkan pembuluh darah sehingga memaksa jantung untuk bekerja keras hingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

h. Karakteristik responden berdasarkan konsumsi kopi

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak konsumsi kopi yaitu sebanyak 64 responden (66,0%) dan responden yang konsumsi kopi sebanyak 33 responden (34,0%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Firmansyah (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang mengkonsumsi kopi beresiko 3,467 kali untuk tidak terkontrolnya tekanan darah dibandingkan dengan penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi kopi.

#### 4.2.1 Kepatuhan Diet Makanan pada pasien hipertensi di Puskesmas Pagaden

Berdasarkan hasil penelitian tentang kepatuhan diet makanan pada pasien yang

mengalami hipertensi di Puskesmas Pagaden diperoleh hasil sebagai berikut:

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar orang yang menjadi responden, yaitu 90 orang (92,8%) tidak mematuhi diet hipertensi yang direkomendasikan, sementara hanya 7 orang (7,2%) yang mengikuti diet tersebut dengan patuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang gambaran kepatuhan diet hipertensi di wilayah kerja puskesmas Marancar Udik yang dilakukan oleh (Siregar, 2021) Penelitian ini menunjukkan bahwa sekitar 34 orang (56.7%) responden tidak mengikuti diet hipertensi dengan baik, sedangkan 26 orang (43.3%) lainnya patuh pada diet tersebut. Faktor utama yang menyebabkan ketidakpatuhan ini termasuk kurangnya pengetahuan tentang pilihan makanan yang tepat untuk hipertensi, seperti kecenderungan untuk memilih makanan berlemak, konsumsi garam yang tinggi, makanan yang mengandung santan, dan makanan cepat saji.

Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh perilaku pasien hipertensi. Kurangnya pengetahuan sering kali disebabkan oleh informasi yang tidak memadai yang diterima pasien, baik itu dari tenaga medis atau melalui media cetak dan elektronik. Sikap negatif yang sering terjadi biasanya karena rasa lelah dan kurangnya kebiasaan dalam mengikuti diet hipertensi, yang

seringkali berakar pada budaya yang telah tertanam sejak dini, membuatnya sulit untuk diubah.

Menurut Sutrisno (2020) pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada pasien yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi penyuluhan yang diberikan oleh petugas, sehingga berdampak pada kepatuhan diet dan pola hidup tidak sehat merokok, sering minum kopi, dan jarang berolahraga.

Kemudian dilihat dari segi pekerjaan, sebagian besar responden bekerja seperti PNS, swasta, petani, pedagang. Perihal pekerjaan dalam hal ini baik jenis maupun lama waktu melakukan pekerjaan, juga dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang dimana akan mempengaruhi tekanan darah terutama pada pasien hipertensi.

Pekerjaan adalah hal yang tidak terpisahkan dari individu, pekerjaan dapat menjadikan seseorang stres, hal ini dapat memicu naiknya tekanan darah. Seperti yang didapat pada penelitian ini bahwa pasien hipertensi lebih banyak pada kategori yang bekerja, dan lebih banyak yang tidak patuh terhadap pola makan yang baik untuk hipertensi, ini disebabkan karena mereka sibuk bekerja sehingga sering makan diluar atau makanan siap saji (Sinubu et al., 2020).

Selain pekerjaan, segi pendapatan juga mempengaruhi kepatuhan. Dalam penelitian

Lestari (2019) bahwa ada hubungan antara status pekerjaan dengan kepatuhan pengelolaan diet pasien hipertensi. Penderita hipertensi yang memiliki pendapatan yang rendah lebih tidak patuh dalam mengelola diet dibandingkan dengan orang yang memiliki pendapatan tinggi. Hal ini dikarenakan orang yang mempunyai pendapatan rendah lebih sedikit berpeluang untuk membeli makanan yang sesuai dengan diet hipertensi daripada yang berpendapatan tinggi.

## Kesimpulan

### 5.1 Kesimpulan

Dari data demografi yang diperoleh dari responden pasien hipertensi di Puskesmas Pagaden, dapat disimpulkan beberapa hal:

1. Mayoritas responden berusia antara 46-55 tahun (66,0%), dengan hanya sebagian kecil berusia 35-45 tahun (34,0%). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi cenderung lebih umum terjadi pada usia dewasa akhir dan lansia awal.
2. Secara keseluruhan, mayoritas responden adalah perempuan (63,9%), sedangkan laki-laki hanya menyusun sebagian kecil dari sampel (36,1%). Wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang dapat dipengaruhi oleh faktor hormon estrogen.
3. Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA, dengan jumlah mencapai 55 responden (56,7%), sebagian kecil responden dengan pendidikan SMP sama hasilnya seperti responden dengan pendidikan D3/S1/S2 berjumlah 20 responden (20,6%), sangat sedikit dari responden dengan tingkat pendidikan SD berjumlah 2 responden (2,1%), sedangkan tidak seorangpun responden yang tidak sekolah (0%).
4. Sebagian kecil responden bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 35 responden (36,1%), sebagian kecil responden bekerja wiraswasta sebanyak 30 responden (30,9%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 responden (16,5%), sangat sedikit dari responden yang bekerja sebagai pegawai negeri sebanyak 8 responden (8,2%), sangat sedikit juga responden yang pensiunan sebanyak 6 responden (6,2%) dan sangat sedikit responden tidak bekerja sebanyak 2 responden (2,1%). Stress yang terkait dengan pekerjaan dan pola hidup yang kurang sehat dapat menjadi faktor risiko bagi hipertensi.
5. Hasil dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepatuhan terhadap diet hipertensi di Puskesmas Pagaden cukup rendah, dengan hanya 7,2% responden yang patuh terhadap diet tersebut. Faktor utama yang menyebabkan ketidakpatuhan ini termasuk kurangnya pengetahuan tentang pilihan makanan yang tepat untuk

hipertensi, seperti kecenderungan untuk memilih makanan berlemak, konsumsi garam yang tinggi, makanan yang mengandung santan, dan makanan cepat saji.

### Daftar Pustaka

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 77–90. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Madika, D. A. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Keluarga Di Desa Tikala Kecamatan Buntu Barana*.
- Sinubu, R. B., Rondonuwu, R., & Onibala, F. (2020). No Title. *HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA TENAGA PENGAJAR DI SMA N 1 AMURANG KABUPATEN MINAHASA SELATAN*. <https://media.neliti.com/media/publications/105710-ID-hubungan-beban-kerja-dengan-kejadian-hip.pdf>
- Susanti, et all. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 44–52. [https://www.researchgate.net/profile/Putra-Siregar-3/publication/341060443\\_Determinan\\_Kejadian\\_Hipertensi\\_Masyarakat\\_Pesisir\\_Berdasarkan\\_Kondisi\\_Sosio\\_Demografi\\_dan\\_Konsumsi\\_Makan/links/5ff90f3345851553a02e802d/Determinan-Kejadian-Hipertensi-Masyarakat-Pe](https://www.researchgate.net/profile/Putra-Siregar-3/publication/341060443_Determinan_Kejadian_Hipertensi_Masyarakat_Pesisir_Berdasarkan_Kondisi_Sosio_Demografi_dan_Konsumsi_Makan/links/5ff90f3345851553a02e802d/Determinan-Kejadian-Hipertensi-Masyarakat-Pe)
- Sutrisno, Widayati, C. N., & Radate. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2), 16–27.
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Abdidas*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>
- Suarni, L. (2017). *PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PTPN II BANGKATAN BINJAI TAHUN 2017 Relationship of Eating Patterns With the Hypertension in Hypertension Patients in PTPN II Bangkatan Binjai Hospital 2017 Dosen Akademi Keperawatan Sehat Binjai*. 2(2), 88–92.

Wiwin A Muhammad, Nelfa Fitria  
Takahepis, & Nurlela Hi Baco. (2022).  
Hubungan Pengetahuan Dengan  
Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes  
Melitus Tipe Ii. *Jurnal Rumpun Ilmu  
Kesehatan*, 2(1), 58–71.  
<https://doi.org/10.55606/jrik.v2i1.528>