

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DILEMBANG BUNTU TAGARI KECAMATAN DENPINA KABUPATEN TORAJA UTARA

Valentina Saalino¹, Catherina Bannepadang², Nela Sari³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1, 2, 3}

valentsaalino@gmail.com

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila *arteriole* konstriksi yang dapat membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja dan pembuluh darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dilembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara tahun 2023

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah Teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 84 responden.

Hasil Penelitian didapatkan mayoritas responden kepatuhan diet hipertensi tidak patuh sebanyak 52 (61,9%%), mayoritas responden tekanan darah stadium 2 sebanyak 52 (61,9%%). Pengelolaan data dengan program SPSS versi 26 menunjukkan terdapat hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah Di Lembang Buntu tagari Kecamatan Denpina Kabupaten toraja Utara dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), *Odd Ratio*= 48,435 artinya Kepatuhan diet hipertensi tidak patuh mempunyai peluang 48 kali mempengaruhi tekanan darah stadium 2.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina kabupaten toraja Utara. Disarankan agar penelitian lanjut mengenai tekanan darah dengan pola makan.

Kata Kunci: Kepatuhan diet, Hipertensi

Abstract

Hypertension or high blood pressure is an increase in blood pressure in the arteries continuously for more than a period. This occurs when the arterioles constrict which can make it difficult for blood to flow and increase pressure against the artery walls. Hypertension increases workload and blood vessels. The aim of this research is to determine the relationship between adherence to a hypertensive diet and blood pressure in hypertensive sufferers in Lembang Buntu Tagari, Denpina District, North Toraja Regency in 2023.

This research uses a descriptive analytical research design with a cross sectional approach. The sampling technique used was a total sampling technique with a sample size of 84 respondents.

The research results showed that the majority of respondents who adhered to the hypertension diet did not comply, 52 (61.9%%), the majority of respondents with stage 2 blood pressure, 52 (61.9%%). Data management using the SPSS version 26 program shows that there is a relationship between adherence to a hypertension diet and blood pressure. In Lembang Buntu Tagari, Denpina District, North Toraja Regency with a value of $p=0.000$ ($p<0.05$), Odd Ratio= 48.435, meaning that non-compliance with a hypertension diet has a chance. 48 times affects stage 2 blood pressure.

The conclusion of this study is that there is a relationship between adherence to a hypertensive diet and blood pressure in hypertensive sufferers in Lembang Buntu Tagari, Denpina District, North Toraja Regency. It is recommended that further research be conducted regarding blood pressure and diet.

Keywords: Diet compliance, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila *arteriole* kontriksi yang dapat membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja dan pembuluh darah (Udjianti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan normal tekanan darah adalah 140/90 mmhg, sedangkan seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya >160/95 mmhg. Tekanan darah diantara normotensi dan hipertensi disebut *Borderline Hypertension* (garis batas hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Udjianti, 2020). Peningkatan tekanan darah juga dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Bagi yang memiliki faktor resiko ini seharusnya lebih waspada dan lebih dini dalam melakukan upaya-upaya preventif, contohnya yang paling sederhana adalah rutin kontrol tekanan darah lebih dari satu kali, serta berusaha menghindari faktor-faktor pencetus hipertensi (Baradiro, 2020).

WHO dan *Internasional Society of Hipertension* (ISH) menyatakan bahwa saat ini terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Hipertensi merupakan penyakit yang sudah menjadi masalah dunia dengan total penderita 690 juta jiwa. Di Amerika Serikat $\pm$ 50 juta orang (1 dari 4 orang dewasa) memiliki tekanan darah sistolik >140 mmhg atau diastolik >90 mmhg (Dirksken, 2019). Jumlah penderita hipertensi di India pada tahun 2010 sekitar 60,4 juta pada laki-laki dan 57,8 juta pada wanita. Penderita ini diperkirakan akan meningkat menjadi 107,3 juta pada tahun 2025 (Chaturvedi, 2020). Pada tahun 2020 tercatat 38,4 juta orang penderita hipertensi dan pada tahun 2025 diperkirakan akan meningkat menjadi 67,4 juta orang (Wahyuni, 2020).

Hasil riset Kesehatan Dasar (Riskeddes) tahun 2020 menunjukkan peningkatan yang tinggi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun keatas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 32,7 % dimana hanya 7,2 % penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4 % yang minum obat hipertensi (Agustina Lina Mariana Lokang, 2021).

Berdasarkan profil dinas kesehatan provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2017, penyakit hipertensi menempati peringkat pertama dengan jumlah kasus mencapai 63,66 % sedangkan pada tahun 2018 jumlah kasus mencapai 49,56 %. Pada tahun 2019, penyakit hipertensi menduduki peringkat kedua setelah asma untuk penyebab kematian terbesar di kota Makassar dan Kabupaten Takalar (Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan, 2020).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Departemen Kesehatan (Depkes) tahun 2019 menunjukkan kejadian hipertensi dan penyakit kardiovaskuler cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahal biaya pengobatan hipertensi, serta kurangnya sarana dan prasarana dalam pengendalian hipertensi. Tingginya angka hipertensi juga dipengaruhi oleh kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stres (Rikesdas, 2019).

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang paling penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada / atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2019).

Menurut (Notoatmodjo, 2016) dalam (Devita, 2020), beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang intruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien,

serta dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan begitu saja, karena dukungan keluarga merupakan salah satu dari faktor yang memiliki kontribusi yang cukup berarti dan sebagai faktor penguat yang mempengaruhi kepatuhan diet (Devita, 2020).

Menurut penelitian Agustina Lina Mariana Lokang pada tahun 2021 di Rumah Sakit Elim Rantepao didapatkan bahwa banyak pasien dengan penyakit hipertensi yang dirawat di Rumah Sakit Elim Rantepao baik itu pasien rawat inap maupun pasien rawat jalan dan terjadi peningkatan pasien dengan penyakit hipertensi dari tahun ke tahun. Hal ini dibuktikan berdasarkan data awal yang diperoleh dari Rumah Sakit Elim Rantepao, jumlah pasien hipertensi rawat jalan sejak 2019-2020 yaitu pada tahun 2019 sebanyak 7.416 orang, dan pada tahun 2020 sebanyak 10.458 orang (Agustina Lina Mariana Lokang, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan, saat ini tercatat 84 penderita hipertensi di Lembang Buntu Tagari, yang terdiri dari laki-laki 21 dan perempuan 63 yang masih aktif di Posyandu. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 penderita hipertensi di Lembang Buntu Tagari tanggal 18 april 2023 didapatkan data antara lain : 6 orang penderita hipertensi mengatakan tahu tentang mengurangi konsumsi garam, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan badan ideal, melakukan aktivitas fisik, menghindari minum beralkohol, tidak merokok, dan menghindari asap rokok. Sedangkan 4 orang mengatakan tidak tahu tentang kebutuhan diet hipertensi disebabkan karena alasan tidak mengetahui tentang manfaat dari kepatuhan diet.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional* dengan cara pendekatan observasi, atau waktu pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang sama (Supriati, 2020). Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2023 di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti menurut jenis data masing-masing dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, dengan memaparkan data tanpa menjelaskan hubungan sebab akibat seperti berikut:

a. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Berdasarkan Umum

Tabel 5.1
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Remaja (12-25 tahun)	1	1,2
Dewasa (26-46 tahun)	46	54,8
Lanjut Usia (46-65 tahun)	37	44
Total	84	100.0

Sumber :Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas umur berdasarkan responden adalah 26-49 sebanyak 46 orang (54,8%).

1) Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	21	25.0
Perempuan	63	75.0
Total	84	100.0

Sumber :Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 63 (75.0%).

a. Variabel Penelitian

1) Kepatuhan Diet Hipertensi

Tabel 5.3
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023

Kepatuhan Diet Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	66	78,6
Tidak Patuh	18	21,4
Total	84	100.0

Sumber :Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa responden yang tidak patuh melaksanakan diet hipertensi sebanyak 18 orang (21,4%) dan responden yang patuh melaksanakan diet hipertensi sebanyak 66 orang (78,6%)

2) Tekanan Darah

Tabel 5.4
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah pada
Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2023

Tekanan Darah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi Stadium 1	62	73,8
Hipertensi Stadium 2	22	26,2
Total	84	100.0

Sumber :Data Primer 2023

Berdasarkan tekanan darah pada tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 62 (73,8%) dan sebagian lainnya mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 22 (26,2%).

1. Analisis Bivariat

Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023

Tabel 5.5
Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita
hipertensi Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten
Toraja Utara Tahun 2023

Kepatuhan Diet Hipertensi	Tekanan Darah				Total		<i>p-value</i>
	Hipertensi S 1		Hipertensi S 2		<i>n</i>	<i>%</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>			
Patuh	60	71,4	6	7,1	66	78,6	0.000
Tidak patuh	2	2,4	16	19,0	18	21,4	
Total	62	73,8	22	26,2	84	100	

Sumber :Data Primer 2023

Odd Ratio : 80,000

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan bahwa responden yang patuh melaksanakan diet hipertensi sebanyak 66 orang (78,6%) dimana yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 60 orang (71,7%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 6 orang (7,1%). Responden yang tidak patuh melaksanakan diet hipertensi sebanyak 18 orang (21,4%) dimana yang mengalami hipertensi S 1 sebanyak 2 orang (2,4%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 16 orang (19,0%).

Setelah dilakukan uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0.000$ berarti ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023. Dari hasil analisis *Chi-square* juga diperoleh data *Odds Ratio* (OR) = 80,000 yang berarti responden yang tidak patuh melaksanakan diet hipertensi memiliki peluang 80 kali untuk mengalami hipertensi stadium 2.

Pembahasan

1. Kepatuhan diet hipertensi

Hasil riset Kesehatan Dasar (Riskedes) tahun 2020 menunjukkan peningkatan yang tinggi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun keatas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 32,7 % dimana hanya 7,2 % penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4 % yang minum obat hipertensi (Agustina Lina Mariana Lokang, 2021).

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang paling penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada / atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya Agrina (2019).

Berdasarkan tabel 5.3 tentang kepatuhan diet patuh sebanyak 66 orang (78,6%). Hal ini disebabkan karena responden sadar akan kesehatannya dan memikirkan dampak dari kesehatan mereka sehingga responden takut dan memilih untuk patuh saat diet hipertensi. Kepatuhan diet hipertensi pada responden Di Puskesmas Wunduloko sebagian besar masuk dalam kategori patuh 42 orang. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor pendidikan, gaya hidup sehat dan pengalaman yang dimiliki responden.

Menurut penelitian yang dilakukan Icha Novitasari Tentang “Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi” mengatakan bahwa sebanyak 32 orang (76,2%) menunjukkan diet hipertensi dengan pencegahan komplikasi baik hal ini dikarenakan semakin patuh penderita hipertensi terhadap diet hipertensi cenderung baik dalam pencegahan komplikasi, dari hasil analisis keeratan hubungan menunjukkan bahwa nilai *Odd Ratio* (OR) 6.4000 artinya diet 6.4000 kali berpeluang baik terhadap pencegahan komplikasi dibandingkan dengan penderita hipertensi yang tidak patuh terhadap diet.

Sedangkan kepatuhan diet hipertensi tidak patuh pada tabel 5.3 sebanyak 18 orang (21,4%). Hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan dan pengetahuan responden kurang dan kebanyakan dari mereka kurang memahami tentang kepatuhan diet sehingga mereka cenderung untuk tidak patuh. beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang intruksi, tingkat pendidikan dan pengetahuan, kesakitan dalam pengobatan, keyakinan, sikap dan kepribadian pasien, serta dukungan keluarga Notoatmodja, (2016).

Menurut penelitian yang dilakukan Yanti 2020 tentang “Identifikasi Faktor Pendukung Yang Berhubungan Dengan kepatuhan Minum Obat

Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tatelu Kabupaten Minahasa Utara” yang menyebutkan sebagian penderita hipertensi berpengetahuan rendah tentang komplikasi sehingga tindakan pencegahan terhadap komplikasi buruk seperti tindakan dalam pencegahan makan dan pencegahan aktivitas. Sehingga mempengaruhi penderita hipertensi untuk melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi.

Berdasarkan penelitian ini, kepatuhan diet hipertensi tidak patuh pada Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina kabupatn Toraja Utara lebih banyak dari kepatuhan diet hipertensi tidak patuh, hal ini dikarenakan tingkat pendidikan dan pengetahuan responden kurang dan kebanyakan dari mereka kurang memahami tentang kepatuhan diet sehingga mereka cenderung untuk tidak patuh sehingga rata rata kepatuhan diet hipertensi Di Lembang Buntu tagari tidak patuh.

2. Tekanan Darah

tekanan darah adalah salah satu kekuatan atau tenaga yang digunakan untuk melawan dinding arteri dan bisa diukur dengan menggunakan milimeter air raksa (mmHg). Tekanan darah dinilai dalam dua bentuk yaitu sistole dan diastol, tekanan darah sistole adalah nilai pada saat jantung mengalami kontraksi, sedangkan diastole adalah nilai tekanan darah pada saat jantung mengalami relaksi Prasetyaningrum, (2015).

Nilai dari tekanan darah seseorang dapat berubah-ubah dalam satu hari. Nilai tekanan darah seseorang akan lebih rendah pada saat tidur dan akan mengalami kenaikan pada saat dia sudah bangun tidur dan beraktivitas fisik. Tekanan darah dapat diukur dengan alat yang bernama tensi meter. Penukuran tekanan darah dapat dilakukan dengan posisi seseorang duduk atau tidur telentang diatas tempat tidur.

Berdasarkan tabel 5.4 tentang tekanan darah stadium 1 sebanyak 62 orang (73,8%). Hal ini disebabkan karena menjaga pola makan dengan baik, usia dan genetik dan kebiasaan responden sehari hari. Faktor resiko yang mempengaruhi hipertensi meliputi kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, konsumsi daging berlemak berlebihan sebaliknya jika kehidupan dan pola makan sehat semua resiko tersebut tidak akan terjadi bila diterapkan dengan benar Mulia, (2018).

Hal diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhikmah (2021) mengatakan bahwa jumlah makan responden mayoritas dalam kategori sesuai porsi maka responden cenderung tidak menderita stroke. Hasil analisis uji statistik dan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p= 0.05$ artinya terdapat hubungan jumlah makan dengan kejadian stroke.

Sedangkan hipertensi stadium 2 sebanyak 22 orang (26,2%). Hal ini disebabkan karena pola kehidupan yang tidak sehat, jarang berolahraga, sebagian responden mengatakan juga akibat sering memakan makanan sembarang dan daging yang berlebihan semua hal itu merupakan faktor pendukung hipertensi stadium 2. Komplikasi hipertensi timbul akibat dari penyakit hipertensi atau tekanan darah yang meningkat secara terus menerus.

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama terjadi merusakkan pada gagal ginjal dan jantung dan otak bila tidak dicegah semua hal itu akan terjadi jika pola makan terus menerus memburuk Putri, (2018).

Hal diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Simatupang, (2019) tentang “ Hubungan Sikap Penderita Hipertensi dengan Pencegahan Komplikasi Hipertensi” didapatkan bahwa hasil mayoritas sikap penderita hipertensi baik dengan pencegahan cukup sebanyak 8 responden (19,0%). Hasil analisis statistik dan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p=0,018 < 0,05$ artinya ada hubungan antara sikap penderita hipertensi dengan pencegahan komplikasi hipertensi.

Berdasarkan penelitian ini, tekanan darah stadium 2 Lembang Buntu Tagari kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara lebih banyak daripada stadium 1 hal ini dikarenakan pola makan yang tidak sehat, jarang berolahraga, sering makan makanan sembarang dan daging yang berlebihan sehingga itu semua menjadia faktor utama tekanan darah stadium 2 Di Lembang Buntu Tagari lebih banyak.

3. Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi dengan Tekanan Darah pada oenderita Hipertensi Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten toraja Utara

Salah satu penyebab terbesar yang tercatat didunia pada beberapa tahun terakhir ini ialah penyakit kardiovaskuler salah satunya adalah hipertensi. Hipertense merupalan penyakit tekanan darah dimana tekanan darah seseorang diatas batas normal, setiap waktu jantung berdenyut untuk memompa darah menuju pembuluh dari tekanan darah yang mendorong melawan dinding arteri yang dipompa oleh jantung Purwandri, (2018).

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* yaitu susatu penyakit yang dapat membunuh secara diam-diam karena tanpa adanya gejala atau keluhan. Penderita biasanya tidak menyadari penyakit yang di alaminya. Hipertensi yang tidak segera ditangani akan muncul penyakit, seperti penyakit jantung, gagal ginjal dan penyakit pembuluh darah prifer tasalim, (2020).

Berdasarkan uji statistik tabel 5.5 diperoleh bahwa responden dengan kepatuhan diet hipertensi patuh sebanyak 66 orang diantaranya responden dengan hipertensi Stadium 1 sebanyak 60 orang (71,4%). Hal ini menunjukkan bahwa, patuh terhadap diet hipertensi cenderung terhindar dari komplikasi karena pengetahuan responden dan mau mendengarkan apa yang disampaikan tenaga kesehatan. Penyuluhan merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan hipertensi yang sempurna. Orang dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan yang minim tentang diet hipertensi akan menjurus kepada cepatnya mendapatkan komplikasi dan hal lain Andala, (2015).

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayunda, (2017), hasil penelitiannya mayoritas pasien gagal ginjal kronik cukup patuh

dalam melaksanakan diet yaitu sebanyak 11 orang (50,0%) dan memiliki kualitas hidup baik 15 pasien (68,2%). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p=0,000<0,05$ artinya terdapat hubungan antara kepatuhan diet dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik. Dengan patuh terhadap diet yang dianjurkan akan mengurangi beban kerja ginjal dan dapat terhindar dari komplikasi hipertensi.

Sedangkan responden dengan hipertensi stadium 2 sebanyak 6 orang (7,1%). Hal ini disebabkan karena faktor keturunan atau genetik, usia yang semakin menua, kurangnya olahraga dan makan goreng gorengan, daging yang banyak dipesta tidak baik walaupun responden patuh. Faktor resiko yang mempengaruhi hipertensi yaitu genetik, kebiasaan hidup tidak baik, konsumsi lemak berlebihan sehingga mengakibatkan hipertensi Mulia (2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Simatupang (2019) tentang “Hubungan Sikap penderita Hipertensi dengan pencegahan Komplikasi Hipertensi” didapatkan bahwa mayoritas sikap penderita hipertensi baik dengan pencegahan cukup sebanyak 8 responden (19,0%). Hasil analisis statistik dan uji *chi square* menunjukkan nilai $p=0,018<0,05$ artinya ada hubungan antara sikap penderita hipertensi dengan pencegahan komplikasi hipertensi.

Responden dengan kepatuhan diet hipertensi tidak patuh sebanyak 18 orang (21,4%) dimana responden dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 2 orang (2,4%). Hal ini disebabkan karena faktor keturunan dan memang tidak mengalami apa apa dalam kehidupan sehari hari. Pola makan yang tidak beraturan tidak merubah tekanan darahnya hal ini bisa jadi disebabkan karena imun tubuh yang kuat Mulia, (2018).

Sedangkan responden dengan stadium 2 sebanyak 6 orang (61,9%). Hal ini disebabkan karena responden tidak patuh dan menjalani kehidupan yang tidak sehat pola makan yang berantakan dan tidak memikirkan kesehatan sebagian lainnya juga disebabkan oleh usia yang semakin menua. Pola makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan berbagai penyakit masuk kedalam tubuh Andala, (2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asep Berkah 2021 tentang “Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia” menunjukkan bahwa dari 17 responden yang tidak patuh diet didapatkan 14 (82,4%) responden mengalami hipertensi. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $OR= 10,500$ (95% CI 1,889-58,359) yang berarti lansia yang tidak patuh diet hipertensi beresiko 10,5 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang patuh diet hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik seperti pada tabell 5.5 diperoleh bahwa responden dengan kepatuhan diet hipertensi patuh sebanyak 66 orang, dimana 60 orang (71,4%) mengalami hipertensi stadium 1 dan 6 orang (17,3%) mengalami hipertensi stadium 2. Sedangkan responden dengan kepatuhan diet hipertensi tidak patuh sebanyak 18 orang, dimana 2 orang (2,4%) mengalami hipertensi stadium 1 dan 16 orang (19,0%) mengalami

hipertensi stadium 2. Berdasarkan jumlah tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kepatuhan diet hipertensi tidak patuh dapat menyebabkan hipertensi stadium 2

Dari hasil penelitian setelah di uji dengan menggunakan program SPSS versi 26 berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p-value* lebih kecil dari α (0,05) yaitu $0,000 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa H_a Diterima berarti ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Lembang Buntu Tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara. Dari hasil analisis *chi-Square* juga diperoleh data *odds ratio* (OR) 80,000 yang berarti responden yang tidak patuh melaksanakan diet hipertensi memiliki peluang 80 kali untuk mengalami hipertensi stadium 2.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Icha Novitasari tentang “Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi” bahwa hasil uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan kepatuhan diet dengan pencegahan komplikasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,002 < \alpha$ (0,05) kesimpulannya semakin patuh seseorang terhadap diet hipertensi akan meminimalisir terjadinya komplikasi. Penderita hipertensi yang menerapkan diet dengan baik akan mempertahankan kestabilan tekanan darah sehingga meningkatkan status kesehatan.

Berdasarkan penelitian ini kepatuhan diet hipertensi yang patuh dapat meminimalisir terjadinya hipertensi selain itu menjaga pola makan dan memulai hidup yang sehat akan membantu memperbaiki kesehatan termasuk hipertensi.

KESIMPULAN

berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi responden berdasarkan kepatuhan diet hipertensi menunjukkan mayoritas dengan diet hipertensi patuh sebanyak 60 (71,4%).
2. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah menunjukkan mayoritas responden mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 16 (19,0%).
3. Ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Lembang Buntu tagari Kecamatan Denpina Kabupaten Toraja Utara Tahun 2023 dengan nilai $p = 0,000$

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494-501.
- Barkah, A., & Suara, M. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Antara Kebidanan*. 5(2), 1-14.
- Hanus KM, Prejbisz A, Gąsowski J, Klocek M, Topór-Mądry R, Leśniak W, Kabat M, Czarnecka D, Kawecka-Jaszcz K, Narkiewicz K, Januszewicz A. Relationship between gender and clinical characteristics, associated factors, and hypertension treatment in patients with resistant hypertension. *Kardiologia Polska*. 2017;75(5):421-431. doi: 10.5603/KP.a2017.0020. Epub 2017 Feb 2. PMID: 28150289.
- Leung AA, Bushnik T, Hennessy D, McAlister FA, Manuel DG. Risk factors for hypertension in Canada. *Health Rep*. 2019 Feb 20;30(2):3-13. PMID: 30785634.
- Mariana, M., Indriastuti, D., & Abadi, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wundulako. *Jurnal Gizi Ilmiah: Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat Dan Pangan*, 9(3), 26–31. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.922>
- Musliana. (2022). The Relationship of Lifestyle Factors with Blood Pressure in Hypertension. 21(1), 83–90.
- Novitasari, I., Andala, S., & Akbar, Y. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 7(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v7i2.49>
- Nurazizah, E. P., & Kurniawati, T. (2022). The Relationship between Hypertension Diet Adherence and Blood Pressure in Hypertensive Patients in Surajaya. *Inprosiding University Research Colloquium 2023 Jan 4*, 441–447.
- Purwandari, K.P., & Nugroho, Y. W., (2018). Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan. *Inprosiding University Research Colloquium 2018*, 482-486.
- Putri, E.D., Nurjayanti, D., & Rosita, A. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Buana of Nursing*, 1(1), 15-20.
- Triwibowo, H., Heni. F., & Indah, R. D. (2016). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. Soekandar Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1–6.