

Penatalaksanaan Diet Terhadap Pengendalian Hipertensi di UPT Puskesmas Sunggal Medan Tahun 2024

Sri Wahyuni¹, Wirda Faswita^{2,*}

^{1,2} STIKes Sehat Medan, Medan,

Email: wahyuni0130@gmail.com¹, wirdafaswita@gmail.com²

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang ditandai oleh tekanan darah yang terus-menerus tinggi ($\geq 130/80$ mmHg). Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya kerap tidak dirasakan hingga muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, atau stroke. Penatalaksanaan diet yang menjadi faktor risiko utama dalam memperburuk hipertensi dan berkontribusi pada komplikasinya. Pola makan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat dapat menyebabkan tekanan darah sulit dikontrol, yang pada akhirnya meningkatkan risiko komplikasi serius. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penatalaksanaan diet terhadap pengendalian hipertensi di UPT Puskesmas Sunggal Medan Tahun 2024. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan studi deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Sunggal Medan yaitu sebanyak 346 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terdaftar dan mendapatkan layanan di UPT Puskesmas Medan Sunggal sebanyak 34. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas penatalaksanaan diet pada penderita Hipertensi dengan tingkat baik yaitu sebanyak 17 orang (50,0%), cukup baik 5 (14,7 %) orang dan kurang 12 orang (35,3%). Perlu adanya upaya pemantauan diet baik dari tenaga kesehatan dan keluarga penderita hipertensi untuk mencapai efektifnya dalam upaya pengendalian hipertensi

Kata kunci: Penatalaksanaan Diet; Pengendalian ;Hipertensi;

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease characterized by persistently high blood pressure ($\geq 130/80$ mmHg). This disease is often referred to as a silent killer because its symptoms are often not felt until serious complications such as heart disease, kidney failure, or stroke appear. Diet management is a major risk factor in worsening hypertension and contributing to its complications. A diet high in salt, saturated fat, and low in fiber can make blood pressure difficult to control, which ultimately increases the risk of serious complications. The purpose of this study was to identify dietary management for controlling hypertension at the Sunggal Medan Health Center UPT in 2024. This type of research is quantitative with a descriptive study design. The population in the study were hypertension sufferers at the Sunggal Medan Health Center UPT, which amounted to 346 people. The sample in this study were 34 registered hypertension patients who received services at the Medan Sunggal Health Center UPT. The results showed that the majority of diet management in hypertension patients was good, namely 17 people (50.0%), quite good 5 (14.7%) people and less than 12 people (35.3%). There needs to be an effort to monitor diets from both health workers and families of hypertension patients to achieve effectiveness in efforts to control hypertension

Keywords: *Diet Management; Control; Hypertension;*

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat didefinisikan dengan menggunakan tingkat tekanan darah sistolik dan diastolik tertentu atau penggunaan obat antihipertensi yang dilaporkan. Diperkirakan 1,4 miliar orang di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi, tetapi hanya 14% yang terkontrol. (World Health Organization, 2021). Sebanyak satu milyar orang di dunia memiliki penyakit Hipertensi dan duapertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Hipertensi telah mengakibatkan sekitar 8 juta orang setiap tahun dengan kasus kematian di Asia Tenggara sebanyak 1,5 juta yang sepertiga populasinya memiliki Hipertensi (Kementerian Kesehatan RI., 2018). Hipertensi tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian dan disabilitas di Indonesia. Sebesar 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, dengan 22,2% di antaranya disebabkan oleh hipertensi (BKPK Kemenkes, 2024).

Diet untuk penderita hipertensi bertujuan untuk mengurangi asupan garam dan lemak, serta meningkatkan asupan kalium. Diet yang dianjurkan adalah diet gizi seimbang, seperti diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) (Clinic, 2023). Pendekatan diet yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, produk susu rendah lemak dan makan makanan kaya potasium, magnesium dan kalsium. Hal yang harus dihindari dalam diet hipertensi yaitu membatasi konsumsi garam hingga 1.500-2.300 mg perhari, mengurangi makanan yang mengandung lemak jenuh dan kolesterol dan makanan dengan gula tambahan ((National Heart, Lung and Blood Institute (NHLB, 2025).

Berdasarkan kepatuhan hasil penelitian menunjukkan tingkat kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani diet didapatkan sebanyak 77,8 persen dalam kategori cukup patuh dalam menjalani diet (Hamim et al., 2024). Temuan penelitian lain juga mengungkapkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi (66,7%) tidak mematuhi diet yang direkomendasikan sesuai pedoman. Ketidapatuhan ini termasuk peningkatan konsumsi santan, asin dan makanan berlemak, dan berkurangnya asupan buah dan sayuran (Syaftriani et al., 2023). Kepatuhan terhadap gaya hidup yang salah satunya adalah kepatuhan diet pada penderita Hipertensi rendah secara signifikan terkait dengan jenis kelamin perempuan, menjadi ibu rumah tangga, konseling gaya hidup dan manajemen diri, dan pasien pengetahuan dan keyakinan positif tentang Hipertensi (Alefian et al., 2019).

Berdasarkan laporan kasus pada Profil UPT. Puskesmas Medan Sunggal, hipertensi masih menduduki peringkat nomor 1 dari 10 penyakit terbesar. Berdasarkan data dari UPT Puskesmas Medan Sunggal selama satu tahun terakhir yaitu pada tahun 2023 estimasi penderita hipertensi sebanyak 10.732 penderita (Dinkes 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penatalaksanaan diet pada penderita Hipertensi UPT. Puskesmas Medan Sunggal Medan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif bertujuan untuk mengidentifikasi penatalaksanaan diet pada penderita Hipertensi UPT. Puskesmas Medan Sunggal Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terdaftar dan mendapatkan layanan di UPT Puskesmas Medan Sunggal pada 3 bulan terakhir dari terhitung mulai dari April sampai Juni 2024

berjumlah 34 penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang terdaftar dan mendapatkan layanan di UPT Puskesmas Medan Sunggal sebanyak 34 yang diambil 10% dari keseluruhan jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi
 - a) Keluarga yang memiliki penderita hipertensi
 - b) Bersedia menjadi partisipan dan menandatangani *informed consent*.
 - c) Mampu berkomunikasi dengan baik.

- b. Kriteria eksklusi
Tidak bersedia menjadi responden.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner tentang Kepatuhan Diet pada penderita Hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah dilakukan uji valid terhadap pernyataan kuesioner dengan ini sudah tidak dilakukan uji validitas lagi oleh peneliti dikarenakan peneliti mengambil instrumen dari skripsi yang sudah valid (Lampitasari, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini antara lain dilihat berdasarkan: 1) Karakteristik Responden, 2) Distribusi Frekuensi Penatalaksanaan Diet pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Sunggal Tahun 2024 Tabel 1 dan Tabel 2 sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
21-33 Tahun	4	11,8%
34-46 Tahun	14	41,2%
47-60 Tahun	16	47,0%
Pendidikan		
SMP	7	20,6%
SMA	16	47,0%
Perguruan tinggi	11	32,4%
Pekerjaan		
Wiraswasta	15	44,1%
Buruh	6	17,6%
IRT	10	29,4%
PNS	3	8,9%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	41,2%
Perempuan	20	58,5%

Dalam penelitian ini didapatkan usia mayoritas responden berada pada rentang usia 47-60 tahun sebanyak 16 responden (47,0%), Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah arteri berkurang. Hal ini disebabkan oleh penumpukan kolagen dan hipertropi sel otot halus (Asyifa et al., 2017). Proses penuaan menyebabkan abnormalitas struktural, yaitu disfungsi endotel, yang membuat pembuluh darah arteri menjadi lebih kaku (Nurhayati et al., 2023). Pendidikan responden yang didapatkan mayoritas dengan latar belakang SMA, seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi mempunyai informasi kesehatan termasuk hipertensi dan lebih mudah menerima gaya hidup sehat seperti diet sehat, olahraga, dan memelihara berat badan ideal. Baik buruknya perilaku dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang dalam menerima dan mengolah informasi yang akan berdampak pada status kesehatannya (Baringbing, 2023). Pernyataan ini diperkuat dengan semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Mubarak, W, I & Chayatin, 2009). Mayoritas responden dari hasil penelitian didapatkan mayoritas wiraswasta yaitu sebanyak 15 orang (44,1%). Hasil Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi (p value = 0,001). Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan responden yang tidak bekerja berpeluang 1,830 kali mengalami hipertensi daripada responden yang bekerja (95% CI 1,307 – 2,562) (Maulidina, 2019). Pekerjaan juga berkaitan dengan penghasilan yang didapatkan oleh seseorang dan hal ini. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kelompok berpenghasilan rendah memiliki peningkatan risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok berpenghasilan tinggi (Lestari & Nugroho, 2020). Berdasarkan usia didapatkan mayoritas responden dengan jenis kelamin wanita yaitu sebanyak 20 orang (58,5%). Jenis kelamin dapat memengaruhi risiko seseorang mengalami hipertensi. Secara umum, pria memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Namun, setelah menopause, wanita menjadi lebih rentan terhadap hipertensi (Aisyah, 2019)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penatalaksanaan Diet pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Sunggal

<i>Penatalaksanaan Diet</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cukup Baik	5	14,7%
Baik	17	50,0%
Kurang	12	35,3%

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden dengan tingkat penatalaksanaan diet Baik yaitu sebanyak 17 orang (50,0%). Diet penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengatur asupan garam dan nutrisi. Diet ini juga bertujuan untuk menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh (Millenia Kolinug et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2023) yang menunjukkan mayoritas penatalaksanaan diet dengan kategori baik sebanyak 19 responden dengan presentase (73%). Sedangkan pada kategori tidak patuh sebanyak 7 responden (26,9%). Selain itu, Diet penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengatur asupan

garam dan nutrisi. Diet ini juga bertujuan untuk menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh (Sapitri et al., 2023) Diet untuk penderita hipertensi memang berfokus pada pengaturan pola makan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah salah satu pola makan yang paling dianjurkan untuk penderita hipertensi (Putri et al., 2023). Penelitian Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet menunjukkan bahwa diet tinggi sayur, buah, dan hasil olahan susu rendah lemak yang kadar lemak jenuh dan lemak totalnya rendah serta tinggi kandungan kalium, kalsium, dan magnesium dapat menurunkan tekanan darah sistolik 6-11 mmHg dan tekanan darah diastolik 3-6 mmHg. Ketika Anda mengikuti diet DASH, Anda akan makan banyak buah- buahan dan sayuran, dikombinasikan dengan makanan rendah lemak susu, daging tanpa lemak, unggas, ikan, kacang-kacangan, dan biji-bijian (National Heart, Lung and Blood Institute (NHLB), 2025).

Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan mayoritas penatalaksanaan diet pada penderita Hipertensi dengan tingkat baik yaitu sebanyak 17 orang (50,0%). Hal ini dipengaruhi juga dengan berbagai faktor yang salah satunya adalah faktor demografi seperti responden dengan usia dimana mayoritas dengan usia lanjut dengan rentang 47-60 tahun sebanyak 16 orang (47,0%), tingkat pendidikan mayoritas dengan latar belakang SMA yaitu sebanyak 16 orang (47,0%), dengan latar belakang pekerjaan mayoritas wiraswasta sebanyak 15 orang (44,1%) dan mayoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (58,5%).

Referensi

- Aisyah. (2019). Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. *Karya Tulis Ilmiah*, 1(1), 73.
- Alefan, Q., Huwari, D., Alshogran, O. Y., & Jarrah, M. I. (2019). Factors affecting hypertensive patients' compliance with healthy lifestyle. *Patient Preference and Adherence*, 13, 577–585. <https://doi.org/10.2147/PPA.S198446>
- Asyifa, M., Pradika, J., & Fauzan, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- BKPK Kemenkes. (2024). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- Clinic, M. (2023). *Diet DASH: Contoh menu - Mayo Clinic*. https://www-mayoclinic-org.translate.google/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20047110?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge
- Hamim, N., Salam, A. Y., Hafshawaty, U., Hasan, Z., & Diet, K. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papingan Kecamatan Klakah Kabupaten

- Lumajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 63–74.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hipertensi secara global - Penyakit Tidak Menular Indonesia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/43/hipertensi-secara-global>
- Lampitasari, P. W. (2017). Hubungan Faktor Demografi dan Tingkat Pengetahuan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Dusun Karang tengah Nogotirto Sleman Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas 'Aisyah, Yogyakarta*.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(1), 269–273. <https://www.akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/150/75>
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Millenia Kolinug, C., Margaretha Kunder, R., Mariana Larira, D., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Kedokteran, F., Sam Ratulangi, U., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2023). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mnsj*, 1(3), 95–105.
- Mubarak, W, I & Chayatin, N. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori. *Jakarta : Salemba Medika*.
- National Heart, Lung and Blood Institute (NHLB), N. (2025). *DASH Eating Plan*. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Kanker Kolorektal. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPP Universitas 'Aisyah Yogyakarta*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Putri, E. D., Nurjayanti, D., & Rosita, A. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. *Journal Buana of Nursing*, 1(1), 15–20.
- Sapitri, A. R., Meilianingsih, L., Supriadi, S., & Husni, A. (2023). Tingkat Kepatuhan Diet dengan Derajat Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1769>
- Syaftriani, M. A., Ardilla, S. M., & Siregar, R. B. (2023). The Relationship Between Self-Motivation and Diet Compliance In Hypertension Patients at Mitra Medika General Hospital In Medan. *Journal Keperawatan Degeneratif*, 01(1), 1–11. <http://ejournal.akper-pelni.ac.id/index.php/jkd>
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Web Annex A. Summary of evidence. *WHO*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344384/9789240033993-eng.pdf>