

EFEKTIFITAS EDUKASI DIET DENGAN KEPATUHAN DIET LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Fitri Suciana^{1*}, Nadiya Mei Lina¹, Agus Murtana²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Klaten Tengah, Jawa Tengah 57419, Indonesia

²Program Studi Ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Jombor Indah, Gemolong, Buntalan, Klaten Tengah, Jawa Tengah 57419, Indonesia

*fitrisuciana@umkla.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan satu dari sekian banyak penyakit yang sering dialami penduduk di Negara berkembang. Hipertensi sendiri apabila tidak cepat ditangani akan menimbulkan penyakit lainnya, 1,2 miliar jiwa lansia dengan hipertensi diperkirakan akan terjadi pada tahun 2025. Pencegahan yang dapat dilakukan salah satunya adalah promosi kesehatan. Edukasi kesehatan dapat menurunkan efek faktor resiko yang saling berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan yang mengarah pada penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan pre and post tes design with control group. Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Palar. Responden dalam penelitian ini sebanyak 68 responden yang diperoleh dengan teknik purposive sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data menggunakan instrument berupa lembar observasi. Analisa data bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dari dua sampel yang berpasangan dan Mann Whitney. Sedangkan untuk mencari perbedaan rerata dua kelompok independen atau kelompok yang berbeda. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan p value 0,000, kemudian pada kelompok kontrol didapatkan hasil p value 0,278. Pada penelitian ini setelah dilakukan uji Mann Whitney pada kedua kelompok didapatkan p value $0,000 < 0,05$. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dalam pemberian edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet.

Kata kunci: diet; edukasi; hipertensi; lansia

EFFECTIVENESS OF DIET EDUCATION WITH ELDERLY DIET COMPLIANCE WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Hypertension is one of the many diseases that are often experienced by people in developing countries. Hypertension itself if not treated quickly will cause other diseases, 1.2 billion elderly people with hypertension are estimated to occur in 2025. One of the preventions that can be done is health promotion. Health education can reduce the effects of risk factors that are interrelated with health determinants that lead to disease. This study aims to determine the effect of hypertension diet education on diet compliance in people with hypertension. This study uses a quasi-experimental research design using a pre and post test design with control group approach. The population of this study was the elderly who lived in Palar Village. Respondents in this study were 68 respondents obtained using purposive sampling techniques in accordance with the inclusion criteria. Data collection using an instrument in the form of a observation sheet. Bivariate data analysis used the Wilcoxon test to determine whether or not there was a difference in the average of two paired samples and Mann Whitney. While to find the difference in the average of two independent groups or different groups. The results of the Wilcoxon test in the intervention group obtained a p value of 0.000, then in the control group the results of the p value were 0.278. In this study, after the Mann Whitney test was carried out on both groups, a p value of $0.000 < 0.05$ was obtained. In this study, it can be concluded that there is an influence in providing hypertension diet education on diet compliance.

Keywords: diet; education; elderly; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah (Ariyani, 2020). Hipertensi adalah satu dari sekian banyak penyakit yang sering dialami penduduk di Negara berkembang. Hipertensi sendiri apabila tidak cepat ditangani akan menimbulkan penyakit lainnya. Penyakit pembuluh darah perifer, penyakit jantung (*Congesif Heart Failure CHF*) dan penyakit gagal ginjal merupakan komplikasi dari penyakit hipertensi (Sunarmi & Kurdaningsih, 2019). Sebagian besar kasus penderita hipertensi ditemukan di Negara-negara dengan penghasilan menengah hingga rendah, dan Indonesia menjadi salah satunya. Di Indonesia prevalensi penderita dengan hipertensi terus mengalami peningkatan, ini dikarenakan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat. Di Indonesia penderita hipertensi sebanyak 63.309.620. Penderita hipertensi di Jawa tengah pada tahun 2021 sebanyak 626.762 atau setara dengan 71,61%. Penderita hipertensi di kabupaten Klaten adalah 134312 atau 42,6% yang mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 66.066 penduduk (Herawati et al., 2022).

Berdasarkan survey di desa Palar, Klaten ada 85% lansianya yang mengalami hipertensi. Hasil survey di desa Palar, Trucuk Klaten sebagian besar lansianya belum mengerti dan belum melakukan diet hipertensi. Menurut Setianingsih, (2017) jumlah penderita hipertensi akan meningkat pada tahun 2025, yaitu sekitar 1,6 milyar penderita di seluruh dunia, 1,2 miliar jiwa lansia dengan hipertensi diperkirakan juga akan terjadi pada tahun 2025. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, tetapi dapat mengakibatkan kematian sehingga banyak mendapatkan perhatian dari masyarakat. Terdapat kematian sebanyak 7,1 juta orang di dunia yang disebabkan oleh hipertensi, untuk mengatasi penyakit hipertensi pemerintah menetapkan program yang disebut “CERDIK” yang mengajak masyarakat untuk menjaga kebiasaan hidup sehat.. “CERDIK” adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya memiliki arti yaitu: Cek kesehatan secara berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress. Dengan menerapkan perilaku “CERDIK” dapat mengurangi faktor resiko dan deteksi dini PTM (Saraswati & Novianti, 2019).

Berdasarkan penelitian Mariana et al., (2022), kepatuhan diet hipertensi dan pengontrolan tekanan darah dapat dilakukan dengan edukasi. Serta berdasarkan penelitian Uliatiningsih & Fayasari, (2019) terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah diberikan intervensi, serta didapatkan adanya pengaruh edukasi terhadap kepatuhan diet hipertensi dengan kategori cukup patuh sebesar (52,0%). Menurut penelitian Islani et al., (2021) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi, kemudian ada hubungan antara sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. Menurut Kurniawati & Widiatie, (2016) ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap penderita hipertensi. Dan berdasarkan penelitian Sunarmi & Kurdaningsih, (2019) hasil yang dari penelitian adalah ada pengaruh antara pendidikan kesehatan dengan pengetahuan dan sikap. Edukasi kesehatan dalam penelitian ini menggunakan alat seperti leaflet, karena alat tersebut memiliki kelebihan. Leaflet memiliki kelebihan yaitu tahan lama, dapat menjangkau banyak orang, biaya murah, mudah di bawa kemana-mana, menampilkan estetika keindahan, mempermudah pemahaman dengan bahasa yang ringkes, juga dapat meningkatkan minat (Kelrey et al., 2021).

Puskesmas Trucuk 1 merupakan Puskesmas yang mempunyai program untuk mengendalikan Penyakit Tidak Menular salah satunya hipertensi. Melalui program posyandu lansia yang sudah berjalan rutin sebulan sekali. Rata-rata jumlah pasien hipertensi yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Trucuk 1 pada bulan Januari adalah 339 penderita, perempuan 273 laki-laki 66. Jumlah lansia yang menderita hipertensi di desa palar yaitu 151 orang. Di desa Palar memiliki 4 posyandu yang rata-rata anggota berusia 60-70 tahun. Terdapat sekitar 23

orang yang tidak mengikuti posyandu dikarenakan banyak yang tidak dapat diantarkan dan ada juga yang mengalami gangguan mobilisasi sehingga tidak dapat datang ke posyandu. Kegiatan yang ada pada posyandu tersebut adalah: penyuluhan kesehatan, senam, pemeriksaan fisik dan lab sederhana dengan sasaran seluruh anggota posyandu lansia yang ada di desa palar. Perbedaan penyuluhan kesehatan yang ada di posyandu tersebut dengan penelitian ini adalah pada isi/ materi, kemudian responden juga akan diberikan makanan yang merupakan makanan diet hipertensi.

Dari hasil wawancara kepada 7 responden didapatkan data bahwa lima responden yang belum mengerti terkait dengan diet hipertensi dan dua lainnya tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Penderita hipertensi masih banyak yang mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak garam, karena menurut penderita makanan terasa tidak enak jika tidak memakai garam, makanan jadi terasa hambar, kemudian tekanan darah responden rata-rata berada di atas 140/90 mmHg, hal tersebut dapat terjadi akibat belum mengertinya responden maupun keluarga terkait diet pada penderita hipertensi sehingga perlu diberikan edukasi diet hipertensi. Fenomena lansia dengan hipertensi di desa Palar ini sangat menarik, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet lansia dengan hipertensi.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah pemberian edukasi kesehatan tentang diet hipertensi berpengaruh terhadap tingkat kepatuhan penderita hipertensi. Masalah kurang pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia akan berdampak pada komplikasi yang akan terjadi. Edukasi kesehatan dapat berhasil apabila seseorang yang menerima informasi tersebut patuh dalam melaksanakan apa yang sudah dijelaskan. Kepatuhan merupakan perilaku yang baik dari penderita untuk mencapai tujuan terapi. Kepatuhan bisa juga disebut sebagai bentuk perilaku atau sikap manusia yang taat pada aturan dan perintah yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet lansia dengan hipertensi di Desa Palar.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *pre and post tes design with control group*. Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Palar yaitu sebanyak 151 orang. Responden dalam penelitian ini sebanyak 68 responden yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data menggunakan instrument berupa lembar observasi. Analisa data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dari dua sampel yang berpasangan dan *mann whitney*.

HASIL

Tabel 1.

Rerata Usia Responden Responden yang Mengikuti Penyuluhan Diet Hipertensi (n=68)					
Usia responden	Min	Max	Mean	Median	SD
Kelompok intervensi	60	75	66,47	65	4,626
Kelompok kontrol	60	75	65,97	65	4,608

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 66,47 tahun dengan usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertinggi adalah 75 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol rerata usianya adalah 65, 97 dengan usia terendah adalah 60 tahun dan usia tertinggi adalah 75 tahun.

Tabel 2.
Karakteristik Data Demografi Responden (n=68)

Variabel	Kelompok Intervensi (n=34)		Kelompok Kontrol (n=34)	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	2	5,9	10	29,4
b. Perempuan	32	94,1	24	70,6
Jumlah	34	100	34	100
Tingkat Pendidikan				
a. Tidak Sekolah	7	20,6	1	2,9
b. SD	17	50	22	64,7
c. SMP	7	20,6	4	11,8
d. SMA	3	8,8	7	20,6
Jumlah	34	100,0	34	100,0
Status pekerjaan				
a. Bekerja	9	26,5	18	52,9
b. Tidak bekerja	25	73,5	16	47,1
Jumlah	34	100,0	34	100,0
Informasi terkait diet hipertensi				
a. Tidak pernah	20	58,8	7	20,6
b. Pernah	14	41,2	27	79,4
Jumlah	34	100,0	34	100,0
Lama menderita hipertensi				
a. < 1 tahun	14	41,2	12	35,3
b. > 1 tahun	20	58,8	22	64,7
Jumlah	34	100,0	34	100,0
Mengonsumsi obat				
a. Tidak	14	41,2	12	35,3
b. Ya	20	58,8	22	64,7
Jumlah	34	100,0	34	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan jenis kelamin pada kelompok intervensi didominasi oleh perempuan yang berjumlah 32 responden (94,1%). Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa perempuan juga mendominasi dengan jumlah 24 responden (70,6%). Pendidikan terakhir pada kedua kelompok didominasi oleh tingkat SD, pada kelompok kontrol sebanyak 17 responden (50,0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 22 responden (64,7%). Status pekerjaan pada kelompok intervensi didominasi oleh responden yang tidak bekerja yaitu sebanyak 25 responden (73,5%), sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh responden yang bekerja dengan jumlah 18 responden (52,9%). Informasi terkait hipertensi pada kelompok intervensi didominasi oleh responden yang tidak pernah mendapatkan informasi terkait diet hipertensi dengan jumlah 20 responden (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol didominasi oleh responden yang sudah pernah mendapatkan informasi terkait diet hipertensi dengan jumlah 27 responden (79,4%). Lama menderita hipertensi pada kedua kelompok didominasi oleh responden yang sudah mengalami hipertensi > 1 tahun, pada kelompok intervensi 20 responden (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 22 responden (79,4%). Mengonsumsi obat pada kedua kelompok didominasi oleh responden yang mengonsumsi obat, pada kelompok kontrol sebanyak 20 responden (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 22 responden (64,7%).

Tabel 3.
Perbedaan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Intervensi dan Kontrol

	<i>Mann Whitney Test</i>	
	Z	P Value
<i>Pretest</i> intervensi dan kontrol	-1,639	0,101
<i>Posttest</i> intervensi dan kontrol	-6,533	0,000

Berdasarkan Tabel 3 di atas merupakan uji *mann whitney* dari *pretest* intervensi dan kontrol dapat dilihat *p value* pada kedua kelompok didapatkan hasil > 0,05 sehingga dapat dikatakan

tidak terdapat perbedaan rerata kelompok intervensi dan kontrol. Berdasarkan Tabel 3 di atas merupakan uji *mann whitney* dari *posttest* intervensi dan kontrol dapat dilihat *p value* pada kedua kelompok didapatkan hasil $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan rerata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 4.
 Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia

<i>Wilcoxon Test</i>					
	Mean	SD	Min	Max	<i>P Value</i>
<i>Pretest</i> kelompok intervensi	37,9118	2,91670	32,00	44,00	0,000
<i>Posttest</i> kelompok Intervensi	44,7059	3,68066	36,00	54,00	
<i>Pretest</i> kelompok Kontrol	35,7353	4,58131	25,00	43,00	0,278
<i>Posttest</i> kelompok Kontrol	36,2059	3,69914	28,00	43,00	

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil *p value* pada kelompok intervensi didapatkan hasil $0,00 < 0,05$. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p value* adalah $0,278 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat dikatakan ada perbedaan hasil terhadap kelompok yang tidak diberikan perlakuan, sehingga dapat dikatakan ada perbedaan rerata kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Usia

Hasil penelitian pada tabel 1 tentang rerata usia responden yang telah ditampilkan pada bab 4 didapatkan rerata usia pada kelompok intervensi adalah 66,47 dengan standar deviasi 4,626, kemudian pada kelompok kontrol rerata usia responden adalah 65,97 dengan standar deviasi 4,608. Pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar juga risiko terjadinya hipertensi, ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang yang akan berakibat pada meningkatnya tekanan darah sistolik (Adam, 2019). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang dapat diartikan bahwa seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua. Di Indonesia usia pensiunan 56 tahun biasanya sudah lansia, tetapi terdapat undang-undang yang menyebutkan bahwa usia 60 tahun ke atas adalah usia yang tepat disebut sebagai usia lanjut. Lanjut usia merupakan masa dimana terjadi penurunan kondisi fisik maupun biologis, proses menua juga merupakan proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya secara perlahan, sehingga tubuh tidak dapat lagi bertahan pada lesion atau luka (infeksi) (Dewi, 2022).

Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada tabel 2 tentang karakteristik jenis kelamin responden didapatkan jenis kelamin pada kelompok intervensi untuk laki-laki adalah 2 responden sedangkan perempuan adalah 34 responden, kemudian untuk kelompok kontrol laki-laki 10 responden sedangkan perempuan sebanyak 24 responden. Pada kenyataannya jumlah anggota posyandu lansia di desa Palar didominasi oleh perempuan, sehingga dalam penelitian ini banyak responden perempuan yang hadir dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki. Angka kejadian hipertensi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko hipertensi setelah menopause yaitu usia di atas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berguna dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Pada usia > 55 tahun resiko mengalami hipertensi lebih rentan terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Proses penuaan mempengaruhi perubahan fisik dan mental yang dapat mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga semakin bertambahnya usia berisiko mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit, salah satunya adalah hipertensi (Oktavia & Martini, 2016). Wanita cenderung lebih patuh dalam menjalankan diet hipertensi karena wanita lebih patuh dan

peduli akan penyakit yang diderita dibandingkan dengan laki-laki yang menganggap remeh penyakit yang diderita.

Pendidikan Terakhir

Hasil penelitian pada tabel 2 karakteristik pendidikan terakhir responden didapatkan jumlah persentase pendidikan terakhir SD pada kelompok intervensi adalah 50%, kemudian untuk kelompok kontrol adalah sebanyak 64,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, (2017) didapatkan hasil hampir seluruh responden berpendidikan SD, dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh terhadap kepatuhan pengobatan atau kontrol tekanan darah, dikarenakan responden sudah memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatannya. Sejalan dengan penelitian tersebut pada penelitian ini tingkat pendidikan juga tidak berpengaruh terhadap kepatuhan, responden sudah memiliki kesadaran untuk memeriksa diri ke pelayanan kesehatan serta responden juga mampu menerima informasi dengan baik dikarenakan responden tidak ingin penyakit hipertensi menjadi semakin parah. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang. Pendidikan merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan mudah memperoleh akses informasi terkait sesuatu hal. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan responden tidak patuh. Pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga, pengetahuan merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu obyek tertentu (Anjarsari et al., 2017).

Status Pekerjaan

Hasil penelitian pada tabel 2 tentang karakteristik status pekerjaan responden didapatkan jumlah persentase status pekerjaan pada kelompok intervensi yang tidak bekerja adalah 73,5% sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 47,1%. Berdasarkan penelitian dari Prastika & Siyam, (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status pekerjaan dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. Lansia yang tidak bekerja karena sudah bukan usia produktif lagi, aktivitas sehari-hari lansia rata-rata adalah menyapu, ada juga yang masih bersepeda saat ingin berpergian, dan ada juga yang sambil menjaga cucu karena orang tua cucu pergi bekerja. Aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan atherosclerosis yang merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Selain itu aktivitas fisik yang teratur juga dapat menurunkan tekanan sistolik sebesar 10 mmHg dan tekanan diastolik 7,5 mmHg. Jalan cepat merupakan salah satu manfaat untuk meningkatkan kapasitas maksimal jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan (Makawekes et al., 2020).

Informasi Terkait Hipertensi

Hasil penelitian pada tabel 2 tentang informasi terkait hipertensi pada kelompok intervensi responden yang tidak pernah mendapatkan informasi terkait diet hipertensi sebanyak 58,8%, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 20,6%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martini et al., (2019) pengetahuan tidak hanya didapatkan secara formal saja tetapi bisa juga dengan pengalaman, semakin banyak informasi yang dijumpai maka akan semakin banyak pula pengetahuan. Terpaparnya informasi dari pendidikan informal dari petugas kesehatan mengenai penyakitnya.

Lama Menderita Hipertensi

Hasil penelitian pada tabel 2 tentang lama menderita hipertensi menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang menderita hipertensi < 1 tahun adalah sebesar 41,2% sedangkan pada kelompok kontrol adalah sebanyak 35,3%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anisa & Bahri, (2017) responden yang telah menderita hipertensi selama 1-5 tahun cenderung lebih mematuhi proses baik dalam menjalani kepatuhan diet karena terdapat rasa ingin tau yang besar dan juga keinginan untuk sembuh besar. Lama menderita hipertensi merupakan

salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan seseorang, jika lama menderita hipertensi sudah lebih dari 6 tahun cenderung tidak patuh karena merasa bosan dan jenuh dengan program diet ataupun pengobatan.

Mengonsumsi Obat

Hasil penelitian pada tabel 2 tentang bahwa pada kelompok intervensi responden yang mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 58,8% sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 35,3%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agustine & Mbakurawang, (2016) menunjukkan bahwa sebagian responden yang patuh minum obat antihipertensi adalah responden yang memiliki hipertensi yang masih grade 1, hal ini dikarenakan pola pikir masyarakat yang belum terarah, masyarakat berpikir bahwa apabila penyakitnya telah masuk ke dalam tingkatan yang lebih serius, maka pengobatan tidak lah penting karena masyarakat beranggapan bahwa penyakitnya tidak bisa disembuhkan sekalipun dengan pengobatan yang teratur. Responden yang mengalami hipertensi < 1 tahun kesadarannya masih baik, lalu untuk minum obat masih banyak responden yang tidak minum obat karena menganggap tubuhnya masih baik-baik saja, tetapi responden juga ada yang minum obat karena sudah mengerti akan hal tersebut.

Faktor yang dapat Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi

Faktor yang dapat mempengaruhi adalah memiliki suku yang sama dan juga bahasa yang sama antara dokter dengan pasien, serta faktor sosiodemografi seperti umur, jenis kelamin, suku, atau ras dan juga budaya. Kepatuhan pasien juga dipengaruhi oleh status perkawinan, dimana pasien dengan status perkawinan sudah menikah akan lebih patuh dibandingkan dengan pasien yang belum menikah. Sosio ekonomi seperti pendapatan, budaya, kondisi ekonomi serta geografis juga dapat mempengaruhi kepatuhan pasien (Edi, 2015). Karakter pasien juga dapat berpengaruh terhadap kepatuhan pasien seperti: keyakinan tentang kesehatan, kedisiplinan, dan kesadaran. Pasien yang terlibat langsung dalam mengambil keputusan sangat berpengaruh untuk kesembuhan dan juga kepatuhan pasien. Presepsi pasien dalam memahami tentang keparahan penyakit juga akan berpengaruh dalam kepatuhan. Kemudian ada faktor psiko-sosial yang didalamnya terdiri dari: kondisi kejiwaan/keadaan tertekan, rendahnya kepribadian dan pemikiran pesimis, wawasan yang sempit, dan malas (Edi, 2015). Pemberian intervensi merupakan faktor penting dalam pengobatan penyakit kronik. Komplikasi atau keparahan pada pasien penderita hipertensi dapat dicegah dengan kepatuhan pada diet.

Perbedaan Pengaruh Edukasi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *Mann Whithney* didapatkan hasil uji *p value* pada kelompok *post test* intervensi dan kontrol didapatkan hasil < 0,05, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh dalam pemberian edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan. Edukasi kesehatan dapat menambah pengetahuan responden terkait dengan diet hipertensi, sehingga pengetahuan responden tentang diet hipertensi dapat meningkat, contohnya seperti responden sudah mengerti makanan apa saja yang diperbolehkan untuk dikonsumsi, kemudian juga makanan apa yang tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Herawati et al., (2022) yang menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

Pengaruh Edukasi Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Hasil penelitian pada tabel 4 didapatkan hasil pada kelompok intervensi *p value* 0,000 < 0,05. Artinya H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh antara edukasi dengan kepatuhan responden, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p value* 0,278. Artinya H_0 ditolak sehingga tidak terdapat pengaruh antara edukasi dengan kepatuhan responden sehingga dapat

disimpulkan bahwa semakin kecil nilai *p value* maka menunjukkan adanya pengaruh dalam setiap perlakuan. Didapatkan hasil kelompok intervensi lebih patuh dibandingkan dengan kontrol dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau edukasi apapun, hal ini juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan pada kelompok kontrol karena pengetahuan juga dapat mempengaruhi kepatuhan seseorang, semakin banyak informasi yang dijumpai maka akan semakin banyak pula pengetahuan. Edukasi adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kepatuhan pasien, keberhasilan terapi akan bisa tercapai apabila memberikan edukasi tentang cara mengontrol tekanan darah ke pasien seperti minum obat secara teratur, gaya hidup yang sehat, dan cek kesehatan secara rutin (Husain et al., 2022). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik edukasi ceramah dengan media *leaflet*. *Leaflet* yang diberikan kepada responden juga menjadi salah satu faktor meningkatnya kepatuhan diet. *Leaflet* yang berisi tentang anjuran pola makan akan menjadi panduan dalam memilih makanan yang akan dimakan oleh responden. Hasil ini relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Sintia et al., (2022) dimana terdapat perbedaan yang signifikan pemberian edukasi dengan media *leaflet* pada kelompok kontrol dan perlakuan, hal tersebut dapat terjadi karena responden lebih memahami tentang penyakit hipertensi yang ditunjukkan dengan terdapat kepatuhan pada kelompok intervensi.

Edukasi dapat dilakukan dengan banyak cara, yaitu metode ceramah dengan memberikan pengertian dan uraian suatu masalah, diskusi dengan memecahkan masalah dengan berbagai tanggapan, eksperimen dengan mengetahui proses terjadinya suatu masalah, demonstrasi dengan menggunakan alat peraga untuk memperjelas sebuah masalah, pemberian tugas dengan cara memberi tugas tertentu secara bebas dan bertanggung jawab, tanya jawab dengan memecahkan masalah dengan umpan balik, kerja kelompok dengan memecahkan masalah bersama-sama dalam jumlah tertentu (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Edukasi dapat mempengaruhi kepatuhan seseorang melalui pengetahuan, pengetahuan yang baik akan memunculkan sikap untuk beraksi terhadap objek dengan menerima, memberikan respon, menghargai dan membahasnya dengan orang lain dan mengajak untuk mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon terhadap apa yang telah diyakini (Solon et al., 2018). Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi penderita untuk dapat melakukan sesuatu dengan teratur sehingga dapat mempengaruhi perilakunya. Semakin baik pengetahuan tentang diet hipertensi, maka semakin meningkatkan keteraturan dalam menjalankan diet dan pada akhirnya seseorang akan berperilaku patuh demi kesembuhan penyakitnya. Sikap seseorang juga dapat mempengaruhi kepatuhan, sikap merupakan respon atau reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau obyek. Sikap didefinisikan sebagai sebuah kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dengan melibatkan pikiran, perasaan, perhatian. Sikap pasien akan mempengaruhi kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi, karena sikap merupakan hal yang paling kuat dalam diri individu (Setyowati et al., 2022).

Perilaku juga dapat mempengaruhi kepatuhan, perilaku merupakan respon individu terhadap suatu stimulus atau tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi, dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan suatu kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Seseorang sering tidak menyadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang dapat menerapkan perilaku tertentu. Maka sebaiknya ada atau tidaknya gejala yang ditimbulkan oleh penyakit hipertensi, penderita sebaiknya patuh dalam menjalankan diet agar dapat mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut (Putri & Rahayu, 2023). Faktor yang mempengaruhi edukasi menurut adalah Sintia et al., (2022) persiapan, persiapan dalam edukasi kesehatan yang baik akan meningkatkan pelaksanaan edukasi yang baik yaitu sebanyak 6, 87 kali lebih besar dibandingkan persiapan yang kurang baik. Pelaksanaan yang baik juga dapat meningkatkan keberhasilan individu dan dapat meningkatkan kepatuhan individu, faktor lingkungan dan sumber daya. Pendidikan kesehatan dengan lingkungan dan sumber daya yang baik akan mempengaruhi kesembuhan individu. Kurangnya materi

peralatan, dan hal-hal yang membosankan dapat berpengaruh pada pendidikan kesehatan, sikap dan perilaku individu. Sikap dan perilaku sangatlah dibutuhkan karena hal ini merupakan evaluasi langsung sdari individu akan keberhasilan pendidikan kesehatan yang diberikan. Karakteristik responden pada kelompok kontrol tingkat pendidikan terakhir didominasi oleh tingkat SD yang dapat mempengaruhi seseorang dalam memahami tentang bagaimana pengaturan diet bagi penderita hipertensi. Ketidakpatuhan dapat muncul dari kebiasaan makan responden seperti masak sayur tetapi menggunakan garam yang banyak, kemudian makan gorengan, lalu makanan yang mengandung minyak, seperti usus yang digoreng, sehingga didapatkan hasil Ha ditolak yang dapat diartikan tidak terdapat perbedaan antara pre dan post test pada kelompok kontrol.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet lansia dengan hipertensi di Desa Palar. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh dalam pemberian edukasi diet hipertensi terhadap kepatuhan diet yang ditunjukkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* ($0,000 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Agustine, U., & Mbakurawang, I. N. (2016). Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Yang Berobat Ke Balai Pengobatan Yayasan Pelayanan Kasih A Dan A Rahmat Waingapu. *Jurnal Kesehatan Primer*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/jkp.v1i2.74>
- Anisa, M., & Bahri, T. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/3876>
- Anjarsari, Widodo, Kartinah, & Hudiawati. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lanjut Usia Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu [UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA]*. <https://eprints.ums.ac.id/58294/17/naskah publikasi new itu baru.pdf>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH*, 4(3), 506–518.
- Dewi, N. M. I. M. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022 [Poltekkes Kemenkes Denpasar]*. [https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/8962/1/Halaman Depan.pdf](https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/8962/1/Halaman%20Depan.pdf)
- Edi, I. G. M. S. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pasien Pada Pengobatan Telaah Sistematis. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36733/medicamento.v1i1.719>
- Herawati, A. T., Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2022). Pengetahuan dalam penanganan penyakit hipertensi Knowledge in handling hypertension. *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 01(1), 22–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/aacendikiajon.v1i2>
- Husain, W. L. N., Buraena, S., Syamsu, R. F., Nurmadilla, N., & Aarsal, A. F. (2022). Gambaran Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Akut Di RSUD Aloe Saboe Gorontalo. *Indonesian Journal of Health*, 2(03), 162–173. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i03.75>
- Islani, G. U. Y., Harun, O., & Barus, S. U. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 14(2), 465–469. <https://doi.org/https://doi.org/10.62817/jkbl.v14i2.140>
- Kelrey, F., Silale, K., Sarjana, P., Keperawatan, M., Yogyakarta, U. M., Lingkar, J., Tamantirto, B., & Bantul, K. (2021). *Media Edukasi Flashcard Dan Audio Visual*

- Kesehatan Educational Media Flashcard And Audio Visual Reproductive Health In Intellectual Disabilities Children*. 9(4), 833–842.
- Kurniawati, & Widiatie, W. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 7(1), 1–7.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Mariana, R., Indriastuti, D., & Abadi, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wundulako. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.46233/jgi.v9i3.922>
- 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v4i2.189>
- Oktavia, F., & Martini, S. (2016). Besar Risiko Kejadian Hipertensi Berdasarkan Faktor Perilaku pada Tentara Nasional Indonesia (TNI) (Risk of Hypertension Based on Behavior Factor in Indonesian Army). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 127–136.
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47984>
- Putri, K., & Rahayu, B. A. (2023). The Relationship Between Family Support And Elderly Behavior. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 57–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2.2045>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *MEDIC*, 4(1), 126–130.
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/jsppm.v5i1.592>
- Setianingsih, D. R. (2017). *Hubungan dukungan keluarga dengan diet hipertensi pada lansia*.
- Setyowati, S., Rahayu, B. A., Isnaeni, Y., & Aulia, T. (2022). Pelatihan Releasing Teknik 3M Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia di Yogyakarta. *PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 30–36. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep/article/view/101/39>
- Sintia, Arifin, N., & Mairani, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Partisipasi Lansia Pada Kegiatan POSBINDU Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bintang Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 85–102.
- Solon, M., Putri, O. L., & Naing, P. M. (2018). Pengaruh edukasi dengan pendekatan teori model behavioral system dorothy e. johnson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas jongaya kecamatan tamalate kota makassar. *Jurnal Mitrasedhat*, VIII(1), 110–117.
- Sunarmi, & Kurdaningsih, S. V. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Terhadap Pengetahuan dan Sikap. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1), 92–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729/bi.v10i1.831>
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2). <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>