

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Hipertensi dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon

Aris Sunaryo¹, Novi Auliani Afiffah¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati
aris.sunaryo@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup dominan dan perlu mendapatkan perhatian sebab angka prevalensinya yang tinggi. Faktor penyebab hipertensi dapat terjadi karena pola makan yang salah. Kepatuhan diet adalah suatu aturan perilaku yang disarankan oleh tenaga kesehatan terhadap diet yang dilaksanakan, kepatuhan pasien merupakan faktor utama penentu keberhasilan dalam suatu terapi. Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi atas kepatuhan menjalankan diet hipertensi di Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan deskriptif dengan metode penelitian *cross-sectional*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 115 orang yang diambil pada bulan Februari 2016 dan hasilnya di uji analisis menggunakan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi ($p < 0,05$) dengan sifat korelasi positif 0,548. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat sikap terhadap hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi ($p < 0,05$) dengan sifat korelasi positif 0,654. Semakin tinggi tingkat pengetahuan dan sikap, maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya dalam menjalankan diet hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, kepatuhan diet hipertensi, pengetahuan, sikap.

ABSTRACT

Hypertension is one of the dominant health issues and requires attention due to high prevalence. One of the causing factors of hypertension is bad diet. Adherence to strict diet is usually recommended by medical professional and adhering to a healthy diet is a key to success in treating hypertension. This study was conducted to analyze the level of knowledge and attitude of hypertensive patients towards adhering to healthy anti-hypertensive diet at Jagasatru public health center. The study was a quantitative study with descriptive design and cross sectional approach. The sample involved in the study was 115 patients recruited during February 2016 dan the result was analyzed using *Spearman Rank* analysis. The study showed that there was a significant correlation between level of knowledge and adherence to the anti-hypertensive diet ($p < 0.05$) with a positive correlation of 0.654. In conclusion, the higher the level of knowledge and attitude, the higher the adherence to anti-hypertensive diet.

Key words: hypertension, adherence to anti-hypertensive diet, knowledge, attitude

Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun negara berkembang, menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2012, di seluruh dunia sekitar 40% dari total orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis hipertensi dengan 3 juta kematian setiap tahun, dan diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat menjadi 60% atau sekitar 1,56 miliar orang pada tahun 2025(1). Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 18 tahun ke atas adalah sebesar 25,8%, sementara itu prevalensi hipertensi di Jawa Barat

mencapai 30%(2). Hipertensi menjadi penyakit penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberculosis di Indonesia(2), sementara itu berdasarkan laporan tahunan UPTD Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon tahun 2014, angka kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Jagasatru menempati urutan ke-2 penyakit terbanyak dengan kunjungan 2.619 pasien.

Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang(1). Hipertensi dan komplikasinya dapat dicegah dengan mengkonsumsi obat dan melakukan perubahan gaya hidup antara lain pengurangan berat badan, berhenti merokok, berhenti

mengonsumsi alkohol, melakukan aktifitas fisik atau olahraga ringan, mengubah pola makan dan mengurangi pemakaian garam. Asupan makanan dengan kandungan lemak dan natrium yang tinggi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya tekanan darah dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi. Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah pada beberapa kasus tertentu, sebaliknya kenaikan kadar natrium dalam darah dapat merangsang sekresi renin dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah perifer yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah(3). Sumber utama natrium adalah garam dapur dan ikan asin, sumber lain yang lebih potensial adalah Monosodium Glutamate (MSG/vetsin). Konsumsi garam rata-rata masyarakat Indonesia sebesar 15 gram/hari, sedangkan menurut WHO maksimal 6 gram atau satu sendok teh sehari.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya sikap seseorang(5). Sikap yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi pengertian penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang sering menyertai dan pentingnya melakukan terapi baik farmakologi maupun non farmakologi. Masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang penyakit hipertensi seharusnya memiliki kesadaran lebih tinggi, sehingga orang tersebut cenderung akan menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Pengetahuan dan kesadaran akan faktor risiko pemicu hipertensi penting karena nantinya terkait dengan perubahan sikap mereka sehari-hari, dengan pengetahuan yang dimiliki maka akan terbentuk suatu sikap seseorang terhadap penyakit yang dideritanya termasuk pula dalam hal timbulnya suatu sikap untuk patuh dalam melaksanakan terapi baik farmakologi maupun non farmakologi yang diberikan oleh dokter yang selanjutnya akan membentuk tingkat kepatuhan seseorang.

Kepatuhan pasien merupakan faktor utama penentu keberhasilan dalam suatu terapi. Kepatuhan merupakan perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan. Diet sangat menentukan keberhasilan terapi untuk pasien hipertensi, pada pasien hipertensi banyak makanan yang tinggi natrium yang harus dihindari, misalnya garam, bumbu penyedap, popcorn asin, keju, dan keripik kentang(4). Penelitian menunjukkan dengan mengonsumsi 3500 mg kalium dapat membantu mengatasi kelebihan natrium. Makanan yang mengandung kalium misalnya pisang, sari jeruk, jagung, dan brokoli(4).

Pada pasien hipertensi, sikap dan tindakan pasien dalam melaksanakan diet tersebut perlu diperhatikan,

dimana sikap dan tindakan sehari-hari sangatlah penting untuk mempertahankan tekanan darah pasien agar pasien dapat hidup secara normal dan apabila pasien patuh akan diet dengan baik maka akan mempertahankan kondisi agar tidak terjadi komplikasi sehingga pasien dapat menikmati hidupnya(5). Jika pasien hipertensi tidak melaksanakan dietnya dengan benar maka tekanan darah pun tidak dapat dikontrol dengan baik, yang akan mengakibatkan timbulnya komplikasi dan penyakit serius lainnya seperti jantung, stroke dan gagal ginjal(3).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional* yaitu penelitian untuk mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) tanpa melakukan tindak lanjut terhadap penelitian yang dilakukan. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang melakukan kunjungan pengobatan ke Puskesmas Jagasatru Kota Cirebon yang diperoleh pada saat dilakukan pengambilan sampel dari tanggal 4 Februari-2 Maret 2016.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi dengan nilai korelasi positif (0,548) dengan tingkat kekuatan korelasi sedang yang menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara tingkat sikap terhadap hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi dengan korelasi positif (0,654) dengan tingkat kekuatan korelasi kuat yang menunjukkan semakin tinggi tingkat sikap maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya.

Hasil analisis ini mempunyai sifat korelasi positif sehingga menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya. Hal ini dapat menjelaskan bahwa kepatuhan dipengaruhi oleh segala sesuatu yang berasal dari dalam atau individu orang tersebut misalnya pengetahuan. Responden yang berpengetahuan tinggi berarti ia mampu mengetahui, mengerti, dan memahami arti, manfaat, dan tujuan dalam menjalani terapi, diet dan pengobatan hipertensi secara teratur. Tingkat pengetahuan responden tidak hanya diperoleh melalui pendidikan secara formal, tetapi juga melalui pengalaman. Dengan adanya pengetahuan tersebut akan memotivasi responden untuk patuh terhadap segala anjuran dalam menjalani terapi pengobatan baik itu pengobatan secara farmakologi maupun non farmakologi, seperti mengubah perilaku dan gaya

hidup. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih abadi dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi dengan nilai

korelasi positif (0,548) dengan tingkat kekuatan korelasi sedang yang menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya. Terdapat juga hubungan yang signifikan antara tingkat sikap terhadap hipertensi dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi dengan korelasi positif (0,654) dengan tingkat kekuatan korelasi kuat yang menunjukkan semakin tinggi tingkat sikap maka akan semakin tinggi pula kepatuhannya.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization (WHO). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. World Health Organization;2013
2. Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar.Jakarta;2013
3. Ernitasari PD. Djarwoto B. Pola Makan, Rasio Lingkar Pinggang Pinggul (RLPP) dan Tekanan Darah di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 6 No 2. 2009.
4. Utami P. Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi. Jakarta: Agromedia Pustaka; 2009.
5. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.