

Hubungan Pengetahuan, Sikap dengan Perilaku Pengaturan Diet Hipertensi di Puskesmas Guntur Garut

Iwan Shalahuddin¹, Udin Rosidin², Umar Sumarna³

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia^{1, 2, 3}

E-mail: shalahuddin@unpad.ac.id

Abstract

Hypertension diet is one of the treatments to prevent recurrence in hypertension. The knowledge of attitude and behavior in a person will be carried out with proper management. Knowledge is something that can underlie or encourage someone to take action or behavior. The recommended hypertension diet for people with hypertension is the consumption of food that is low in salt, low in fat, increase fiber, increase potassium intake, not smoking, coffee and alcohol, increase consumption of vegetable and fruit. The purpose of this research was to determine the relationship between knowledge, attitudes and behavior of hypertension sufferers regarding dietary regulation in the working area of Guntur Garut Public Health Center. This research was conducted using a quantitative approach. The population in this research were all hypertension sufferers in Guntur Health Center as many as 265 people. The sample in this research amounted to 159 people using accidental sampling techniques. the instrument used in the form of a questionnaire, which includes: knowledge, attitude and behaviour. Data analysis used bivariate analysis. The result of this research indicated that the majority of respondents had a good level of knowledge as many as 152 people (95,6%), 159 people (100%) had a supportive attitude, and 159 people (100%) had positive behavior. There is a relationship between knowledge and attitudes towards dietary regulation behavior for hypertensive patients with analytical test results obtained p-value less than 0.05 (knowledge 0.033 and attitude 0.013). From the result of this research, there were several behaviours that had to be improved and had to be maintained. like reducing the consumption of full cream milk, biscuit and egg yolk and maintaining consumption of fruit, vegetable and low fat food. The result of this research expected to be used as a reference and learning both in the provision of health education or other nursing care for the knowledge, attitude and behaviour of hypertension sufferers about dietary food regulation

Keywords: attitude, Behaviour, hypertension diet, hypertension, knowledge

1. Pendahuluan

Menurut *American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA)* tahun 2018, hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg, dan diastolik ≥ 80 mmHg. Hipertensi kini menjadi penyakit tertinggi ketiga penyebab kematian di Indonesia setelah TBC dan Stroke (Wandi & Amin, 2017). Tanda dan gejala dari hipertensi yaitu seperti mengeluh pusing, lemas, gelisah, mual, muntah (Nurarif, A. Huda & Kusuma, Hardhi, 2015). Menurut Reny, A. Y. (2014) hipertensi dapat disebabkan oleh faktor keturunan, umur, jenis kelamin, dan gaya hidup. Gaya hidup yang sering menyebabkan hipertensi yaitu seperti konsumsi garam yang tinggi, obesitas, stres, merokok, minum alkohol, minum obat-obatan.

Menurut *World Health Organization [WHO]* tahun 2019, 1,13 miliar orang menderita Hipertensi. Sedangkan menurut Kemenkes tahun 2016 terdapat 63.309.620 kasus di Indonesia. Menurut data dari Riskedas (2018), Prevalensi hipertensi di Jawa Barat naik dari yang awalnya 25,8% pada tahun 2013, menjadi 34,1% pada tahun 2018.

Menurut Barat, D. J. (2016) Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016, penyakit hipertensi di Kabupaten Garut menempati peringkat ke-11 di Jawa Barat dengan 3,24%. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2016) terdapat 82638 kasus hipertensi di Garut yang tersebar di 67 wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Garut. Puskesmas Guntur menempati peringkat ke 1 dengan 4239 kasus, Puskesmas Guntur terletak di dekat pusat oleh-oleh khas kota Garut yang mungkin dapat menyebabkan adanya perubahan gaya hidup yang dibawa oleh pendatang pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Guntur seperti terbiasa dengan makanan *junk food / fast food*, dengan adanya perubahan gaya hidup tersebut dapat menjadikan Puskesmas Guntur sebagai Puskesmas tertinggi dengan angka kejadian hipertensi dibandingkan Puskesmas lainnya.

Data Riskedas tahun 2013 menunjukkan bahwa ada penderita hipertensi di Indonesia sebanyak 25,8% namun dalam pengontrolan hipertensi belum sepenuhnya dapat dilakukan meskipun sudah ada obat-

obatan yang efektif. (Kiha, Palimbong, & Kurniasari, 2018). Pola makan merupakan salah satu faktor resiko yang mudah untuk dirubah (Abdurrachim, et al, 2015).

Pola makan merupakan salah satu perilaku manusia yang dilakukan setiap hari dalam memenuhi kebutuhannya (Anisah & Soleha, 2018). Pola makan dengan mengonsumsi makanan yang dianjurkan dapat mengendalikan tekanan darah karena menjadi salah satu penatalaksanaan bagi penderita hipertensi. Beberapa makanan yang disarankan kepada penderita hipertensi yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam dan lemak, mengurangi asupan garam, mengurangi alkohol, perbanyak makan sayur dan buah-buahan, hindari makanan seperti jeroan, otak, makanan bersantan yang kental, kulit ayam dan perbanyak minum air putih. Hasil dari penelitian Anisah dan Soleha menyatakan bahwa sebagian besar pasien di ruang rawat inap di IRNA F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan Madura memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan diet hipertensi (Anisah & Soleha, 2018).

Pola makan yang baik dapat meningkatkan status kesehatan pasien hipertensi. Menurut H.L.Blum status kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh perilaku. Perilaku seseorang dapat mempengaruhi kepada penatalaksanaan hipertensi. (Zaini, Ratnawati, & Ririanty, 2015)

Perilaku adalah suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi (A.Wawan & Dewi, 2016). Sikap dan pengetahuan seseorang menjadi alasan keberhasilan terlaksananya diet hipertensi (Runtukahu, Rompas, & Pondaag, 2015). Sikap menurut Anggreani (2019) adalah sebuah konsep yang paling penting dalam kehidupan sosial yang berhubungan erat dengan pembentukan karakter dalam individu maupun antar kelompok. Sedangkan pengetahuan tentang suatu penyakit dan berbagai kebiasaan hidup dapat digunakan untuk mencegah terjadinya penyakit atau terjadinya kekambuhan (Abdurrachim et al.,

2015). Pengetahuan dapat sangat mempengaruhi hipertensi dalam manajemen hipertensi (Firmawati, 2014). Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia, atau seseorang yang tahu terhadap objek melalui indera yang sudah dilaluinya seperti mata, hidung, telinga (A Wawan & Dewi, 2016).

Perawat memiliki peran mengubah perilaku penderita hipertensi dalam menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari sakit yang dideritanya. Peran perawat yaitu sebagai educator yang memberikan informasi hipertensi dalam pengetahuan pasien dan dapat membentuk sikap yang positif agar pasien dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri sehingga dapat mencegah komplikasi (Damayantie, Heryani, & Muazir, 2018a). Hipertensi bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, enselepati, dan kejang (Syamsudin, 2011).

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mengambil di Puskesmas Guntur yang berada di daerah perkotaan dengan angka hipertensi sangat tinggi dibandingkan dengan puskesmas-puskesmas lain yang berada di wilayah Kabupaten Garut. Hal ini disebabkan karena adanya faktor budaya di lingkungan Puskesmas Guntur yang dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku pasien hipertensi tersebut. Berdasarkan data dari perawat Puskesmas Guntur, dalam kegiatan Prolanis Puskesmas Guntur sudah memberikan penyuluhan terkait diet hipertensi seperti makanan apa saja yang dianjurkan dan makanan apa saja yang tidak dianjurkan. Tetapi saat dilakukan studi pendahuluan, 3 dari 9 orang masih mengkonsumsi makanan dengan garam berlebih dan 6 dari 9 orang masih mengonsumsi gorengan dan biskuit.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah *survei analitik* adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan efek. Populasi pada penelitian ini yaitu pasien hipertensi yang berobat ke puskesmas Guntur

Garut yaitu 265 orang dengan rentang usia mulai dari 17 tahun ke atas. Untuk menentukan besaran sampel, dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, setelah menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Slovin didapat hasil yaitu 159 orang, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Accidental Sampling*.

2.1 Metode Pengumpulan Data

Proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dengan mengikuti jadwal posbindu yang berada di wilayah kerja puskesmas Guntur dengan berada pada 3 kelurahan. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner dari peneliti sebelumnya, yaitu Nuridayanti (2016) dan Maulida (2016). Pengelolaan dan analisis data menggunakan tabel distribusi dan frekuensi.

Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, yang terdiri dari pengetahuan yaitu diukur dengan cara menjawab 15 pertanyaan, sikap yaitu diukur dengan menjawab 10 pertanyaan dan perilaku yaitu diukur dengan cara menjawab kuesioner sebanyak 20 pertanyaan.

Hasil akhir untuk pengetahuan dikatakan 1 = Baik jika hasil > median, 2 = Kurang jika hasil < median, dengan median = 8; Hasil akhir sikap dikatakan 1 = Mendukung jika nilai > Median, 2 = Tidak Mendukung jika nilai < Median, Dengan Median = 20; Hasil akhir perilaku dikatakan 1 = Positif jika nilai > Median, 2 = Negatif jika nilai < Median, Dengan Median = 30.

Uji validitas instrumen dilakukan di Puskesmas DTP Tarogong Garut dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, dengan hasil nilai terkecil 0,568 dan nilai terbesar 0,883, uji reliabilitas didapat nilai 0,963.

2.2 Metode Analisis Data

Data tentang pengetahuan, sikap dan perilaku dari pasien hipertensi yang terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis *bivariate* yaitu dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, S, 2012). Pada penelitian ini menggunakan uji *non parametric* yaitu *Chi Square* karena

variable independen skala ordinal dan variable dependen skala nominal.

Analisa yang digunakan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pola Makan yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Guntur, Kabupaten Garut dengan pengambilan keputusan sebagai berikut: $p \text{ value} \leq 0,05$: H_1 diterima yang berarti ada Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan Perilaku Pola Makan yang menderita hipertensi; $p \text{ value} > 0,05$: H_0 ditolak yang berarti tidak ada Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan Perilaku Pola Makan yang menderita hipertensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden yang disajikan dalam bentuk tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=159)

| Karakteristik | Frek | (%) | (M±SD) |
|-----------------------|------|------|----------|
| Usia | | | |
| Minimum | | | 24 tahun |
| Maximum | | | 85 tahun |
| Mean | | | 58,26 |
| SD | | | 12,407 |
| Lama Menderita | | | |
| Minimum | | | 1 tahun |
| Maximum | | | 11 tahun |
| Mean | | | 3,33 |
| SD | | | 2,604 |
| Jenis Kelamin | | | |
| Laki-laki | 24 | 15,2 | |
| Perempuan | 135 | 84,9 | |
| Pekerjaan | | | |
| PNS | 1 | 0,6 | |
| Wiraswasta | 2 | 1,3 | |
| Buruh | 13 | 8,2 | |
| Tidak Bekerja | 143 | 89,9 | |
| Pendidikan | | | |
| SD | 80 | 50,3 | |
| SMP | 47 | 28,6 | |

| Karakteristik | Frek | (%) | (M±SD) |
|----------------------|------|------|--------|
| SMA | 29 | 18,2 | |
| Perguruan Tinggi | 3 | 1,9 | |
| IMT Penderita | | | |
| Kurus | 4 | 2,5 | |
| Normal | 75 | 47,2 | |
| Gemuk | 80 | 50,3 | |
| Tekanan Darah | | | |
| Derajat 1 | 103 | 64,8 | |
| Derajat 2 | 45 | 28,3 | |
| Derajat 3 | 11 | 7,9 | |
| Konsumsi Obat | | | |
| Ya | 110 | 69,2 | |
| Tidak | 49 | 30,8 | |
| Pengetahuan | | | |
| Baik | 84 | 52,8 | |
| Buruk | 75 | 47,2 | |
| Sikap | | | |
| Mendukung | 71 | 44,7 | |
| Tidak Mendukung | 88 | 55,3 | |
| Perilaku | | | |
| Positif | 59 | 37,1 | |
| Negatif | 100 | 62,9 | |

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data karakteristik demografi bahwa responden berada pada usia minimum 24 tahun, dengan lamanya menderita minimum selama 1 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, dengan status perkawinan sudah menikah, dengan tingkat pendidikan terbanyak berpendidikan Sekolah Dasar (SD).

Berdasarkan data kesehatan responden dari jenis IMT mayoritas dalam status gemuk, dengan sebagian besar memiliki jenis hipertensi derajat 1 dan memiliki riwayat mengonsumsi obat. Berdasarkan data pengetahuan pada responden bahwa hampir seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan baik, sikap mendukung dan perilaku positif terhadap diet hipertensi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square ditampilkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Chi-Square

| Variabel | Perilaku | | P-Value | OR | 95% CI | |
|--------------------|----------|---------|---------|--------|--------|---------|
| | Positif | Negatif | | | Lower | Upper |
| Pengetahuan | | | | | | |
| Baik | 48 | 36 | 0,001 | 2,952 | 1,513 | 5,762 |
| Kurang | 11 | 64 | | | | |
| Sikap | | | | | | |
| Mendukung | 52 | 19 | 0,000 | 66,857 | 24.001 | 168.233 |
| Tidak Mendukung | 7 | 81 | | | | |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan hasil dari analisis menggunakan uji *Chi-Square* bahwa pengetahuan responden memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku diet hipertensi, yang berarti pengetahuan baik akan menunjukkan perilaku yang positif dengan nilai *p-value* didapatkan 0,045 dan nilai OR sebesar 0,942. Sedangkan untuk sikap responden didapatkan nilai *p-Value* 0,033 yang berarti adanya hubungan signifikan antara sikap dengan perilaku diet hipertensi, nilai OR didapatkan sebesar 0,805 yang berarti, responden yang memiliki sikap mendukung berpeluang berperilaku positif terhadap diet hipertensi.

Setelah dilakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang pengaturan diet makanan di Puskesmas Guntur Garut lebih banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik, hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Abdurrachim et al., (2015) bahwa terdapat 42,6% memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan & Dewi 2016), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal salah satunya adalah umur. Umur responden paling banyak adalah umur 56-65 tahun yaitu 51 orang (32,1%).

Menurut penelitian Dewifianita (2017) mengatakan bahwa semakin bertambahnya umur akan semakin banyak informasi yang didapat misalnya dari petugas kesehatan, semakin bertambahnya juga pengalaman yang dijumpai dan dikerjakan. Pengetahuan merupakan perkumpulan dari sebuah pengalaman seseorang (Anita, 2014). Dalam penelitian Hernawan & Arifah (2012) dijelaskan bahwa jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang

baik, tetapi pengetahuan tersebut dapat ditemukan dari sumber yang lain seperti radio, koran, telepon seluler, televisi, majalah, atau tetangga, bukan hanya dari pendidikan yang didapat secara formal saja. Hasil ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Anisa & Bahri (2014) yang mengatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang, salah satunya adalah pengetahuan dalam menetapkan perilaku hidup sehat. Selain dipengaruhi oleh pendidikan, pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh lama menderita penyakit, seseorang yang sudah lama menderita suatu penyakit, akan terbiasa terhadap penyakit tersebut sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik (Proboningsih et al., 2019).

Dari hasil penelitian ini, sebagian besar responden sudah mengetahui makanan apa saja yang dianjurkan seperti makanan yang mengandung magnesium, protein, dan tinggi serat. Dan makanan yang tidak dianjurkan seperti jeroan, alkohol, dan asinan atau acar. Tetapi hampir sebagian besar responden tidak mengetahui jika kuning telur dapat meningkatkan tekanan darah, menurut penelitian Windyasari, (2016) menjelaskan bahwa salah satu pemicu terjadinya hipertensi adalah dengan mengkonsumsi kuning telur, karena itu bagi penderita hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi putih telur nya saja.

Lebih dari separuh responden tidak bisa membedakan makanan apa saja yang mengandung rendah lemak. Makanan yang memiliki lemak yang tinggi berisiko meningkatkan tekanan darah, karena dapat menyempitkan pembuluh darah (Legi, Rumagit, & Ansyu, 2015). Makanan yang mengandung rendah lemak seperti susu kedelai, minyak jagung, daging tanpa kulit,

putih telur, ikan daging sapi yang kurus (Sijabat, 2016).

Sebagian besar responden sebanyak 101 orang (63,5%) belum mengetahui jika biskuit dan makanan kering lainnya mengandung garam yang berlebih, dan tidak dianjurkan untuk penderita hipertensi. Menurut penelitian Setiyani (2018) salah satu makanan yang mengandung natrium yang berlebih adalah biskuit, *crackers*, keripik dan makanan kering lainnya yang asin.

3.1 Sikap

Dari hasil didapat hampir separuh responden 71 orang (44,7%) memiliki sikap yang mendukung terhadap diet hipertensi. Sikap merupakan respon seseorang terhadap apa yang diketahuinya (Notoatmodjo, 2014). Karena selain pengetahuan, sikap juga dapat mempengaruhi terhadap diet hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mapagerang, Alimin, & Anita (2018) bahwa sikap yang mendukung akan membentuk pribadi yang positif, dan akan menjadi sulit terpengaruh untuk melaksanakan pola makan yang tidak dianjurkan.

Hasil penelitian lain yang sejalan didapat dari penelitian V. A. Limbong, Rumayar, & Kandou (2018) juga menjelaskan bahwa sebanyak 52 orang (57,8%) responden memiliki sikap yang mendukung, sikap responden tersebut merupakan sikap dari pengetahuan yang diperoleh responden kemudian bagaimana responden tersebut dapat menyikapinya. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Wijayanto & Satyabakti (2014) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi yang berpengetahuan baik sebagian besar tidak diiringi dengan sikap yang mendukung.

Menurut penelitian Tarigan et al. (2018) menjelaskan bahwa penderita hipertensi yang memiliki dukungan keluarga yang baik akan memiliki peluang 6 kali lebih besar dibandingkan yang tidak memiliki dukungan keluarga dalam melaksanakan diet hipertensi.

Hampir lebih dari separuhnya responden memiliki sikap yang tidak mendukung, yaitu pada pernyataan tentang memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan, memilih tidak setuju dan kurang setuju. Itu

dikarenakan saat responden merasa pusing, responden lebih memilih untuk mengkonsumsi obat. Pada item pernyataan mengatur pola makan sehari-hari, sebanyak 17 orang (10,7%) dan 25 orang (15,7%) memilih tidak setuju dan kurang setuju, hasil penelitian Bertalina & Muliani (2016) mengatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi, dengan meningkatkan pola makan yang baik dapat membantu mengontrol tekanan darah.

3.2 Perilaku

Dari hasil penelitian, hampir separuhnya responden memiliki perilaku yang positif untuk melakukan diet hipertensi. Faktor yang mempengaruhi perilaku adalah sikap dan pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Heriyandi yaitu sebanyak 201 orang (63,6%) memiliki perilaku yang positif dan 115 orang (36,4%) memiliki perilaku yang negatif (Heriyandi et al., 2017).

Pengetahuan yang dimiliki oleh responden sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Geaney et al., (2015) bahwa pengetahuan penderita hipertensi ada hubungannya dengan kualitas pola makan sehari-hari. Sejalan juga dengan penelitian Kusumawati (2014) bahwa pengetahuan tersebut dapat mempengaruhi perilaku atau tindakan yang akan dilakukan terhadap diet hipertensi.

Hasil penelitian Anisa & Bahri (2014) juga menjelaskan bahwa perilaku sehari-hari sangat berkaitan dengan pengetahuan, jika seseorang sudah memiliki pengetahuan tentang diet hipertensi, akan sangat memungkinkan untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Hasil dari penelitian ini, didapat sebanyak 96 orang (60,4%) dan 18 orang (27,7%) memilih selalu dan sering pada pernyataan mengkonsumsi sayur yang berserat. Makanan yang mengandung serat akan dengan cepat memberikan efek kenyang dan mudah dicerna oleh tubuh, sehingga tidak akan tersimpan dalam tubuh, seperti halnya kolesterol. Kebiasaan makan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak dalam makanan

yang kita konsumsi sehari-hari dapat menyebabkan tingginya kolesterol dalam darah dan dapat terjadi aterosklerosis yang merupakan awal dari penyakit hipertensi. (Nugrahaeni, 2018).

Selain mengkonsumsi sayur, responden juga memiliki perilaku yang positif pada item mengkonsumsi buah, sebanyak 95 orang (57,9%) selalu mengkonsumsi buah, buah-buahan dapat membatasi natrium karena buah-buahan mengandung kalium (Kusumastuty et al., 2016). Pada item pernyataan mengkonsumsi makanan yang asin-asin seperti ikan asin, telur asin, pindang dan abon ada sebanyak 70 orang (44%) jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung garam. Dengan mengkonsumsi makanan yang rendah garam, akan membantu menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah. (Kiha et al., 2018).

Hampir seluruh responden memiliki perilaku yang negatif yaitu 143 orang (89,9%) tidak pernah mengganti minyak goreng nya. Minyak goreng, mentega dan margarin harus dihindari, dan sebaiknya menggantinya dengan menggunakan minyak jagung atau minyak kedelai untuk memasak (Sijabat, 2016). Selain pada tidak pernah mengganti minyak goreng, responden memiliki perilaku yang negatif pada konsumsi biskuit/*crackers*, sebanyak 62 orang (39%) masih sering mengkonsumsi biskuit/*crackers* karena biskuit/*crackers* dan makanan kering lainnya mengandung natrium atau garam juga (Bertalina & Muliani, 2016). Hampir sebagian responden sebanyak 64 orang (40,3%) masih selalu mengkonsumsi kuning telur, kuning telur tidak dianjurkan dikonsumsi oleh penderita hipertensi karena mengandung minyak jenuh atau lemak jenuh (Nita, 2018).

Dilihat dari hasil penelitian ini, sebagian besar responden memiliki perilaku yang positif sebanyak 86 orang (54,1%), hasil ini sejalan dengan penelitian Heriyadi et al., (2017) bahwa sebanyak 201 orang (63,6%) memiliki perilaku yang positif. Setelah membahas bagaimana perilaku pada responden di wilayah kerja Puskesmas Guntur, perilaku yang harus dirubah yaitu dengan mengganti minyak goreng menggunakan minyak zaitun atau dengan tidak menggunakan minyak berulang kali,

mengurangi konsumsi biskuit / *crackers*, dan kurangi konsumsi kuning telur. Perilaku yang harus dipertahankan yaitu dengan selalu mengkonsumsi buah, sayur, dan hindari makanan yang asin-asin.

Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pola Makan yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Guntur, Kabupaten Garut dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan pedoman $p\ value \leq 0,05$, pengambilan keputusan H_1 diterima yang berarti ada Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan Perilaku Pola Makan yang menderita hipertensi dengan hasil $p\ value \leq 0,05$ yaitu: untuk pengetahuan 0,045 dan sikap 0,033.

4. Simpulan dan Saran

4.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 159 responden pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Guntur Garut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 80 orang (50,3%) memiliki IMT gemuk, sebanyak 103 orang (64,8%) memiliki hipertensi derajat 1. Lebih dari separuh responden penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan baik dengan hasil 84 orang (52,8%) memiliki pengetahuan baik. Pada hal sikap, lebih setengah responden memiliki sikap yang tidak mendukung yaitu sebanyak 88 responden (55,3%). Lebih dari separuh responden penderita hipertensi sebanyak 100 orang (62,9%) memiliki perilaku yang negatif terhadap diet hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku diet hipertensi dengan nilai uji didapatkan 0,045 dan nilai OR sebesar 0,942 yang berarti pengetahuan baikn responden memiliki peluang berperilaku negatif terhadap diet makanan sebesar 0.942 kali dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang dengan rentang 0,691 sampai 1,283. Sedangkan untuk sikap responden didapatkan nilai $p\ Value$ 0,033 yang berarti adanya hubungan signifikan antara sikap dengan perilaku diet hipertensi, nilai OR didapatkan

sebesar 0,805 yang berarti, responden yang memiliki sikap mendukung berpeluang untuk berperilaku negatif dalam diet hipertensi sebesar 0,805 kali dibandingkan dengan sikap yang tidak mendukung dengan kisaran interval antara 0,460 sampai 1,122.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka peneliti menyarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi sebagai bahan evaluasi tenaga kesehatan dalam pemberian edukasi yang tepat, terutama peningkatan pengetahuan, perubahan sikap serta perilaku yang diharapkan tentang upaya-upaya dalam pengaturan diet hipertensi.

Daftar Pustaka

- Abdurrachim, R., Libri, O., Gz, S., & Mariana, D. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2015*. 2(3), 103–109.
<http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/13/12>
- Anggreani, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Sibolangit Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Anisa, M., & Bahri, T. S. (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi*. 6(1), 56–65.
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/3876/2946>
- Anisah, C., & Soleha, U. (2018). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F R sud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Journal Of Health Sciences*, 7(1).
<https://doi.org/10.33086/Jhs.V7i1.447>
- Barat, D. J. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2016 (West Java Province Health Profile). 2016; 326.
- Bertalina, B., & Muliani, M. (2016). Hubungan pola makan, asupan makanan dan obesitas sentral dengan hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 34-45..
<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/116>
- Damayantie, N., Heryani, E., & Muazir, M. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Pskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 224-232..
<https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/351/pdf>
- Dewifianita, R. (2017). *Pengaruh Pemberian Konseling Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo*.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/240/1/31RIZKY%20DEWIFIANITA.pdf>
- Dinkes Kab. Garut. (2016). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Garut : Dinkes Kab.Garut
- Firmawati, E. (2014). Pengaruh Blog Edukatif Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Tentang Hipertensi Dan Perilaku Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. *Muhammadiyah Journal Of Nursing*.

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Umar Sumarna

- <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijn/article/view/649/803>
- Geaney, F., Fitzgerald, S., Harrington, J. M., Kelly, C., Greiner, B. A., & Perry, I. J. (2015). Nutrition Knowledge, Diet Quality And Hypertension In A Working Population. *Preventive Medicine Reports*, 2, 105–113. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2014.11.008>
- Heriyandi, H., Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57-69. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040/12199>
- Hernawan, H., & Arifah, S. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi dengan Sikap Kepatuhan dalam Menjalankan Diet Hipertensi di Wilayah Puskesmas Andong Kabupaten Boyolali. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/3674/HERNAWAN%20-%20SITI%20ARIFAH%20Fix%20bgt.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kemenkes, R. I. (2018). Laporan Nasional Risdas 2018. *Jakarta: Kemenkes RI*, 154-66.
- Kiha, R. R., Palimbong, S., & Kurniasari, M. D. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/Jkm.V3i1.1574>
- Kusumastuty, I., Widyani, D., & Wahyuni, E. S. (2016). Asupan Protein Dan Kalium Berhubungan Dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan (Protein And Potassium Intake Related To Decreased Blood Pressure In Outclinic Hypertensive Patients). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 19-28. <https://doi.org/10.21776/Ub.Ijhn.2016.003.01.3>
- Legi, N. N., Rumagit, F. A., & Ansyu, E. Y. (2015). Asupan Lemak Dan Natrium Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paceda Kecamatan Madidir Kota Bitung. 10(1). <https://ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/infokes/article/view/272/242>
- Limbong, V. A., Rumayar, A., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/23122/22817>
- Mappagerang, R., Alimin, M., & Anita, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 7(1), 37-44. <https://stikesmu-sidrap.ejournal.id/JIKP/article/view/47/37>
- Nita, S. (2018). Ketidapatuhan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Kota Malang. <http://eprints.umm.ac.id/41128/1/PENDAHULUAN.pdf>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan, Cet Ke-2. *Rineka Cipta. Jakarta*.
- Nugrahaeni, D. K. (2018). Umur Lebih Dari 45 Tahun Dan Rendahnya Konsumsi Serat Beresiko Terkena Hipertensi. 1–9. <https://osf.io/preprints/inarxiv/qv7tn/>

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Umar Sumarna

- Nurarif, A. Huda & Kusuma, Hardhi.(2015). *Asuhan keperawatan berdasarkan diagnose medis & NANDA*. Yogyakarta: Mediacion Publishing.
- Nuridayanti, A. (2016). *Pengaruh Edukasi Diet Dan Terapi Obat Terhadap Pengetahuan, Perilaku Diet Dan Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojo Kota Kediri Jawa Timur* Tesis. 62–98. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkhh/article/view/283/184>
- Proboningsih, J., & Almahmudah, M. (2019). Gambaran Kepatuhan Diet Dan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Poltekkes Kemenkes Surabaya* (Vol. 1, No. 1, pp. 6-10).. <http://semnas.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/2019/article/view/102/8>
- Reny, A. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguann Sistem Kasdiovasuler*.
- Runtukahu, R. F., Rompas, S., & Pondaag, L. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 3(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/8135/7696>
- Setiyani, E. (2018). *Perbedaan Asupan Natrium (Na), Kalium (K) Sebelum Dan Sesudah Edukasi Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Di Puskesmas Wonokerto Ii Kabupaten Pekalongan Jawa Tengah*. 83. <http://repository.unimus.ac.id/2051/3/BAB%20II.pdf>
- Sijabat, S. N. R. P. (2016). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Tentang Diet Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015. <https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=fstream&fid=398&bid=2853>
- Syamsudin, D. M. Biomed, Apt 2011. *Buku Ajar Farmakologi Kardiovaskuler Dan Renal*. Jakarta: Salemba Medika..
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.24252/Kesehatan.V11i1.5107>
- Wandi, W., & Amin, I. (2017). Deteksi Dini Hipertensi dan Pertolongan Pertama pada Penderita Stroke di Desa Amadanom Kecamatan Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 1(1), 27-32.. <http://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/idaman/article/view/172/66>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 11-18.
- World Health Organization. (2019). Hypertension. Retrieved February 20, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wijayanto, W., & Satyabakti, P. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi Dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi Usia 45 Tahun Ke Atas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 24–33. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe5f9da364f8full.pdf>

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Iwan Shalahuddin, Udin Rosidin, Umar Sumarna

Windyasari, R. S. (2016). *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura 2016*.

<https://media.neliti.com/media/publications/194333-ID-hubungan-antara-konsumsi-makanan-dengan.pdf>

Reny, A. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*.

Zaini, A., Ratnawati, L., & Ririanty, M.

(2015). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Keluarga Tentang Diet Rendah Garam Dengan Konsumsi Lansia Hipertensi: Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember. *Universitas Jember*. Retrieved From

[Http://Repository.Unej.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/62315/Azifah Zaini - 102110101068_1.Pdf?Sequence=1](Http://Repository.Unej.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/62315/Azifah_Zaini_-_102110101068_1.Pdf?Sequence=1)