

**HUBUNGAN KEPATUHAN MENJALANKAN DIET TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN RIWAYAT  
HIPERTENSI DAN PENYAKIT PENYERTA DIABETES  
MELLITUS**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
Pada Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:**

**LOVIANINGTYAS PRAMITHASARI**

**J 210 190 026**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEPATUHAN MENJALANKAN DIET TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA INDIVIDU DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DAN PENYAKIT  
PENYERTA DIABETES MELLITUS**

**PUBLIKASI ILMIAH**



A handwritten signature in black ink, appearing to be "Arina Maliya".

Arina Maliya, S. Kep., Ns., M. Si. Med

NIDN: 0613107102

Hari / Tanggal : Senin /30 Januari 2023

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEPATUHAN MENJALANKAN DIET TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN RIWAYAT  
HIPERTENSI DAN PENYAKIT PENYERTA DIABETES  
MELLITUS


OLEH

LOVIANINGTYAS PRAMITHASARI

J210190026


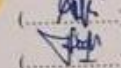
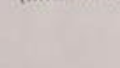
Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal : 8, Februari 2023

Pembimbing

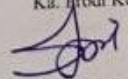
  
Arina Maliya, S.Kep., Ns., M. Si. Med  
NIDN: 0613107102

Penguji:

1. Arina Maliya, S.Kep., M. Si. Med  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Adisty Rose Artistin, S.Kep., Ns., M.Kep  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Agus Sudaryanto, S.Kep, Ns, M.Kes.,  
(Anggota II Dewan Penguji)

  
(.....)  
  
(.....)  
  
(.....)

Menyetujui,  
Ka. Prodi Keperawatan

  
Dr. Arif Widodo, S.Kep., M.Kes  
NIK/NIDN :630/0605066901

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
  
Dr. Ahmad Budi Bahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes  
NIK/NIDN :750/0620117301

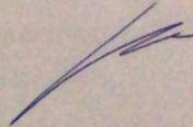
## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Januari 2023

Penulis



**LOVIANINGTYAS PRAMITHASARI**  
**J210190026**

# HUBUNGAN KEPATUHAN MENJALANKAN DIET TERHADAP TEKANAN DARAH PADA INDIVIDU DENGAN RIWAYAT HIPERTENSI DAN PENYAKIT PENYERTA DIABETES MELLITUS

## Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi dimana meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia bila dikaitkan dengan penyakit penyerta. Diabetes mellitus termasuk kelompok penyakit metabolik yang dikarakteristikan oleh tingginya kadar glukosa dalam darah karena defek sekresi insulin, defek kerja insulin atau kombinasi antar keduanya. Diperlukannya kepatuhan diet yang tepat pada individu dengan penyakit penyerta karena memiliki dampak terhadap penurunan tekanan darah sehingga sangat berpengaruh pada kualitas hidup bagi individu dengan riwayat hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan menjalankan diet pasien terhadap tekanan darah pada individu dengan riwayat hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di Puskesmas Pajang. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini diperlukan sampel sebanyak 48 responden dengan metode pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling* serta instrument penelitian menggunakan kuesioner pola makan. Analisis data yang digunakan adalah analisis *Bivariate* dengan uji *Spearman* yang diolah dengan aplikasi pengolah data dengan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p < 0,005$  ( $p=0,001$ ). Adapun variable-variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu kepatuhan menjalankan diet dan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan menjalankan diet pasien menderita hipertensi yang memiliki penyakit penyerta diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta sebagian besar masuk ke dalam kategori baik (56,25%). Berdasarkan jenis kelamin yang lebih mendominasi adalah perempuan. Kemudian berdasarkan tingkat Pendidikan responden yang mendominasi adalah SMP. Selanjutnya karakteristik responden dilihat dari status pekerjaan responden yang mendominasi adalah pekerjaan ibu rumah tangga. Mayoritas responden menderita hipertensi dengan rentang waktu 1-5 tahun. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kepatuhan menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan riwayat hipertensi yang memiliki penyakit penyerta diabetes mellitus.

**Kata Kunci:** Diabetes Mellitus, Hipertensi, kepatuhan diet.

## Abstract

Hypertension is a condition where the systolic blood pressure increases  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg. Hypertension is the leading cause of death

worldwide when associated with comorbidities. Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by high blood glucose levels due to defects in insulin secretion, insulin action or a combination of both. Appropriate dietary adherence is needed in individuals with comorbidities because it has an impact on reducing blood pressure so that it greatly affects the quality of life for individuals with a history of hypertension. This study aims to determine the relationship between adherence to a patient's diet and blood pressure in individuals with a history of hypertension and diabetes mellitus co-morbidities at the Pajang Health Center. This research is a quantitative type with a correlational descriptive design using a cross sectional approach. In this study, a sample of 48 respondents was required. The sampling method was carried out using total sampling and the research instrument used a dietary questionnaire. The data analysis used was bivariate analysis with Spearman's test which was processed with a data processing application with statistical test results obtained p value  $<0.005$  ( $p=0.001$ ). The variables used in this study are adherence to diet and blood pressure. The results showed that the level of compliance with the diet of patients suffering from hypertension who had diabetes mellitus as a co-morbidity in the Pajang Health Center, Surakarta City, was mostly in the good category (56.25%). Based on gender, women are more dominating. Then, based on the level of education, the respondents who dominated were junior high schools. Furthermore, the characteristics of the respondents were seen from the employment status of the respondents who dominated the work of housewives. The majority of respondents suffer from hypertension with a span of 1-5 years. It can be concluded that there is a relationship between dietary adherence and blood pressure in individuals with a history of hypertension who have diabetes mellitus as a co-morbidity.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Hypertension, dietary compliance.

## 1. PENDAHULUAN

Menurut AHA (*American heart association*) Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak memberikan dampak lain atau biasa disebut “silent killer”. Hipertensi didefinisikan oleh adanya peningkatan kronis tekanan arteri sistemik diatas nilai ambang batas tertentu (Mila & Supratman, 2021). Dilansir dari World Health Organization (WHO), menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang muncul tanpa disertai adanya gejala. Kemudian hipertensi juga diartikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2021).

Faktor penyebab kematian yang utama di dunia adalah karena mengalami

hipertensi dengan penyakit penyerta. Sekitar 46% orang dengan hipertensi diperkirakan tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, kurang dari setengah dari semua orang dewasa dengan hipertensi didiagnosis dan diobati, kemudian 54% orang berada pada resiko komplikasi yang signifikan termasuk menderita serangan jantung, stroke, detak jantung tidak teratur, dan kerusakan ginjal (WHO, 2022). Dari fenomena yang ada disekitar kita, terdapat banyak penderita hipertensi yang kurang paham mengenai diet hipertensi. Sebagian besar penderita hipertensi masih mengkonsumsi makanan tinggi zodium dan tidak dapat mengontrol makanan antara lain ikan asin, mengkonsumsi tinggi lemak, dan kolesterol. Sehingga diperlukanya kepatuhan diet yang sesuai bagi individu dengan riwayat hipertensi baik penderita hipertensi dengan penyakit penyerta ataupun tidak dengan penyakit penyerta. Diet yang dilakukan secara teratur mampu mengurangi kadar kolesterol dalam darah, sehingga dapat mencegah komplikasi yang akan memperburuk kondisi individu dengan Riwayat hipertensi yang memiliki penyakit penyerta. Besar kemungkinan dengan adanya kepatuhan diet hipertensi ini, akan memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi kemungkinan terjadi komplikasi (Snarska et al., 2020)

Menurut studi pendahuluan di Puskesmas Pajang, Surakarta pada bulan Oktober dengan data yang diperoleh dari bulan Oktober 2021 – Desember 2022, didapatkan hasil sebanyak 48 responden individu dengan riwayat hipertensi yang memiliki penyakit penyerta diabetes mellitus. Berdasarkan hasil wawancara pada 10 responden didapatkan informasi bahwa 6 dari 10 responden artinya (60%) responden belum patuh menjalankan diet hipertensi dan 4 lainnya artinya (40%) sudah melakukan diet hipertensi. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kepatuhan menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan riwayat hipertensi dan diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang Surakarta.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian

ini adalah individu dengan Riwayat hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Surakarta pada bulan oktober 2021- desember 2022 sebanyak 48. Sampel yang digunakan sebanyak 48 responden dari total populasi dimana ditentukan dengan menggunakan *teknik total sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dipoli umum puskesmas, posyandu lansia yang berada di dua desa yaitu posyandu melati dan posyandu jagorawi dan *door to door* rumah warga. Pada jalannya penelitian ini peneliti dibantu oleh dua enumerator yaitu 2 mahasiswa prodi keperawatan yang sebelumnya sudah melakukan persamaan persepsi sebelum melakukan pengumpulan data.

Pada penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner kepatuhan diet digunakan untuk menilai kemampuan kepatuhan diet yang terdiri dari 20 pertanyaan. Pada kuesioner ini ada 2 macam tipe yaitu favourable dan unfavourable. Pada kategori favourable merupakan pernyataan positif yang terdiri jawaban selalu (SL) memiliki skore 4, sering (SR) memiliki skore 3, kadang-kadang (KD) memiliki skore 2 dan tidak pernah (TP) memiliki skore 1. Sedangkan unfavourable merupakan pernyataan yang bersifat negatif yang terdiri atas jawaban selalu (SL) diberi skore 1, sering (SR) diberi skore 2, kadang-kadang (KD) diberi skore 3 dan tidak pernah (TD) diberi skore 4. Kemudian kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh Anik Nuridayanti (2016) dalam penelitiannya pada 20 responden di puskesmas Sukorame dinyatakan valid dengan uji validitas teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan didapatkan hasil konsistensi internal dengan nilai  $r_{table} > 0,444$  sehingga kuesioner tersebut valid digunakan. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alfa Cronbach* didapatkan nilai 0,956 (Nuridayanti A. 2016). Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil nilai signifikansi  $0,001 > 0,005$  maka data tersebut tidak terdistribusi normal sehingga uji analisis menggunakan uji *Spearman*. Penelitian ini didukung oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD, dr. Moewardi Surakarta dengan nomor: 1.476/XI/HREC/2022.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, tekanan darah lama menderita hipertensi, dan lama menderita diabetes mellitus yang ditampilkan melalui tabel distribusi dibawah ini

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden		
<b>Usia Responden</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
36 - 45 Tahun (Masa Dewasa Akhir)	1	2,1
46 - 55 Tahun (Masa Lansia Awal)	9	18,8
56 - 65 Tahun (Masa Lansia Akhir)	21	43,8
> 65 Tahun (Manula)	17	35,4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	18	37,5
Perempuan	30	62,5
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	3	6,13
SD	12	25
SMP	13	27,1
SMA	12	25
S1	8	16,7
<b>Status Pekerjaan</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	6	12,5
Petani	2	4,2
IRT	26	54,2
Pedagang	4	8,3
Karyawan	3	6,3
Pensiun	6	12,5
Penjahit	1	2,1
<b>Lama Menderita Hipertensi</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<1 Tahun	4	8,4
1-5 Tahun	28	58,3
>5 Tahun	16	33,3
<b>Lama Menderita Diabetes Mellitus</b>		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<3 Tahun	5	10,4
3-5 Tahun	28	58,3
>5 Tahun	15	31,3

Karakteristik Responden		
Nilai GDS		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Normal (< 200 mg/Dl)	6	12,5
Diabetes Mellitus (> 200 mg/Dl)	42	87,5

Pada tabel 1 terdapat klasifikasi responden dari yang banyak, antara lain: kategori usia paling banyak yaitu usia 56-65 tahun sebanyak 21 responden, kelamin perempuan (38 responden), tingkat pendidikan paling banyak SMP (13 responden), dan status pekerjaan yaitu IRT (26 responden). Selain itu responden yang digunakan pada penelitian memiliki riwayat hipertensi rerata paling mendominasi yaitu 1-5 tahun kebelakang serta riwayat Diabetes Mellitus rerata mendominasi 3-5 tahun kebelakang.

### 3.1 Analisa Univariat

Karakteristik responden berdasarkan masing-masing variabel pengujian mengenai kepatuhan diet dan tekanan darah responden individu dengan riwayat hipertensi yang disertai penyakit penyerta Diabetes Mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta DM Di Wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta

Kategori Kepatuhan Diet	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	21	43,8
Baik	27	56,3
Jumlah	48	100

Berdasarkan Tabel 2, gambaran kepatuhan diet pasien hipertensi dengan penyakit penyerta DM di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta memiliki tingkat kepatuhan diet baik sebanyak 27 responden.

Tabel 3. Level tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penyakit penyerta DM di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta

Kategori Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	14	29,2
Hipertensi	34	70,8
Jumlah	48	100

Berdasarkan Tabel 3, Level tekanan darah pasien Hipertensi dengan penyakit penyerta DM di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta memiliki tekanan darah hipertensi sebanyak 34 responden.

### 3.2 Uji Prasyarat Analisa

#### 3.2.1 Uji Normalitas data

Uji normalitas data berguna untuk menentukan apakah variable residual dan variable pengganggu dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan memenuhi syarat analisis pada penelitian ini yaitu data yang tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df.	Sig
Tekanan Darah	.571	48	.001
Kepatuhan Diet	.631	48	.001

#### a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel 4 diatas menunjukkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-wilk*. Nilai signifikansi sebesar 0.001 yang artinya data tidak terdistribusi dengan normal. Sehingga uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji non parametrik.

#### 3.2.2 Analisa Bivariat

Uji Korelasi *Spearman* Hubungan Kepatuhan Menjalankan Diet terhadap Tekanan Darah pada Individu dengan Riwayat Hipertensi dan Penyakit Penyerta Diabetes

Mellitus. Analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan kepatuhan menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan riwayat hipertensi dengan penyakit penyerta diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta menggunakan uji analisis Korelasi *Spearman*. Adapun hasil pengujiannya seperti tersaji pada Tabel 5.

Tabel 5. Hubungan antara Tingkat Kepatuhan Menjalankan Diet dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi dengan Penyakit Penyerta DM di Puskesmas Pajang Kota Surakarta

	Tekanan Darah		Total	Persentas (%)	Nilai p	Correlation Coefficient Rho
	Normal	Hipertensi				
Kepatuhan Diet Buruk	0	21	21	43,75	0,001	-0,566
Kepatuhan Diet Baik	14	13	27	56,275		
Jumlah	14	34	48	100		

Tabel 5 diatas menunjukkan 21 responden memiliki tingkat kepatuhan menjalankan diet yang buruk dengan tekanan darah tinggi sebanyak 21 responden. Kemudian yang bertekanan darah normal tidak ada yang kepatuhan dietnya buruk. Sedangkan responden yang menjalani kepatuhan diet secara baik terdapat 27 responden terbagi menjadi 14 responden tekanan darah normal dan 13 responden tekanan darah tinggi. Sehingga hasil uji korelasi *Spearman* didapatkan *p value* sebesar  $0,001 < 0,05$  dapat diartikan terdapat hubungan antara tingkat kepatuhan menjalankan diet dengan tekanan darah pada Individu dengan riwayatp hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta. Selain itu nilai *correlation coefficient* sebesar -0,566 (0,50 s/d 0,75) yang artinya terdapat korelasi antara tingkat kepatuhan menjalankan diet dengan tekanan darah pada individu dengan riwayat hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta dengan arah hubungan terbalik.

### 3.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil karakteristik responden, didapatkan responden yang memiliki riwayat hipertensi dengan penyakit penyerta berupa diabetes mellitus di wilayah

Puskesmas Pajang Kota Surakarta dengan usia antara 36 - > 65 tahun, dimana usia terbanyak yaitu pada rentang usia Masa Lansia Akhir: 56–65 Tahun yaitu 21 responden. Hal ini sesuai dengan teori (Dalimartha, 2015), bahwa hipertensi biasanya berkembang setelah mencapai usia paruh baya, dengan kecenderungan meningkat melebihi usia 40 tahun bahkan melebihi usia 60 tahun ke atas. Penuaan berbanding lurus dengan peningkatan tekanan darah. Perubahan structural dan fungsional terjadi pada system pembuluh darah perifer seiring bertambahnya usia, sebab system pembuluh perifer yang memiliki peran atas perubahan tekanan darah. Menurut (Smeltzer, 2017) yang dimaksud perubahan meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan kemampuan relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah.

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan Tabel 1 jenis kelamin perempuan didominasi sebanyak 30 responden dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kii dkk., 2021), dari 52 responden sebanyak 36 responden berjenis kelamin perempuan dan 16 responden berjenis kelamin laki-laki. Menurut (Hazwan & Pinatih, 2017) menyatakan bahwa mayoritas hipertensi lebih banyak terjadi pada Wanita dibandingkan pria karena Wanita pada masa menopause mengalami perubahan hormonal yaitu penurunan rasio estrogen tubuh yang meningkatkan pelepasan renin sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

Berdasarkan tingkat pendidikan, tingkat pendidikan responden yang mendominasi adalah SMP 13 responden, kemudian dilanjutkan SD dan SMA masing-masing 12 responden. Faktor tingkat pendidikan menyebabkan adanya tingkat motivasi dan terkait sikap dalam pelaksanaan diet hipertensi. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang cenderung tidak patuh dalam pelaksanaan diet hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin banyak ilmu yang didapatkan sehingga semakin patuh dalam pelaksanaan diet hipertensi (Umagapi, 2022).

Selanjutnya karakteristik responden dilihat pula dari status pekerjaan responden. Faktor pekerjaan ini diketahui merupakan hal yang tidak terpisahkan

dari individu, hal ini dikarenakan pekerjaan dapat membuat individu stress yang dapat memicu naiknya tekanan darah (Umagapi, 2022). Pada hasil Tabel 1 diketahui pekerjaan paling banyak yaitu Ibu Rumah Tangga sebesar 26 responden. Hal ini sejalan dengan responden yang didominasi perempuan dan tingkat pendidikan terakhirnya yang cukup rendah.

Pada penelitian ini, penderita hipertensi paling banyak rentang 1-5 tahun sebanyak 28 responden kemudian diikuti sebanyak 16 responden lebih dari > 5 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurimah et al., 2018), diperoleh sebanyak 51,9% menderita hipertensi dengan lama sakit durasi rendah yaitu rentang 1-5 tahun, dikarenakan faktor degeneratif yang juga mempengaruhi penderita hipertensi durasi rendah, antara lain genetik, pola makan, serta olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan kepatuhan menjalankan diet pada individu dengan riwayat hipertensi yang memiliki penyakit penyerta diabetes mellitus di Puskesmas Pajang Kota Surakarta sebagian besar masuk ke dalam kategori baik 56,25%. Kepatuhan diet hipertensi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada status Kesehatan penderita hipertensi. Kepatuhan adalah perilaku yang dilakukan oleh pasien sesuai persyaratan medis atau dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu mengikuti praktik kesehatan yang telah direkomendasikan (Niman, 2017). Menurut (Yunus, 2016), kepatuhan terbagi menjadi 2 yaitu kepatuhan total / baik (*total compliance*) dan kepatuhan tidak patuh (*non compliance*). Kepatuhan baik atau total dimana kondisi ini pasien hipertensi patuh menjalankan diet yang dianjurkan. Sedangkan kepatuhan tidak baik dimana keadaan pasien yang tidak patuh menjalankan diet terhadap hipertensi.

Berdasarkan analisis bivariat Korelasi *Spearman* diketahui ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan Riwayat hipertensi dan diabetes mellitus. Hal ini dapat dilihat berdasarkan skor nilai  $p = 0,001$  yang artinya  $< 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dan terdapat koefisien korelasi sebesar  $-0,566$  yang artinya hubungan bersifat kuat dan hubungan terbalik. Semakin meningkat tingkat kepatuhan dalam menjalankan diet dinilai semakin menurun tekanan darah individu dengan riwayat hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di Puskesmas Pajang Kota

Surakarta. Hasil tersebut sama dengan penelitian (Purwandari & Nugroho, 2018), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai p uji *Chi Square*  $0,000 < 0,05$ . Tekanan darah dapat dikontrol dengan membatasi pola makan (diet). Diet tersebut melibatkan pembatasan konsumsi garam dan kepatuhan harian terhadap diet hipertensi sehingga tekanan darah normal.

Hasil penelitian (Oktoviani, 2019), menjelaskan bahwa pada lansia hipertensi mempunyai keterkaitan antara kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah. Hal ini terlihat dari hasil uji Chi-Square yang memberikan  $p=0,017$ , artinya ada hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah pada saat pasien hipertensi tidak patuh diet atau selama hipertensi atau dalam kondisi normal dalam patuh menjalankan diet setiap hari. Kemudian penelitian menurut Puspita (2015) yang menjelaskan adanya hubungan sikap terhadap menerapkan diet hipertensi dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Apabila tingkat sikap mematuhi diet hipertensi tinggi, maka semakin baik tingkat tekanan darah yang terkendali.

Diet teratur dapat menormalkan tekanan darah tinggi dengan mengurangi makanan tinggi garam, tinggi lemak dan makan makanan tinggi serat. Selain itu, manajemen stres dan aktivitas fisik juga mempengaruhi tekanan darah secara non farmakologis (Khomarun et al., 2014). Segala sesuatu yang dipraktikkan melatih jantung dan pernapasan untuk mencapai keadaan rileks. Aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki 10 menit sehari dapat menurunkan tekanan darah sebesar 12,9 poin pada pasien hipertensi (Kurniadi & Nurrahmi, 2014). Setelah diet, tekanan darah bisa turun dan tetap normal. Sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi agar merubah pola makannya dan menghindari atau membatasi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi. Pentingnya pengendalian kepatuhan terhadap diet hipertensi memungkinkan pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya tetap normal, sehingga semakin banyak diet tekanan darah yang diikuti maka tekanan darah yang normal juga mempengaruhi kesehatan penderita hipertensi (Risca et al., 2019).

#### **4. PENUTUP**

Hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan riwayat Hipertensi dan penyakit penyerta di Puskesmas Pajang Kota Surakarta dapat diambil kesimpulan:

- a. Responden sebagian besar berusia 56 – 65 yang mayoritas perempuan dengan rata-rata tingkat Pendidikan SMP.
- b. Di wilayah Puskesmas Pajang Kota Surakarta memiliki tingkat kepatuhan diet baik sebanyak 27 responden.
- c. Mayoritas tekanan darah pasien hipertensi dengan penyakit penyerta sebanyak 34 responden dan tekanan darah normal sebanyak 14 responden.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan kuat antara kepatuhan dalam menjalankan diet terhadap tekanan darah pada individu dengan Riwayat hipertensi dan penyakit penyerta diabetes mellitus di Puskesmas Pajang Kota Surakarta dengan hubungan terbalik artinya semakin rendah kepatuhan diet pasien maka semakin tinggi tekanan darah pasien.

Beberapa saran dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok penderita hipertensi

Hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan wawasan pengetahuan bagi penderita hipertensi khususnya dengan penyakit penyerta, sehingga dapat mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Diperlukan lebih banyak penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan diet pada penderita hipertensi dan riwayat diabetes.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dalimartha. (2015). Hipertensi Renovaskular. *Jurnal Kesehatan*.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v7i0.852>
- Hazwan, A., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi dan Tingkat Kepatuhan Minum Obat di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 130–134.



<https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/viewFile/127/142>

- Kii, M. I., Soelistyoningsih, D., & Jayanti, N. D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi Sistolik. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(3), 132–140. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/view/1959>
- Mila, Supratman. (2021). Sosial Hipertensi Surakarta . *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 14 (2, 65–72. <http://dx.doi.org/10.23917/bik.v14i2.10441>
- Niman, S. (2017). Promosi dan Pendidikan Kesehatan. CV. Trans Info Media. <https://scholar.google.co.id/citations?user=46YdZAKAAAAJ&hl=id>
- Nuridayanti, A., & Makiyah, N. (t.t.). Influence Of Dietary Education and Medication Therapy Towards Knowledge, Dietary Behavior and Obedience Of Taking Medicine To Pantiens With Hypertension In Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojojoto Kediri East Java.
- Nurimah, P., Hariyono, & Triuspitasari, M. (2018). Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kejadian Demensia pada Lansia (Di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kabupaten Jombang). <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1389/5/143210135%20Puput%20Nurimah%20Artikel.pdf>
- Oktoviani, T., & Koeswandari, R. (t.t.). Hubungan Kepatuhan Diit Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul INTISARI Latar Belakang : Perubahan yang terjadi pada lansia seperti perubahan fisik , perubahan kardiovaskuler yang mana p. <http://elibrary.almaata.ac.id/id/eprint/1518>
- Oragnization, W. H. (2022). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/17-05-2022-world-hypertension-day---measure-your-blood-pressure--control-it--live-longer>
- Organization, W. H. (2021). Hypertension who. Organization, World Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Purwandari, K. P., & Nugroho, Y. W. (2018). Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan. URECOL. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/226>
- Smeltzer, B. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam Pada Pasien Hipertensi Di kampung Mekar Sari Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*, 1(2).
- Snarska, K., Chorąży, M., Szczepański, M., Wojewódzka-żelezniakowicz, M., & Ładny, J. R. (2020). Quality of life of patients with arterial hypertension. *Medicina (Lithuania)*, 56(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/medicina56090459>

- Umagapi, S. N. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Penderita Hipertensi dalam Menjalankan Diet Hipertensi : Literature Review. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6475>
- Yunus, N. M. (2016). Hubungan Kepatuhan Diet dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak I Bantul, Yogyakarta.  
<https://adoc.pub/hubungan-kepatuhan-diet-dengan-tekanan-darah-pada-pasien-hip.html>