

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI

Kurniawati*, Wiwiek Widiatie*

*Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU Jombang, Rejoso Peterongan Jombang

ABSTRACT

Hypertension, where the patient blood pressure is above normal. One of the compliance to obey by hypertensive patients is food (dietary compliance). Dietary is one of the methods to reduce the complication at hypertensive patients. This research aimed at finding out the influence of health education against the compliance. This research was pre-experiment by applying one group pre-post test design. The populations were hypertensive patient at the country of Tambar, Jombang. The samples were 30 respondents the patients who fulfill the criteria. This also used systematic simple random sampling technique. Giving a questionnaire was a data collection before the health education run. Then, it continued with health education about dietary for hypertensive. A week after the education run, the patients had to fill the questionnaire to investigate the compliance. The analysis used Wilcoxon Signed rank Test, significance level was $p < 0.05$. The result was 0,000 which mean that health education influenced dietary compliance for hypertensive patient. This is therefore health education should be implemented regularly in period of time to adapt with patient by applying well communication.

Keyword: health education, dietary compliance, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan

terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009).

Data Departemen Kesehatan Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke dan penyakit ini hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Adroque & Madias, 2007). Sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Data

Rikesdas (2007) menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan *tuberculosis*, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Yoga, 2009). Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi (Agrina, 2011).

Hasil penelitian menurut Effendy & Rosyid (2011) menunjukkan bahwa rendahnya angka kepatuhan terhadap diet rendah garam membuat meningkatnya angka kejadian kekambuhan hipertensi. Kepatuhan (ketaatan) sebagai tingkat penderita melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokter atau orang lain (Degresi, 2005). Widyasari & Candrasari (2010) menyimpulkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi. Helen, et al (2013) juga menjelaskan bahwa pemberian intervensi merupakan faktor penting dalam perubahan sikap kepatuhan dalam pengobatan penyakit kronik seperti perubahan sikap dalam kepatuhan minum obat, kepatuhan diet dan kepatuhan aktivitas sehari-hari.

Salah satu kepatuhan yang harus ditaati penderita hipertensi adalah makanan (kepatuhan diet). Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk

diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2011). Upaya mengubah suatu perilaku pemeliharaan yang terus menerus diperlukan suatu pendidikan kesehatan. Salah satu upaya yang bisa diberikan untuk meningkatkan kepatuhan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada penderita hipertensi di Desa Tambar Kecamatan Jogoroto Jombang bahwa penderita belum mematuhi diet secara benar. Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Desa Tambar Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah sebagian lansia penderita hipertensi di Desa Tambar Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. Sampling penelitian ini adalah Sistematis Simple Random

Sampling. Besar sampel 30 responden. Variabel Independen penelitian ini adalah pendidikan kesehatan. Variabel dependen adalah kepatuhan diet. Tahap pengumpulan data tentang kepatuhan diet penderita hipertensi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui kuesioner kemudian dilakukan pemberian pendidikan kesehatan, setelah dilakukan pendidikan kemudian diberikan kuesioner setelah 1 minggu untuk mengevaluasi hasil pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Setelah itu menganalisis hasil dari kuesioner sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi.

Setelah data terkumpul, data diuji dengan menggunakan SPSS, dengan uji statistic *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ bila hasil yang diperoleh $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden berdasarkan kepatuhan diet sebelum pemberian pendidikan kesehatan

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan kepatuhan diet sebelum pemberian pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi di Desa Tambar Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang tahun 2016.

No	Kepatuhan Diet	Jumlah	Presentase (%)
1	Patuh	18	60
2	Cukup Patuh	12	40
3	Tidak Patuh	0	0
	Total	30	100

Sumber : lembar observasi

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 30 responden, sebagian besar 18 responden (60%) kepatuhan dietnya adalah patuh, 12 responden (40%) kepatuhan dietnya adalah cukup patuh.

Karakteristik responden berdasarkan kepatuhan diet sesudah pemberian pendidikan kesehatan

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan kepatuhan diet sesudah pemberian pendidikan kesehatan pada penderita hipertensi di Desa Tambar Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang tahun 2016.

No	Lama kala II	Jumlah	Presentase (%)
1	Patuh	24	80
2	Cukup Patuh	6	20
3	Tidak Patuh	0	0
	Total	30	100

Sumber : lembar observasi

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 30 responden, sebagian besar 24 responden (80%) kepatuhan dietnya adalah patuh, 6 responden (20%) kepatuhan dietnya adalah cukup patuh.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi

Sesuai dengan uji analisis *Wilcoxon* didapatkan hasil $\rho = 0,000$ dari $\rho \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Kepatuhan diet sebelum pemberian pendidikan kesehatan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 30 responden, sebagian besar 18 responden (60%) kepatuhan dietnya adalah patuh, 12 responden (40%) kepatuhan dietnya adalah cukup patuh.

Kepatuhan adalah suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan (Notoatmodjo, 2003). Menurut Sacket dalam Niven (2000) kepatuhan adalah sejauh mana perilaku pasien sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan.

Menurut Smeltzer & Bare (2002) berbagai strategi telah dicoba untuk meningkatkan kepatuhan adalah: Modifikasi perilaku sehat sangat diperlukan. Untuk pasien dengan hipertensi diantaranya adalah

tentang bagaimana cara untuk menghindari dari komplikasi lebih lanjut apabila sudah menderita hipertensi. Modifikasi gaya hidup dan kontrol secara teratur atau minum obat anti hipertensi sangat perlu bagi pasien hipertensi.

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden yaitu tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP). Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dan juga dalam motivasi kerjanya akan berpotensi daripada mereka yang berpendidikan lebih rendah atau sedang. Semakin rendah tingkat pendidikan ini akan mengakibatkan mereka sulit menerima penyuluhan oleh tenaga kesehatan, tingkat pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami tentang diet hipertensi. (Notoatmodjo).

Kepatuhan diet sesudah pemberian pendidikan kesehatan

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 30 responden, sebagian besar 24 responden (80%) kepatuhan dietnya adalah patuh, 6 responden (20%) kepatuhan dietnya adalah cukup patuh.

Diketahui bahwa sebagian besar responden tidak pernah menerima informasi tentang diet hipertensi. Adapun setelah diberikan

pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi ada peningkatan jumlah responden pada kategori patuh melaksanakan diet hipertensi. Pemberian informasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan.

Menurut hasil penelitian Rogers dalam Notoatodjo (2003), dijelaskan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Bila pengetahuan lebih dapat dipahami, maka timbul suatu sikap dan perilaku untuk berpartisipasi berperan serta melaksanakan diet hipertensi.

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita Hipertensi

Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan hasil $\rho = 0,000$ dari $\rho \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita Hipertensi.

Menurut Notoatmodjo, S (2003) metode pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan sikap sasaran. Didalam suatu proses

pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan sikap dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan. Agar dicapai suatu hasil yang optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis.

Menurut Smeltzer & Bare (2002) berbagai strategi telah dicoba untuk meningkatkan kepatuhan adalah: Pemberian informasi yang jelas pada pasien dan keluarga mengenai penyakit yang dideritanya serta cara pengobatannya.

Menurut Notoatmodjo. S (2003) alat bantu pendidikan kesehatan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam penyampaian bahan pendidikan yang biasa dikenal sebagai alat peraga pengajaran yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan, yang kemudian dapat memperoleh pengalaman atau pengetahuan melalui berbagai macam alat bantu tersebut. Di penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah leaflet.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa penderita Hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat patuh menjalankan diet hipertensi sesuai aturan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pendidikan kesehatan

terhadap kepatuhan pada penderita hipertensi.

Bagi tenaga kesehatan diharapkan memberikan pengetahuan pada penderita hipertensi secara berkala yang disesuaikan dengan kondisi klien dengan pendekatan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adroque, HJ & Madias, Ne 2007, *Sodium and Potassium in the Pathogenesis of Hypertention*, NEJM, 356 : 1966-1978
- Agrina, dkk. 2011. *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*, vol 6, hal 46-53.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Degresi. 2005. *Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Effendy, N & Rosyid, FN. 2011. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Terjadinya Kekambuhan pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surabaya*. ISSN 2087-8672. Hal. 1
- Helen et al. 2013. Coaching for Behaviour Change in Chronic Disease: a Revie of The Literature and The Implication for Coaching as a Self-Management Intervention. *Australian Journal of Primary Health*. Vol. 9. No 2&3. Australian La Trobe University and Whitehorse Division of General Practice
- Junaidi, Iskandar. 2010. *Hipertensi*. Jakarta: Bhuana Almu Popular.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Palmer, A & Williams, B. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*, (Yasmine, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Purnomo, H. 2009. *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit yang Paling Mematikan*. Yogyakarta: BuanaPustaka.
- Ramayulis. 2008. *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smeltzer & Bare. 2012. *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 Vol 3. Jakarta: EGC
- Soenardi, dkk. 2005. *Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka

Utama.

Utami, Prapti. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

Widyasari, DF & Candrasari, A.
2010. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Lansia. *Journal Biomedika Fakultas Kedokteran Universitas UMS*. Vol.2 No.2

Yoga, T. 2009. *Hindari Hipertensi, Konsumsi Garam 1 Sendok Teh Perhari*, diakses pada Maret 2011, <http://www.depkes.go.id>