

IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIET UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR

Implementation Of Health Education On Dietary Management To Control Blood Pressure Among Patients With Hypertension At Labuang Baji Regional General Hospital, Makassar

Ambo Dalle*, Junaidi, Rauf Harmiady, Sudirman, Wulan Andriani
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar
ambodalle@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent public health challenges worldwide and a leading contributor to premature mortality. According to the World Health Organization (WHO), hypertension substantially increases the risk of cardiovascular diseases, stroke, kidney failure, and other serious health complications. This study aimed to describe the implementation of health education on dietary management for blood pressure control among patients with hypertension at Labuang Baji Regional General Hospital, Makassar. A descriptive case study design was employed to provide an in-depth analysis of the implementation of the intervention in a specific clinical setting. The study involved three patients diagnosed with hypertension who were selected as the study participants. The findings revealed that, prior to the intervention, only one participant had adequate knowledge regarding dietary management for hypertension, whereas the remaining two participants had limited knowledge of the recommended dietary practices. Following the health education intervention, all participants demonstrated improved knowledge of hypertension dietary management. The two participants with initially limited knowledge gained an understanding of the importance and key principles of dietary management for hypertension, while the participant with prior knowledge reported acquiring additional information and a more comprehensive understanding of the topic. The study concludes that insufficient knowledge of dietary management was primarily observed among patients who had been recently diagnosed with hypertension and were receiving treatment at the hospital for the first time. The implementation of health education effectively improved patients' knowledge of dietary management for hypertension. Therefore, continuous health education should be integrated into nursing care to enhance patients' understanding, promote adherence to dietary recommendations, and support optimal blood pressure control.

Keywords: hypertension, health education, dietary management, blood pressure control, patient knowledge.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global, karena berkontribusi secara signifikan terhadap risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan komplikasi kesehatan lainnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran implementasi pendidikan kesehatan tentang diet dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. Penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk memberikan deskripsi suatu kasus tertentu dan menjelaskan hasil penelitian secara terperinci. Jumlah subyek kasus dalam penelitian ini adalah 3 pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan dari hasil wawancara sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan data bahwa 1 orang pasien mengatakan mengetahui tentang diet hipertensi dan 2 orang pasien mengatakan tidak mengetahui tentang diet hipertensi sedangkan dari hasil wawancara dan setelah pemberian pendidikan kesehatan didapatkan hasil bahwa ketiga responden mengetahui tentang diet hipertensi yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Kesimpulan bahwa sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan terdapat dua responden yang tidak mengetahui tentang diet hipertensi, kemungkinan disebabkan oleh karena kedua responden tersebut baru beberapa bulan terakhir mengetahui kalau dirinya mengalami hipertensi dan baru pertama kali datang berobat di Rumah Sakit Labuang Baji, sehingga pemahaman tentang diet hipertensi masih relatif kurang, yang berbeda dengan informan kedua yang telah lama mengalami hipertensi dan berulang kali datang berobat. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan ketiga responden menjadi meningkat yang awalnya tidak/kurang tahu menjadi tahu, termasuk informan kedua yang mengakui bahwa setelah diberikan edukasi maka pengetahuan tentang diet hipertensi menjadi semakin bertambah.

Kata kunci : Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan Pasien, Kontrol Tekanan Darah, diet hipertensi

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global, karena berkontribusi secara signifikan terhadap risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan komplikasi kesehatan lainnya. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur dalam dua kali pemeriksaan atau lebih pada waktu yang berbeda.. Hipertensi dalam faktor perkembangannya dianggap paling banyak berkontribusi dalam tingkat terjadinya penyakit kardiovaskular (Kusuma Negara et al., 2019).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023 memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. WHO (World Health Organization) juga mengatakan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi di diagnosis dan diobati. Diperkirakan sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang di miliki (WHO, 2023).

Hasil penelitian Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi menurut hasil perkiraan pada penduduk berusia >18 tahun adalah sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia berjumlah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebanyak 427.218 orang meninggal (Diana H. Soebyakto & Riko Sandra Putra, 2024).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020 menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah Sulsel berada di Kota Makassar dengan 21% kasus penderita hipertensi, sedangkan terendah di Kabupaten Barru dengan 1.500 kasus. (Dinkes, 2020). Adapun prevalensi penderita hipertensi berdasarkan Data Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Sulawesi Selatan tahun 2020, penderita dirawat inap sebanyak 188 kasus dengan distribusi penderita keluar hidup 177 kasus, penderita meninggal sebanyak 11 kasus (Rantisari dkk, 2021).

Diet hipertensi memiliki manfaat untuk mengontrol tekanan darah, membantu pasien obesitas untuk mengurangi berat badan dan mengecilkan ukuran lingkaran pinggang, serta menurunkan kadar LDL dan kolesterol dalam tubuh (Mukti, 2019). Diperlukan adanya konseling dan pendidikan kesehatan untuk

memperkenalkan diet hipertensi kepada penderita hipertensi. Pendidikan kesehatan pada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman, keinginan, dan kemampuan masyarakat dalam mencegah kejadian hipertensi serta komplikasinya (Suprayitna et al., 2023). Pemberian pendidikan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa leaflet. Tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar seseorang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan bagi masyarakat (Utari et al., 2021).

Dari hasil penelitian (Setyaningrum & Sugiharto, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepatuhan sedang (91,7%) terhadap diet hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk selalu mengingatkan masyarakat untuk pengaturan diet agar hipertensi dapat terkontrol. Sementara itu, penelitian yang dilakukan (Hadinata et al., 2023) mengatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pasien tentang diet hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan mengenai diet merupakan salah satu komponen penting dalam pengelolaan hipertensi. Melalui pendidikan kesehatan, pasien memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan pola makan sehat sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang tepat sering menjadi penyebab tidak optimalnya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Pendidikan kesehatan tentang diet memiliki peran yang sangat penting dalam pengendalian hipertensi. Edukasi yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien terhadap pola makan sehat, membantu menurunkan tekanan darah, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan latar belakang data dan fakta di atas, peneliti tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang diet pada penderita hipertensi melalui ceramah dengan media leaflet dilanjutkan dengan diskusi mendalam dengan responden sebagai bentuk pemberian umpan balik untuk meluruskan persepsi yang keliru tentang diet hipertensi. Hal ini ditempuh sebagai bentuk pembeda dengan penelitian lainnya yang hanya menggunakan ceramah dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui gambaran implementasi pendidikan kesehatan tentang diet dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi Di RSUD Labuang Baji.

METODE

Desain yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan deskripsi suatu kasus tertentu dan menjelaskan hasil penelitian secara terperinci. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan cara ceramah dan diskusi dengan pasien hipertensi disertai dengan pembagian *leaflet* dan wawancara.

Subjek studi kasus terdiri atas tiga pasien, dengan kriteria inklusi: Pasien yang berusia ≥ 30 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, jelas dan kooperatif sedangkan Kriteria eksklusi: Pasien yang tidak kooperatif dan demensia. Fokus studi kasus adalah Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Pada Penderita Hipertensi agar tekanan darah terkontrol.

HASIL PENELITIAN

Selama proses penelitian, informan merasa tidak keberatan untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Sebelum dilakukan tahap wawancara, responden telah memahami semua hal yang diberikan dengan penelitian dan menyetujui informed consent. Adapun informan pada penelitian ini yaitu:

a. Informan 1

Informan pertama bernama Tn. A berusia 62 tahun, beragama islam, dengan pendidikan terakhir SMA dan beralamat di Jl. Andi Djemma. Saat ini beliau sudah tidak bekerja dan kesehariannya hanya berkebun dan olahraga di rumah. Pasien datang berkunjung di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar pada tanggal 28 Mei 2024.

Saat dilakukan wawancara Tn. A mengatakan baru pertama kali datang berkunjung di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar. Pasien mengatakan baru beberapa bulan ini pasien mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Tekanan darah 190/104 mmHg.

b. Informan 2

Informan kedua bernama Ny. H berusia 61 tahun, beragama islam, dengan pendidikan terakhir SMA dan beralamat di Jl. Gontang Barat. Beliau bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Pasien datang berkunjung di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar pada tanggal 29 Mei 2024.

Saat dilakukan wawancara Ny. H mengatakan sudah sering datang kontrol kesehatan di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar. Pasien mengatakan bahwa dirinya sudah menderita hipertensi sejak tahun 2015. Tekanan darah 160/92 mmHg.

c. Informan 3

Informan ketiga bernama Ny. N berusia 42 tahun dengan pendidikan terakhir SD dan beralamat Jl. Rajawali Lr. 10. Beliau bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT). Pasien datang berkunjung di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar pada tanggal 29 Mei 2024.

Saat dilakukan wawancara Ny. N mengatakan baru pertama kali datang berkunjung di poli interna RSUD Labuang Baji Makassar. Pasien mengatakan baru beberapa bulan ini pasien mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Tekanan darah 170/100 mmHg.

Gambaran Implementasi Pendidikan Kesehatan tentang Diet pada Penderita Hipertensi agar Tekanan Darah Terkontrol

a. Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

Dari hasil wawancara pada pertanyaan "apa yang ibu ketahui tentang diet hipertensi" adalah:

"...Tidak tau..."

(...Tidak tau...) (Inf 1).

"...iya eee apa kurangi makanan asin..."

(...iya, kurangi makanan asin...) (Inf 2).

"...Tidak..."

(...Tidak...) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa 1 orang pasien mengatakan mengetahui tentang diet hipertensi dan 2 orang pasien mengatakan tidak mengetahui tentang diet hipertensi.

Dari hasil wawancara pada pertanyaan "apa yang ibu ketahui tentang tujuan diet hipertensi" adalah:

"...Tidak tau juga..."

(...Tidak tau juga...) (Inf 1).

"...eee untuk di kurangi itu makan- makanan banyak garam..."

(...Untuk dikurangi makan makanan banyak garam...) (Inf 2).

"...Tidak..."

(...Tidak...) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa 1 orang pasien mengatakan mengetahui tentang tujuan diet hipertensi dan 2 orang pasien mengatakan tidak mengetahui tentang tujuan diet hipertensi.

Dari hasil wawancara pada pertanyaan “apakah ibu mengetahui makanan apa saja yang boleh dimakan oleh penderita hipertensi” adalah:

“...Tidak tau juga nak...”

(... tidak tau juga...) (Inf 1).

“...iya buah-buahan...”

(...iya, buah-buahan...) (Inf 2).

“...Tidak juga...”

(...tidak juga...) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara di dapatkan data bahwa 1 orang pasien mengatakan mengetahui tentang makanan apa saja yang boleh dimakan dan 2 orang pasien mengatakan tidak mengetahui tentang makanan apa saja yang boleh dimakan.

Dari hasil wawancara pada pertanyaan “apakah ibu mengetahui makanan apa saja yang tidak boleh atau dibatasi untuk dimakan oleh penderita hipertensi” adalah:

“...eee tidak tau juga nak, apa itu...”

(...tidak tau juga, apa itu...) (Inf 1).

“...iya eee yang asin-asin...”

(...iya, yang asin-asin) (Inf 2).

“...eee tidak tau...”

(...tidak tau) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data bahwa 1 orang pasien mengatakan mengetahui tentang makanan apa saja yang tidak boleh dimakan/dibatasi dan 2 orang pasien mengatakan tidak mengetahui tentang makanan apa saja yang tidak boleh dimakan/dibatasi.

b. Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Pada Penderita

Hipertensi Agar Tekanan Terkontrol.

Dari hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada pertanyaan “apa yang ibu ketahui tentang diet hipertensi” adalah:

“...kurangi makanan garam...”

(...kurangi makan garam...) (Inf 1).

“...eee mengatur pola makan untuk menurunkan tekanan darah...”

(...mengatur pola makan untuk menurunkan tekanan darah...) (Inf 2).

“...eee apa tadi kurangkan makan garam atau yang asin...”

(...kurangi makan garam atau yang asin) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada informan didapatkan hasil bahwa ketiga responden mengetahui apa itu diet hipertensi yang awalnya tidak tahu menjadi tahu setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Dari hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada pertanyaan “apa yang ibu ketahui tentang tujuan diet hipertensi” adalah:

“...termasuk jangan banyak makan daging-daging supaya tidak tambah parah...”

(...termasuk jangan banyak makan daging-dagingan supaya tidak tambah parah...) (Inf 1).

“...supaya di kurangi itu makanan yang eee kayak daging, garam...”

(...supaya dikurangi makanan yang seperti daging, garam...) (Inf 2).

“... kurangi makanan garam begitu untuk mencegah komplikasi...”

(...kurangi makanan garam untuk mencegah komplikasi...) (Inf 3). Berdasarkan hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada informan didapatkan hasil bahwa ketiga responden mengetahui apa itu tujuan diet hipertensi yang awalnya tidak tahu menjadi tahu setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Dari hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada pertanyaan “apakah ibu mengetahui makanan apa saja yang boleh dimakan oleh penderita hipertensi” adalah:

“...tahu, tempe, sayur...”

(...tahu, tempe, sayur...) (Inf 1).

“...eee apa kayak sayuran, eee buah-buahan...”

(...seperti sayuran, buah-buahan...) (Inf 2).

“... eee buah-buahan...”

(...buah-buahan...) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada informan didapatkan hasil bahwa ketiga responden mengetahui makanan apa saja yang boleh dimakan oleh penderita hipertensi yang awalnya tidak tahu menjadi tahu setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Dari hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada pertanyaan “apakah ibu mengetahui makanan apa saja yang tidak boleh atau dibatasi untuk dimakan oleh penderita hipertensi” adalah:

“...daging, garam, telur asin, ikan asin...”

(...daging, garam, telur asin, ikan asin...) (Inf 1).

“...iye yang dibatasi kayak dibatasi daging, garam, yang asin-asin...”

(...iya, yang dibatasi itu seperti daging, garam, yang asin-asin...) (Inf 2).

“... yang asin-asin toh...”

(...yang asin-asin...) (Inf 3).

Berdasarkan hasil wawancara dan pemberian pendidikan kesehatan pada informan didapatkan

hasil bahwa ketiga responden mengetahui makanan apa saja yang tidak boleh atau dibatasi untuk dimakan oleh penderita hipertensi yang awalnya tidak tahu menjadi tahu setelah diberikan pendidikan kesehatan.

PEMBAHASAN

Gambaran Implementasi Pendidikan Kesehatan tentang Diet pada Penderita Hipertensi Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari tiga responden didapatkan jumlah responden yang mengetahui tentang diet hipertensi hanya 1 orang dan jumlah responden yang tidak mengetahui tentang diet hipertensi yaitu 2 orang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan masih banyak pasien yang belum mengetahui tentang apa itu diet hipertensi.

Analisis peneliti menunjukkan bahwa tiga responden penelitian memiliki pengetahuan cukup dan kurang, dengan dua di antaranya berpendidikan Sekolah Menengah Atas dan satu lagi berpendidikan Sekolah Dasar. Selain itu, usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dalam bukunya tentang Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia, Dewi (2010, pp. 16-18) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka mendapatkan informasi dan, pada akhirnya, semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, itu akan menghambat perkembangan sikap mereka untuk menerima nilai-nilai baru. Ada korelasi antara teori dan fakta; peran pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk menyerap informasi. Responden merasa sulit untuk mendapatkan informasi baru, seperti diet pada penderita hipertensi.

Dewi (2010, hlm. 16-18) menjelaskan bahwa faktor umur merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dikatakan bahwa bagian psikologis dan mental dari cara berpikir seseorang akan berubah saat mereka dewasa. Menurut Levinson dalam Potter & Perry (2007, p.704), usia 26 hingga 35 tahun adalah kelompok usia dewasa awal, di mana mereka mulai belajar mengajar dengan latar belakang pengalaman hidup yang berbeda, seperti penyakit dan pengobatan. Usia 36 hingga 45 tahun adalah kelompok usia dewasa akhir, di mana mereka memasuki masa tenang yang memungkinkan mereka untuk mempelajari informasi

dan keterampilan baru. Ada perbedaan antara fakta dan teori. Orang dewasa belajar dari pengalaman hidup yang berbeda, termasuk penyakit. Hal ini memengaruhi seberapa mudah atau tidak informasi diterima, terutama tentang diet hipertensi.

Gambaran Implementasi Pendidikan Kesehatan tentang Diet pada Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengetahuan ketiga responden tentang diet hipertensi meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan yang awalnya tidak tahu menjadi tahu.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan hasil yang baik dan responsive dari para responden. Selama dan setelah pendidikan kesehatan, pengetahuan responden berubah dari mereka yang tidak tahu menjadi tahu tentang diet hipertensi. Pendidikan kesehatan diet hipertensi ini memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan mengenai diet hipertensi (Nuzula, R. F. 2024).

Pada penelitian ini, pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan orang tentang masalah ini. Jika ada informasi yang cukup, ini dapat mendorong seseorang untuk mengubah pola makan mereka. Studi (Rodrigues et al., 2023) menemukan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet rendah garam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengetahuan tentang pentingnya diet rendah natrium untuk mengendalikan hipertensi dapat mempengaruhi asupan makanan setelah pendidikan kesehatan. Hasil penelitian (Stephen P Juraschek, 2018) menunjukkan bahwa kelompok yang menerima kombinasi diet rendah sodium dan DASH menurunkan tekanan darah yang paling besar dibandingkan dengan kelompok lain. Penggunaan sistolik rata-rata 20,8 mmHg dan diastolic rata-rata 7,9 mmHg..

Diet hipertensi ini sesuai dengan pedoman Dietary Approach Stop Hypertension (DASH). Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang menderita hipertensi yang mengetahui tentang diet dan melakukannya akan memiliki efek yang lebih baik terhadap faktor kardiometabolic, melindungi mereka dari penyakit diabetes mellitus type 2, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan menurunkan risiko hipertensi. (Theodoridis et al., 2023).

Berdasarkan uraian diatas, didapatkan bahwa Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, disamping konsumsi obat

secara teratur dan periksa ke pelayanan kesehatan. Perawat juga berfungsi sebagai pendidik dengan mengajar pasien, keluarga mereka, kelompok, dan masyarakat dengan memberikan bimbingan. Untuk mengevaluasi perkembangan hipertensi, pemantauan kondisi juga sangat penting. Diharapkan bahwa memberi tahu penderita hipertensi tentang pengaturan pola makan dan diet untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan taraf kesehatan mereka dapat membantu mereka lebih beradaptasi dengan pengaturan pola makan dan diet ini. (Purwono et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian implementasi pendidikan kesehatan tentang diet pada penderita hipertensi yang telah dilakukan pada tiga responden dengan menggunakan metode ceramah melalui media leaflet dilanjutkan dengan diskusi mendalam dengan responden, maka dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan terdapat dua responden (informan 1 dan 3) yang tidak mengetahui tentang diet hipertensi, kemungkinan disebabkan oleh karena kedua responden tersebut baru beberapa bulan terakhir mengetahui kalau dirinya mengalami hipertensi dan baru pertama kali datang berobat di Rumah Sakit Labuang Baji, sehingga pemahaman tentang diet hipertensi masih relatif kurang atau terbatas, yang berbeda dengan informan kedua yang telah lama

mengalami hipertensi dan sudah berulang kali datang berobat.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan ketiga responden tentang diet hipertensi meningkat yang awalnya tidak tahu atau kurang tahu menjadi lebih tahu, termasuk informan kedua yang mengakui bahwa setelah diberikan edukasi maka pengetahuan tentang diet hipertensi menjadi semakin bertambah.

SARAN

Pada penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat
Kiranya dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang diet hipertensi agar tekanan darah dapat terkontrol.
2. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan
Kiranya dengan hasil penelitian ini dapat menjadi wahana pengembangan pengetahuan dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah dan khususnya dalam pendidikan kesehatan tentang diet pada penderita hipertensi agar tekanan darah terkontrol.
3. Bagi peneliti
Kiranya karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi serta acuan untuk dikembangkan dalam memberikan implementasi pendidikan kesehatan tentang diet pada penderita hipertensi agar tekanan darah terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita Larasati, & Isti Istianah. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cililitan Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 3(2), 9–14. <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i2.335>
- Chasanah, S. ., & Febriani, H. (2022). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Dusun Karangmojo Desa Purwomartani Wilayah Puskesmas Kalasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.47317/jkm.v15i2.470>
- Dewi, A. W. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi Novitasari. (2022). Gambaran Karakteristik Pola Makan Dan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Kepulauan Seribu Utara. *Universitas Binawan*, 1–61. [https://repository.binawan.ac.id/2097/1/GIZI-2022-NOVITASARI DEWI AULIARAHMAWATI.pdf](https://repository.binawan.ac.id/2097/1/GIZI-2022-NOVITASARI%20DEWI%20AULIARAHMAWATI.pdf)
- Diana H. Soebyakto, & Riko Sandra Putra. (2024). Hubungan Antara Grade Hipertensi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities of Daily Living (Adl). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(27), 23–33. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i27.299>
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>

- Kii, M. I. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi sistolik di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *STIKes Widyagama Husada Malang*, 1–106.
- Kurniasanti, P. (2020). Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat Pada Pegawai Uin Walisongo Semarang. *NutriSains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), 139–152. <https://doi.org/10.21580/ns.2020.4.2.7150>
- Kusuma Negara, I. G. N. M., Jiryantini, N. W. S., & Parwati, N. W. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Terhadap Kepatuhan Pasien Untuk Kontrol Tekanan Darah. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), 73–77. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v3i2.176>
- Maulana, Heri D.J. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nuzula, R. F. (2024). EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DI KELURAHAN KLEGEN MADIUN. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 3(1), 25-26.
- Prayitnaningsih, S., Rohman, S., Sujuti, H., Hamid, A. A., & Vierlia, W. V. (2021). *Pengaruh Hipertensi terhadap Glaukoma*.
- PURBA, E. J. Y. (2021). Literatur Review : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. In *Skripsi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
- Puspita, T., . E., & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.36973/jkih.v7i1.159>
- Rantisari, A. M. D., Yusuf, M., Ndeku, M. Y., & Page, M. T. (2021). Volume3 Nomor 2 Bulan Juni 2021 Hal . 33- 40 *Evaluasi Interaksi Obat pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar*. *Journal of Healt, Economics, Sains and Technology (J- HEST)*, 3(2), 33–40.
- Rezavenia, & Novelty, P. M. (2021). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS DAWAN II KLUNGKUNG TAHUN 2021*.
- Rodrigues, M. P., Ferreira, C. B., Santos, K. A. M. D., Merello, P. N., Rosatto, S. L., Fuchs, S. C., & Moreira, L. B. (2023). Efficacy Of An Educational Intervention For Sodium Retriction In Patients With Hypertension: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 15(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/Nu15092159>
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1790–1800. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.933>
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Riset Kedokteran*, 6(2), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2084>
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 10(1), 11-17.
- Taslim, T., & Betris, Y. A. (2020). Gambaran Pemberian Obat Pada Penderita Overview of Drugs in Patients With Hypertension. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 2(2), 72–79.
- Theodoridis, X., Triantafyllou, A., Chrysoula, L., Mermigkas, F., Chroni, V., Dipla, K., Gkaliagkousi, E., & Chourdakis, M. (2023). Impact of the Level of Adherence to the DASH Diet on Blood Pressure : A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Utari, R., Sari, N., & Sari, F. E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan perhadap Motivasi Diit Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 136-144.

Zahara, F. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di SU Pku Muhammadiyah Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 42–53. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.42-53>

Zahidah, N. N. (2021). Literature Review: Low Salt Diet in Patient With Hypertension. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 224–231. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.224-231>

Zainiah, Fatkhur, & Kholid. (2020). *Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia*