

# PENGETAHUAN TENTANG DIIT RENDAH GARAM BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PANTI RAHAYU

*by* Ani Sutriningsih 1 , Pertiwi Perwiraningtyas 2 , Wahyu Dini  
Metrikayanto 3

---

**Submission date:** 28-Jun-2021 11:27PM (UTC-0700)

**Submission ID:** 1380542226

**File name:** Draft\_Artikel\_Ani\_Pertiwi\_Maret\_2021\_-\_Ani\_Sutriningsih.doc (79.5K)

**Word count:** 2240

**Character count:** 14255

**PENGETAHUAN TENTANG DIIT RENDAH GARAM BERHUBUNGAN  
DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK  
PANTI RAHAYU**

***KNOWLEDGE ABOUT LOW SALT DIET ASSOCIATED WITH BLOOD  
PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE PANTI RAHAYU  
CLINIC***

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Prevalensi penyakit hipertensi meningkat sepanjang tahun. Hipertensi tidak mengenal usia karena rendahnya pengetahuan dan pola hidup sehat. Pola hidup masyarakat yang lebih praktis berdampak pada pelaksanaan diit hipertensi yang tidak tepat dan memicu berbagai penyakit. Berdasarkan fenomena tersebut perlu pemahaman untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diit hipertensi. **Tujuan penelitian ini** untuk mengetahui hubungan tentang diit rendah garam dengan tekanan darah. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 91 orang dan sampel dalam penelitian sebanyak 74 orang yang diambil menggunakan *stratified random sampling*. Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner dan data dianalisis menggunakan *Chi Square*. **Hasil dan Analisis:** Hasil didapatkan lebih dari separuh responden (74.4%) mempunyai pengetahuan kategori kurang, lebih dari separuh responden (70.2%) mempunyai tekanan darah kategori hipertensi tahap 1, dan terdapat hubungan pengetahuan diit rendah garam dengan tekanan darah (0.023). **Diskusi:** Disarankan bagi peneliti selanjutnya mengidentifikasi pola makan dengan peningkatan tekanan darah.

**Kata kunci :** pengetahuan; diit rendah garam; tekanan darah; hipertensi.

**ABSTRACT**

*The prevalence of hypertension increases throughout the year. Hypertension knows no age because of low knowledge and a healthy lifestyle. The more practical lifestyle of the community has an impact on improper implementation of hypertension and triggers various diseases. Based on this phenomenon, understanding is needed to increase public knowledge about hypertension diet. The purpose of this study was to determine the relationship between low-salt diet and blood pressure. The research design used observational analytic with cross sectional approach. The population was 91 people and the sample in the study was 74 people who were taken using stratified random sampling. Primary data collection used a questionnaire and the data were analyzed using Chi Square. The results showed that more than half of the respondents (74.4%) had less category knowledge, more than half of the respondents (70.2%) had blood pressure in the 1st stage of hypertension category, and there was a relationship between knowledge of low-salt diet and blood pressure (0.023). It is suggested that further researchers identify diets with increased blood pressure.*

*Key words: knowledge; low salt diet; blood pressure; hypertension.*

## Pendahuluan

Indonesia termasuk negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, Maldives. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 meningkat sebanyak 29% (WHO, 2013). Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun yaitu sebesar 25,8% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Menurut data Risdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia  $\geq 75$  tahun yaitu 62,4%. Prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (BPPK Kemenkes, 2013).

Hipertensi tidak mengenal usia karena rendahnya pengetahuan dan pola hidup sehat. Pola hidup masyarakat yang lebih praktis berdampak pada pelaksanaan diet hipertensi yang tidak tepat dan memicu berbagai penyakit. *World Health Organization* (WHO) melaporkan hipertensi berisiko tinggi menyebabkan kematian akibat stroke, dan jantung koroner. Hipertensi dianggap masyarakat sebagai penyakit biasa yang tidak perlu segera ditangani dengan cepat. Bertambahnya kebutuhan ekonomi dan sulitnya mencari pekerjaan mempengaruhi kehidupan yang kurang sehat. Hal ini berdampak pada pola makan yang kurang baik tanpa mengetahui pemberian diet yang tepat (WHO, 2012).

Cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping adalah dengan pengaturan diet. Diet hipertensi dianggap merepotkan dan tidak menyenangkan. Banyak makanan yang bisa masuk daftar makanan yang harus dihindari, misalnya garam penyedap, popcorn asin, keju dan keripik kentang (Devita, 2014). Diet merupakan salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. 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).

Tujuan dari penatalaksanaan diet yaitu membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Disamping itu diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak, kolesterol dan asam urat dalam darah. Sebaiknya penderita hipertensi memiliki pengetahuan dan sikap mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan dan sikap yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah. Menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor penentu terjadinya perubahan perilaku kesehatan adalah faktor predisposisi yang didalamnya termasuk pengetahuan dan sikap mengenai diet hipertensi.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 5 November 2020 terhadap 20 pasien Hipertensi di Klinik Panti Rahayu Malang didapatkan sebesar 30% pasien mengetahui tentang diet rendah garam atau natrium, 65% pasien memiliki nilai tekanan darah sistole  $< 140$  mmHg, 50% pasien makan lebih 3x sehari dan 95% pasien rutin kontrol memeriksakan tekanan darah setiap bulan.

Berdasarkan fakta dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Hubungan Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di Klinik Panti Rahayu Malang”.

## Metode

Desain penelitian menggunakan *analitik observasional* (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Klinik Panti Rahayu Malang sebanyak 91 orang. Berdasarkan rumus besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 74 orang yang diambil secara *stratified random sampling*. Kriteria inklusi meliputi pasien hipertensi, lansia, dan bersedia menjadi responden. Variable independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan pasien tentang diet hipertensi, sedangkan

variable dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah berdasarkan klasifikasi AHA (2013). Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan tinjauan pustaka dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* >0.6. Data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian dilakukan di Klinik Panti Rahayu Malang tanggal 20 - 23 November 2020.

### Hasil

#### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Klinik Panti Rahayu Malang, beralamat di Jl.Simpang Borubudur No.1 Malang, Jawa Timur, Indonesia. Klinik Panti Rahayu beroperasi selama 7 jam dalam satu hari dengan shift kerja yaitu: shift pagi hari Senin-Kamis bekerja selama 7 jam mulai 07.00-14.00, hari Jumat dan Sabtu bekerja dari jam 07.00-13.00, shift sore bekerja 2 jam mulai jam 18.00-20.00. Tenaga kesehatan yang bekerja di Klinik sebanyak 13 orang yakni 2 dokter umum, 1 dokter gigi, 1 bidan, 4 perawat, 1 apoteker, 2 tenaga administrasi, 1 umum dan 1 psikolog. Fokus penelitian adalah lansia yang melakukan pengobatan ke Klinik Panti Rahayu. Program kesehatan yang dilakukan yaitu program wajib kontrol 1 bulan sekali untuk pasien hipertensi, program Pronalis DM dan program rujuk balik (PRB) HT.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir. Data disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik responden di Klinik Panti Rahayu Malang Tahun 2020

Karakteristik	f	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	33	44,6
Perempuan	41	55,4
<b>Umur (tahun)</b>		
44-55	8	10,9
56-66	32	43,2
67-77	33	44,6
78-88	1	1,3
<b>Pendidikan terakhir</b>		
SD	0	0

SMP	18	24,3
SMA	28	37,9
PT	28	37,9
Total	74	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar (44,6%) responden berumur 67-76 tahun, sebagian besar (55,4%) responden berjenis kelamin perempuan, dan hampir separuh (37,9%) responden mempunyai pendidikan terakhir SMA dan PT.

Data khusus dalam penelitian terdiri dari pengetahuan dan tekanan darah. Data disajikan sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pengetahuan dan Tekanan Darah di Klinik Panti Rahayu Tahun 2020

Variabel	f	%
<b>Pengetahuan</b>		
Sangat Baik	1	1,3
Baik	0	0
Cukup	18	2,3
Kurang	55	74,4
<b>Tekanan Darah</b>		
Pra Hipertensi	22	29,8
Hipertensi Tahap 1	52	70,2
Hipertensi Tahap 2	0	0,0
Total	74	100

Berdasarkan table 2 menunjukkan sebagian besar (74,3 %) responden memiliki pengetahuan kurang dan sebagian besar (70,2 %) responden memiliki hipertensi tahap 1.

Analisa data menggunakan tabulasi silang dan uji *Chi Square* untuk menentukan hubungan pengetahuan dan tekanan darah di Klinik Panti Rahayu. Pengambilan keputusan data dilihat dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) kurang dari 0,05 data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3 Tabulasi silang hubungan pengetahuan dengan tekanan darah di Klinik Panti Rahayu Malang Tahun 2020

Variabel		Tekanan Darah				Total		<i>p-value</i>
		Pra Hipertensi		Hipertensi Tahap 1				
		f	%	f	%	f	%	
Pengetahuan	Sangat Baik	1	1,3	0	0,0	1	1,3	0,023
	Cukup	9	12,2	9	12,2	18	24,4	
	Kurang	12	16,2	43	58,1	55	74,4	
Total		22	29,7	52	70,3	74	100	

Berdasarkan table 3 menunjukkan sebagian besar responden yang berpengetahuan kurang (74,4%) terdapat pada hampir separuh (29,7%) responden dengan kategori prahipertensi (120/80-139/89 mmHg) dan lebih dari separuh (70,3%) responden dengan kategori hipertensi tahap 1 (140/90-159/99 mmHg). Hasil uji *Chi Square* didapatkan *p-value*  $0,023 < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Panti Rahayu Malang.

#### Pembahasan

Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori kurang baik diketahui dari presentasi jawaban terendah dari tabulasi data pada parameter makanan yang diperbolehkan untuk diet rendah garam, makanan yang tidak diperbolehkan untuk diet rendah garam, dan jenis diet rendah garam. Mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) sejumlah 37,9% lansia. Pendidikan akan berpengaruh pada penyerapan informasi seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi. Orang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung lebih tinggi mengalami hipertensi daripada orang yang memiliki pendidikan rendah. Pendidikan berhubungan nyata dengan gaya hidup, stress dan status gizi. Pendidikan berkaitan dengan pekerjaan dan penghasilan yang diterima, besarnya penghasilan seseorang berpengaruh terhadap preferensi makan seseorang (Nursalam, 2013). Namun ada beberapa responden yang memiliki tingkat pendidikan akhir yang tinggi yaitu tingkat SMA, tetapi pengetahuannya kurang baik. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor dia antaranya yaitu sikap

lansia, artinya sebagian besar lansia tidak begitu peduli tentang diet yang baik untuk penderita hipertensi (Kristiawani, 2007). Dukungan keluarga, keluarga menjelaskan apa yang dilarang dan diperbolehkan, untuk dikonsumsi, menjelaskan pentingnya mematuhi diet yang diberikan atas perintah dokter atau tenaga medis yang lain agar terhindar dari komplikasi hipertensi, faktor hereditas yang ditekankan bukan dari segi genetik, melainkan lebih kepada pola makan yang menurun dalam keluarga. Kecenderungan terjadinya hipertensi dalam keluarga dapat diakibatkan kesamaan pola makan orang tua dan anak (Astria, 2009).

#### Tekanan Darah Pada Lansia Diet Hipertensi

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden memiliki tekanandarah 140-159 mmHg pada pasien hipertensi di Klinik Panti Rahayu. Mayoritas lansia dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 55,4%, ini berkaitan dengan jumlah kunjungan lansia. Lansia perempuan yang melakukan kunjungan ke Klinik Panti Rahayu lebih banyak jika dibandingkan dengan lansia laki-laki. Jumlah kehadiran lansia sesuai dengan data presensi lansia pada Klinik Panti Rahayu. Presensi lansia di Klinik Panti Rahayu mayoritas jenis kelamin perempuan. Pada data pendahuluan telah disebutkan bahwa sebagian besar lansia mengalami hipertensi baik pada tekanan darahsistole maupun diastole. Data pendahuluan tentang kejadian hipertensi yang diperoleh tidak membedakan jenis kelamin lansia. Hal tersebut selaras dengan pernyataan bahwa setiap orang laki-laki dan perempuan memiliki risiko untuk terkena hipertensi. Beberapa faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti usia, etnis, dan ras (Center for Disease Control and Prevention, 2014). Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah, umur berkaitan

dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang makan semakin besar resiko terserang hipertensi (Khomsan, 2003). Pada hasil penelitian sebanyak 30 orang yang memiliki usia 67-76. Penelitian Rahajeng dan Tuminah (2009) menemukan bahwa pada lansia dibanding umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2006).

Hubungan Pengetahuan dengan Tekanan Darah diit hipertensi

14  
Berdasarkan tabel 3 hasil analisis uji *Chi Square* didapatkan  $p\text{-value} = (0,023) < (0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Panti Rahayu. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Misda (2017) di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, bahwa hasil yang didapatkan menunjukkan adanya efektifitas penerapan asupan nutrisi diit rendah natrium terhadap tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai  $p\text{ value}$  0,002. Pada penelitian ini, penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dengan mengonsumsi makanan diit rendah garam. Hasil penelitian Hayati (2011) di Poliklinik Rawat Jalan RSUD R. Syamsudin, SH Sukabumi, juga memperlihatkan adanya pengaruh diit rendah garam pada kadar tekanan darah dengan nilai  $p\text{ value} > 0,001$  terdapat penurunan konsumsi natrium dimana dari 2436,28 mg menjadi 2068,97 mg, walaupun melebihi anjuran penggunaan diit rendah garam, namun terjadi penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Wulansari (2013), dimana terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tekanan darah pasien di poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Moewardi Surakarta. Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang hipertensi yang baik sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Penelitian yang senada juga dilakukan Rajasati (2015) di wilayah kerja puskesmas Kedungmundu kota Semarang, dengan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan

kepatuhan pengobatan pasien. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang tinggi cenderung lebih baik dalam memahami cara pengobatan yang benar. Penelitian Abdurrahim (2015) pada wilayah kerja Puskesmas Cempaka menemukan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan pasien dengan tekanan. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik yakni 42,6%. Keterbatasan penelitian ini yaitu tidak mempertimbangkan faktor lain yang memungkinkan mempengaruhi pengetahuan tentang diit hipertensi seperti dukungan keluarga dan sikap lansia.

### Kesimpulan

1. Sebagian besar pengetahuan lansia di Klinik Panti Rahayu Kota Malang masuk kategori kurang baik.
2. Sebagian besar tekanan darah lansia di Klinik Panti Rahayu Kota Malang masuk kategori hipertensi tahap 1.
3. Ada hubungan pengetahuan tentang Diit Rendah Garam dengan tekanan darah pada lansia di Klinik Panti Rahayu Kota Malang.

# PENGETAHUAN TENTANG DIET RENDAH GARAM BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PANTI RAHAYU

## ORIGINALITY REPORT

**49%**  
SIMILARITY INDEX

**48%**  
INTERNET SOURCES

**17%**  
PUBLICATIONS

**25%**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

**1** [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) 9%  
Internet Source

**2** [repo.stikesicme-jbg.ac.id](http://repo.stikesicme-jbg.ac.id) 7%  
Internet Source

**3** [e-journal.unair.ac.id](http://e-journal.unair.ac.id) 6%  
Internet Source

**4** [digilib.unisayogya.ac.id](http://digilib.unisayogya.ac.id) 3%  
Internet Source

**5** [www.scribd.com](http://www.scribd.com) 3%  
Internet Source

**6** Submitted to iGroup 3%  
Student Paper

**7** [repository.unimus.ac.id](http://repository.unimus.ac.id) 3%  
Internet Source

**8** [jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id](http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id) 2%  
Internet Source

[stikesmu-sidrap.e-journal.id](http://stikesmu-sidrap.e-journal.id)

9	Internet Source	2%
10	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
11	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
12	id.123dok.com Internet Source	1%
13	jik.stikesalifah.ac.id Internet Source	1%
14	13new.blogspot.com Internet Source	1%
15	ejournal.unklab.ac.id Internet Source	1%
16	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	1%
17	worldwidescience.org Internet Source	1%
18	digilib.unusa.ac.id Internet Source	<1%
19	stikeswh.ac.id:8082 Internet Source	<1%
20	docplayer.info Internet Source	<1%

21	<a href="http://journals.itspku.ac.id">journals.itspku.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://nissa-uchil.blogspot.com">nissa-uchil.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id">ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://jos.unsoed.ac.id">jos.unsoed.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	Chindy Maria Orizani. <i>Adi Husada Nursing Journal</i> , 2020 Publication	<1 %
27	<a href="http://e-perpus.unud.ac.id">e-perpus.unud.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	"Proceedings of the Andalas International Public Health Conference 2017", <i>BMC Public Health</i> , 2017 Publication	<1 %
29	IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", <i>Prosiding Hang Tuah Pekanbaru</i> , 2018 Publication	<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

# PENGETAHUAN TENTANG DIET RENDAH GARAM BERHUBUNGAN DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK PANTI RAHAYU

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---