

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA DI KELURAHAN GIRIREJO IMOGIRI I
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH

Rivaldo Da Costa Dos Reis

KP.1901387

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2023



SKRIPSI

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN DERAJAT HIPERTENSI
PADA LANSIA DI KELURAHAN GIRIREJO IMOGIRI I KABUPATEN
BANTUL**

Diajukan oleh:

Rivaldo Da Costa Dos Reis

KP.19.01.387

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 11 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

**Dr. Catur Budi Susilo., S.Kp., S.Pd., M.Kes
Penguji I / Pembimbing Utama**

**Prastiwi Putri Basuki., SKM., M.Si
Penguji II / Pembimbing Pendamping**

Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M. Kes

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 04 08 2023

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rivaldo Da Costa Dos Reis
NIM : KP.1901387
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Derajat Hipertensi
Pada Lansia Di Kelurahan Girirejo Imogiri I Kabupaten Bantul

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,




Rivaldo Da Costa Dos Reis
NIM.KP.1901387



THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET COMPLIANCE WITH THE DEGREE OF HYPERTENSION IN ELDERLY IN GIRIREJOIMOGIRI I VILLAGE, BANTUL DISTRICT

Rivaldo Da Costa Dos Reis¹, Prastiwi Putri Basuki², Nur Hidayat³

ABSTRACT

Background: Hypertension is the most common disease suffered by people in the world. This disease is also often referred to as a silent killer because hypertension does not cause symptoms of complaints and the symptoms are not felt so that it will be difficult for sufferers to realize that they have hypertension. High blood pressure is a condition where systolic blood is above 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg (Ramadhian and Hasibuan 2016).

Objective: to determine the relationship of dietary compliance with the degree of hypertension in the elderly.

Method: This type of quantitative research uses analytic observational (cross-sectional), namely to see the relationship between the independent variables and the dependent variable being studied at the same time. The total population in this study was 45 elderly who were in the Girirejo Imogiri 1 Village, Bantul Regency and data analysis used Univariate and Bivariate statistical tests.

Results: The results of the *Chi square* statistical test obtained a P value of 0.000 (<0.05). This shows that there is a significant relationship between dietary adherence and the degree of hypertension.

Conclusion: This study shows that there is a significant relationship between dietary adherence and the degree of hypertension in the elderly in Girirejo Imogiri 1 Village, Bantul Regency.

Keywords: Degree of hypertension, dietary adherence, elderly

¹ Student of Nursing Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk di dunia. Penyakit ini juga sering disebut sebagai *silent killer* karena hipertensi tidak memunculkan gejala keluhan serta gejalanya yang tidak terasa sehingga bagi penderita akan sulit menyadari bahwa dirinya telah menderita penyakit hipertensi. Menurut *World Health Organization* jumlah hipertensi diseluruh dunia sekitar 1,3 milyar dan terus meningkat setiap tahunnya, yang jumlah 2/3 tersebut berada pada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2018 sebesar 11,0% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan jumlah angka penderita nasional yaitu 8,8%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2019-2021 penderita hipertensi menempati pada urutan pertama dari 10 besar penyakit di Puskesmas se-kabupaten Bantul. Pada tahun 2019 jumlah penderita hipertensi sebanyak 106.659 kasus dan di tahun 2020 jumlah kasus hipertensi menurun menjadi 83.932 kasus namun pada tahun 2021 meningkat kembali menjadi 102.807 kasus. Data dari Puskesmas Imogiri untuk penderita hipertensi daribulan Januari sampai dengan Desember 2021 kasus *Essential primaryhypertension* berjumlah 5.233 jiwa. Sedangkan kasus hipertensi yang terjadi pada Kelurahan Girirejo berdasarkan data PIS-PK dari tahun 2019 sampaidengan Desember 2022 terdapat kasus hipertensi sebesar 313 jiwa namun yang tidak melakukan pengobatan secara teratur sebesar 153 (48,88%).

Gaya hidup yang kurang sehat merupakan suatu resiko yang dapat menyebabkan kekambuhan darah tinggi. Rendahnya pengetahuan masyarakat dalam memperhatikan pola dietnya, maka akan sangat mudah terkena penyakit hipertensi. Menurut (Manik and Imanuel Sri Mei Wulandari 2020) pola diet yang dapat menyebabkan timbulnya kekambuhan bagi penderita darah tinggi adalah pola diet dengan tinggi natrium dan tinggi lemak jenuh. Masakan asin adalah makanan yang mengandung tinggi garam natrium dan dapat meningkatkan tekanan darah, serta adapun makanan yang memiliki kandungan kolestrol tinggi juga dapat meningkatkan tekanan darah yang akhirnya menjadikan seseorang menderita hipertensi.

Menurut data dari pihak Puskesmas Imogiri I Kelurahan Girirejo Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta selama kurun waktu 3 bulan yaitu dari bulan Oktober sampai dengan Desember 2022 tingkat penderita hipertensi mencapai 87 jiwa dengan rata-rata diderita oleh lansia. Berdasarkan studi pendahuluan awal penelitian dilakukan wawancara pada 5 responden penderita hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2023 di Padukuhan Banyusumurup Kelurahan Girirejo, diperoleh data bahwa 2 responden penderita hipertensi tidak mengatur pola diet atau tidak menghindari makanan yang memicu kambuhnya darah tinggi dengan masih mengkonsumsi garam natrium, lemak jenuh, dan minuman bersoda. Berdasarkan hasil wawancara 3 dari 5 responden mengatakan selama sebulan terakhir mengalami kekambuhan, 1 responden mengatakan mengalami kekambuhan sebanyak 3 kali dalam sebulan dan 2 responden mengatakan mengalami kekambuhan sebanyak lebih dari 4 kali dalam sebulan.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan diatas, maka peneliti mempunyai ketertarikan untuk meneliti hubungan pola diet dengan tingkat kekambuhan pada penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Girirejo Imogiri I Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Girirejo Imogiri I Kabupaten Bantul. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan observasional analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di Padukuhan Dronco, Tegalrejo dan Banyusumurup, Imogiri I kabupaten Bantul sebanyak 83 orang. Sampel diambil dengan metode *Accidental Sampling* sebanyak 45 orang. Alat ukur menggunakan kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil uji validitas dan reliabilitas kontruk pada kuesioner modifikasi “Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Girirejo Imogiri I Kabupaten Bantul” dengan 15 responden yang menyatakan 15 pertanyaan dengan nilai uji validitas 0,659 sampai 0,828 dan r tabel 0,514 sehingga dinyatakan valid. Dan juga nilai *alpha cronbach* 0,939 sehingga semua pertanyaan

dalam kuesioner dinyatakan sangat reliabel. Penelitian ini telah lulus etik dari Komite Etik Penelitian (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta dengan nomor 390/KEPK/STIKES-WHY/V/2023.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Imogiri I

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur (Tahun)		
	51 - 60	11	24,4
	61 - 70	24	53,3
	71 - 80	7	15,6
	> 81	3	6,7
	Total	45	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	15	33,3
	Perempuan	30	66,7
	Total	45	100,0
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	14	31,1
	Tidak Tamat SD	10	22,2
	Tamat SD	16	35,6
	SLTP/ sederajat	0	0,0
	SLTA/ sederajat	5	11,1
	Akademi/ Perguruan Tinggi	0	0,0
	Total	45	100
4	Jenis Pekerjaan		
	PNS/TNI/POLRI	0	0,0
	Pegawai swasta	1	2,2
	Pedagang	8	17,8
	Petani/Buruh	16	35,6
	Tidak bekerja	13	28,9
	Lainnya	7	15,6
	Total	45	100,0

(Sumber : Data Primer Diolah 2023)

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden berdasarkan umur terbanyak adalah 61-70 tahun sebanyak 24 (53,3%) orang dan yang terendah > 81 tahun sebanyak 3 (6,7%) orang. Berdasarkan jenis kelamin responden lebih banyak adalah perempuan sebanyak 30 (66,7%) orang dan laki-laki 15 (33,3%) orang. Pendidikan terakhir terbanyak adalah tamat SD sebanyak 16 (35,6%) orang dan yang terendah SLTA/Sederajat sebanyak 5 (11,1%) orang. Jenis pekerjaan

terbanyak adalah petani/buruh sebanyak 16 (35,6%) orang dan yang terendah adalah pegawai swasta sebanyak 1 (2,2%) orang.

Tabel 2 Analisis Univariat kepatuhan diet dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Girirejo 2023

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Derajat Hipertensi		
Derajat I (140 - 159 / 90 - 93 mmHg)	28	62,2
Derajat II (>160 / > 100 mmHg)	17	37,8
Total	45	100,0
Kepatuhan Diet		
Tidak Patuh	18	40,0
Patuh	27	60,0
Total	45	100,0

(Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia adalah penderita hipertensi Derajat I yaitu sebanyak 28 (62,2%) orang, dan 17 (37,8%) orang lansia penderita hipertensi Derajat II. Hasil analisis univariat juga memberikan informasi bahwa (27 atau 60%) adalah lansia yang patuh pada program diet sedangkan sisanya 18 (40%) orang adalah lansia penderita hipertensi yang tidak patuh pada diet.

Tabel 3 hubungan antara kepatuhan diet dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Kelurahan Girirejo 2023

Variabel	Derajat Hipertensi				Total		P value
	Derajat I		Derajat II		N	(%)	
	n	%	n	%			
Kepatuhan Diet							0,000
Tidak patuh	4	8,9	14	31,1	18	40,0	
Patuh	24	53,3	3	6,7	27	60,0	
Total	28	62,2	17	37,8	45	100	

(Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan *Tabel 3* dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil antara kepatuhan diet dengan derajat hipertensi diketahui lansia penderita hipertensi yang tidak patuh diet dengan hipertensi derajat I sebanyak 4 (8,9%) orang dan lansia penderita hipertensi derajat II sebanyak 14 (31,1%) orang. Sedangkan lansia yang patuh pada diet hipertensi derajat I sebanyak 24 (53,3%) orang dan lansia yang penderita hipertensi II sebanyak 3 (6,7%) orang. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai P value 0,000 ($< 0,05$). Hasil pengujian ini masih terdapat 2 cell yang memiliki nilai *expected count* kurang dari 5, karena menurut Negara (2018) syarat penggunaan metode uji *chi square* adalah tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki frekuensi harapan atau disebut juga *expected count* (“Fh”) kurang dari 5 sehingga penentuan hipotesis dilakukan dengan membaca uji *fisher exact sig* (2-sided) *fisher exact test* sebesar 0,000 ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan diet dengan derajat hipertensi.

Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian umur menunjukkan bahwa usia 61-70 tahun sebanyak 24 (53,3%) orang cenderung mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 24 responden diketahui 14 (31,1%) orang patuh dan menderita hipertensi derajat I. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yogiantoro & Muhammad, 2010) yang menyatakan bahwa setelah umur 55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan menyempit dan menjadi kaku. Bertambahnya umur seseorang maka terjadi penurunan fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh yang terjadi karena proses penuaan yang dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit salah satunya yaitu hipertensi (kemenkes RI, 2013). Semakin lanjut usia seorang, maka tekanan darah akan semakin tinggi karena beberapa faktor seperti elastisitas pembuluh darah yang berkurang, fungsi ginjal sebagai penyeimbang tekanan darah akan fisik dengan kejadian hipertensi.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin perempuan memperoleh jumlah yaitu sebesar 30 (66,7%) dan dibandingkan dengan responden laki-laki sebanyak 15 (33,3%) orang. Hasil analisa jenis kelamin menunjukkan responden dalam penelitian ini adalah perempuan mengalami hipertensi lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian (Everet dan zajacova 2015) yang menyatakan bahwa perempuan dominan mengalami hipertensi yang lebih tinggi daripada laki-laki dikarenakan perempuan mempunyai tingkat kewaspadaan yang lebih rendah terhadap penyakit hipertensi daripada laki-laki. Hasil yang sama didapatkan dari penelitian (Indrawati, Whedasari, & Yudi, 2019) yang menyatakan bahwa di Sumatera Barat terjadi jumlah penderita hipertensi pada perempuan 18,6% dan laki-laki 17,4%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak yang memiliki kepatuhan diet dan menderita hipertensi derajat I adalah perempuan sebanyak 18 (40,0%) orang. Dalam hal menjaga kesehatan, biasanya kaum perempuan lebih memperhatikan kesehatannya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan sifat-sifat dari perempuan yang lebih memperhatikan kesehatan bagi dirinya dibandingkan laki-laki (Depkes, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian adalah perempuan, namun tidak selamanya bisa dijadikan patokan dalam menentukan tingkat hipertensi, hal ini terjadi dikarenakan tidak selamanya perempuan cenderung mengalami hipertensi.

c. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan. Urutan pendidikan terbanyak yaitu Tamat SD sebanyak 16 (35,6%) orang cenderung mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukamto 2014) pada 68 penderita di poliklinik di RSUD Tugurejo semarang bahwa responden yang menderita hipertensi

paling banyak berpendidikan sekolah dasar yaitu 25 orang (36,8%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang Tamat SD mengalami hipertensi akibat dari rendahnya pengetahuan dari pentingnya menjaga pola makan, namun tidak selamanya dijadikan patokan dalam menentukan tingkat hipertensi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan terbanyak yang patuh dan menderita derajat hipertensi I adalah tidak sekolah sebanyak 9 orang (20,0%) orang. Hal ini menunjukkan tidak semua penderita hipertensi yang berpendidikan rendah memiliki tingkat pengetahuan tentang penyakit hipertensi rendah dan tidak semua penderita hipertensi yang berpendidikan tinggi juga memiliki pengetahuan tentang penyakit hipertensi tinggi. Faktor informasi yang diperoleh dari penyuluhan maupun media dapat memengaruhi pengetahuan.

d. Jenis Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis pekerjaan. Urutan jenis pekerjaan terbanyak yaitu Petani/Buruh 16 (35,6%) orang cenderung mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti, 2014) menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai petani (44,9%). Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan orang untuk memenuhi kebutuhannya setiap hari manusia mempunyai kebutuhan pokok yang harus dipenuhi. Menurut (Kristiansti, 2015) menyatakan bahwa pekerjaan berpengaruh kepada aktivitas seseorang yang tidak bekerja aktivitasnya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Menurut Waspadji (2016) menyatakan bahwa hal ini dapat dipengaruhi karena pekerjaan di sawah bekerja dari pagi sampai sore. Sedangkan petani kadang mempunyai status ekonomi yang rendah sehingga memicu terjadinya hipertensi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pekerjaan terbanyak yang patuh dan menderita hipertensi derajat I adalah tidak bekerja sebanyak 10 (22,2%) orang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mai Anisa dan Teuku Samsul Bahri (2017) menyatakan bahwa pasien hipertensi lebih banyak pada kategori

yang bekerja, dan lebih banyak yang tidak patuh terhadap pola makan yang baik untuk hipertensi, ini disebabkan karena mereka sibuk bekerja sehingga sering makan diluar atau makanan siap saji.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi adalah Petani/Buruh, namun tidak selamanya dijadikan patokan dalam menentukan tingkat hipertensi.

2. Kepatuhan Diet

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terhadap 45 responden di Kelurahan Girirejo pada tabel 4.3 yang diperoleh 15 narasi pernyataan yang mewakili indikator kepatuhan diet menunjukkan hasil paling banyak dalam kategori patuh sebanyak 24 responden (62,2%), hal ini dikarenakan responden selalu menghindari makan sate, jeroan setiap hari karena bisa menyebabkan darah tinggi, selalu mengurangi minuman yang bersoda, selalu mengurangi makanan yang berlemak dan mengandung tinggi garam, responden juga selalu makan sayur segar dan mengkonsumsi buah segar untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

(Nita, 2018) berpendapat bahwa dimana semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin baik derajat kepatuhan pasien terhadap diet hipertensi. dukungan keluarga sangat penting diberikan kepada responden yang mengalami hipertensi, karena setiap sikap atau tindakan keluarga dapat mempengaruhi perilaku responden. Jika keluarga memberikan dukungan yang baik maka kepatuhan responden dalam melaksanakan diet hipertensi semakin tinggi. Sebaliknya, jika keluarga tidak memberikan dukungan keluarga maka kepatuhan responden dalam melaksanakan diet hipertensi semakin rendah.

Menurut World Health Organization (WHO) pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam mengatur porsi jumlah dan jenis makanan sehari-hari dengan tujuan tertentu. Pola makan merupakan faktor dasar

dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang berfungsi untuk mengatur proses metabolisme, pertumbuhan serta memperbaiki sistem jaringan tubuh (Suci 2011). Pola makan yang sehat adalah makan makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi dan yang mengandung kalori untuk memenuhi sehari-hari. Dengan demikian kepatuhan diet merupakan pengaturan waktu dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Kepatuhan terhadap konsumsi makanan mempunyai fungsi yang sangat penting dengan tujuan mempertahankan berat badan, menurunkan dan menstabilkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sedangkan kepatuhan diet dalam penelitian ini adalah suatu pengaturan kebiasaan dalam mengatur jumlah makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, mencegah atau menyembuhkan penyakit serta untuk menjaga status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilam Sari (2020) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kabupaten Lingga Tahun 2020 dimana hasil penelitian masuk dalam kategori patuh sebanyak 64 responden (68,8%) dari total 93 responden, hal ini dikarenakan responden selalu mengurangi makanan yang berlemak dan mengandung tinggi garam, responden juga selalu makan sayur segar dan mengonsumsi buah segar untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

3. Derajat Hipertensi

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terhadap 45 responden di Kelurahan Girirejo pada tabel 4.2 yang diperoleh 2 narasi pernyataan yang mewakili indikator derajat hipertensi menunjukkan hasil paling banyak Responden dengan kriteria kepatuhan diet tertinggi pada frekuensi derajat I kepatuhan diet sebanyak 28 responden (62,2%), hal ini dikarenakan responden selalu menghindari makan sate, jeroan setiap hari karena bisa menyebabkan darah tinggi, selalu mengurangi minuman yang bersoda, selalu mengurangi makanan yang berlemak dan mengandung tinggi garam, responden juga selalu makan sayur segar dan mengonsumsi buah segar untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Menurut Septian & Widyaningsih (2014), hipertensi adalah meningkatnya secara abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang terjadi secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Pada prinsipnya, tekanan darah tinggi adalah penyakit yang umum ditemukan di masyarakat karena sebagian besar penderita tidak menyadari dan mengetahui gejala hipertensi. Hal ini maka hipertensi disebut juga dengan istilah “*the silent killer*” karena dapat memicu kejadian penyakit lain seperti stroke, jantung koroner, dan lain sebagainya yang sangat berbahaya bagi penderitanya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bertalina (2016), bahwa hubungan kepatuhan diet dengan derajat hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. Dimana hasil penelitian masuk dalam kategori hipertensi derajat I sebanyak 47 responden (64,4%) dari 73 responden, hal ini dikarenakan mayoritas responden yang derajat hipertensi I melaksanakan diet hipertensinya dengan menjaga pola makan dan selalu mengurangi makanan yang berlemak dan mengandung tinggi garam.

4. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Derajat Hipertensi pada Lansia

Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* diketahui bahwa ada hubungan dengan nilai P value (0,000) antara kepatuhan diet dengan derajat hipertensi lansia di Kelurahan Girirejo Imogiri. Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa tingkat kepatuhan diet yang semakin baik atau semakin tinggi secara nyata akan menurunkan derajat hipertensi pada lansia di Kelurahan Girirejo Imogiri.

Hasil penelitian ini didukung oleh Bertalina dan Muliani (2016) yang membuktikan adanya hubungan antara pola makan (diet) dengan hipertensi. Penelitian ini memberikan bukti empirik bahwa lansia yang tidak patuh diet memiliki kecenderungan untuk mengalami kejadian hipertensi Derajat II (77,8%), sedangkan pada lansia yang patuh dalam diet lebih rendah derajat hipertensinya dimana 53,3% lansia yang patuh dalam diet mengalami kejadian hipertensi Derajat I. Artinya, kepatuhan diet memiliki hubungan untuk menurunkan derajat hipertensi pada lansia.

Menurut WHO (2013) hipertensi yang tidak dikontrol dengan baik dapat menimbulkan komplikasi yang mematikan bagi penderitanya karena sebab penyakit jantung, gagal ginjal dan stroke. Hal ini karena pembuluh darah pada orang yang mengalami kejadian hipertensi menjadi lebih lebar (aneurisma) dimana titik-titik lemah yang disebabkan tekanan darah tinggi berpotensi terjadinya penyumbat dan pecahnya pembuluh darah. Artinya, kejadian hipertensi adalah suatu kondisi yang tidak baik bagi kesehatan seseorang.

Banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi. WHO (2013) menyatakan bahwa makanan, aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok adalah faktor-faktor yang dapat dikontrol dalam mempengaruhi kejadian hipertensi. Sedangkan faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol yang mempengaruhi kejadian hipertensi adalah usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Berdasarkan hal tersebut dan kaitannya dengan penelitian ini, umur (pada lansia) dan makanan (diet) adalah dua faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi.

Salah satu faktor yang dapat dikontrol untuk mengantisipasi kejadian hipertensi adalah pola diet. Melalui pola diet yang ketat pada lansia, diharapkan dapat menurunkan derajat hipertensi pada tingkat terendah (Derajat I). Pola diet yang dapat dilakukan para lansia antara lain adalah diet rendah garam, mengkonsumsi kalium dan kalsium dalam jumlah yang cukup, diet tinggi serat, diet rendah kalori, dan melakukan aktivitas fisik (olahraga) yang cukup. Kepatuhan diet yang dilakukan para lansia dapat membantu para lansia untuk menurunkan derajat hipertensi pada tingkat yang terendah (Derajat I).

Kesimpulan

1. Sebanyak (60%) lansia di Kelurahan Girirejo patuh pada kepatuhan diet.
2. Sebanyak (62,2%) lansia di Kelurahan Girirejo adalah penderita hipertensi derajat I yang ditunjukkan melalui tekanan darah antara 140 - 159 / 90 - 93 mmHg.

3. Adanya hubungan antara kepatuhan diet dengan derajat Hipertensi dengan nilai p value (0,000).

Saran

1. Bagi Puskesmas

Dinas Kesehatan melalui peran Puskesmas sebaiknya meningkatkan perannya dalam mengedukasi masyarakat khususnya lansia mengenai bahaya hipertensi bagi kesehatan. Edukasi yang diberikan dapat dilakukan melalui pemberian pengetahuan tentang arti penting diet yang baik untuk menghindari potensi terkena hipertensi.

2. Bagi Penderita

Kepada penderita hipertensi (lansia) semakin patuh terhadap program diet yang dijalani. Hal ini karena program diet yang baik dan ketat akan memberikan kontribusi pada semakin terjaganya kesehatan lansia yang ditunjukkan melalui rendahnya tingkat derajat hipertensi yang dideritanya. Selain itu, para lansia sebaiknya menambah pengetahuan mengenai diet dan hipertensi dengan tujuan untuk dapat menjaga atau mengontrol tekanan darah pada batas aman hingga terhindar dari penyakit-penyakit yang disebabkan oleh hipertensi.

Daftar Pustaka

1. Manik, Laura Ana, and Imanuel Sri Mei Wulandari. 2020. "Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota ProLanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong." 4(April).
2. Sejahtera, Bongkaran, Kecamatan Pabean, Cantian Surabaya, Kata Kunci, Tekanan Darah, Posisi Tubuh, Posisi Duduk, and Posisi Berdiri. 2020. "Pengaruh posisi tubuh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah RW 06 Kelurahan." *Jurnal Ners dan Kebidanan* 7(1):116–22. Doi: 10.26699/v7i1.art.p116.
3. Tarigan, Herri Novita Br, and Prista Hotmarina Purba. 2019. "Pengaruh pemberian belimbing dan mentimun terhadap penderita hipertensi di Desa Lau Kersik Kecamatan Gunung Sitember Kabupaten Dairi." *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 2(1):18–23. Doi: 10.36656/jpkm.v2i1.189.
4. Septian, Bobby Andi, and Tri Dewanti Widyaningsih. 2014. "The Role of Black Jelly Grass Drinks (*Mesona palustris* Bl.) For High Blood Pressure Reduction: A Review." *Jurnal Pangan dan Agroindustri* 2(3):198–202.
5. Lintong, Poppy M. 2013. "Prkembangan konsep patogenesis aterosklerosis." Lisiswanti, Rika, and Dea Nur Aulia Dananda. 2016. "Upaya Pencegahan Hipertensi." *Majority* 5(3):50–54.
6. Priwahyuni, Yuyun. 2016. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food) pada mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakatstikes Hangtuh Pekanbaru." 102–10.
7. Sinuraya, Rano K., Bryan J. Siagian, Adit Taufik, Dika P. Destiani, Irma M. Puspitasari, Keri Lestari, and Ajeng Diantini. 2017. "Assessment of knowledge on hypertension among hypertensive patients in Bandung city: a preliminary study." *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy* 6(4):290–97. Doi: 10.15416/ijcp.2017.6.4.290.
8. Thutsaringkarnsakul, S., ... Y. Aunguroch-Journal of Health, and Undefined. 2012. "Self-management program on blood pressure control in Thai hypertensive patients at risk for stroke: a randomized controlled trial." *Thaiscience.info* 26(5).

9. Bolaang, kabupaten, and mongondow utara. 2016. “jurnal kedokteran klinik (jkk), volume 1 no 2 , desember 2016.” 1(2):37–45.
10. Manik, laura ana, and immanuel sri mei wulandari. 2020. “hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas parongpong.” 4(april).
11. Kadir, akmarawita. 2018. “hubungan patofisiologi hipertensi dan hipertensi renal.” *Jurnal ilmiah kedokteran wijaya kusuma* 5(1):15. Doi: 10.30742/jikw.v5i1.2.
12. Suci, syifa puji. 2011. “universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta tahun 2011 skripsi disusun oleh : syifa puji suci 1432 h / 2011 m.”