



PENGARUH EDUKASI DIET HIPERTENSI TERHADAP KEPATUHAN DIET PASIEN HIPERTENSI DI DESA PAPRINGAN KECAMATAN KLAKAH KABUPATEN LUMAJANG

M Fendik Nazaruddin¹, Nur Hamim, Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

ABSTRAK

Hipertensi memerlukan pengelolaan diet yang efektif untuk mencegah komplikasi kesehatan. Pendidikan yang tepat dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kepatuhan diet di antara pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak pendidikan diet terhadap kepatuhan diet di antara pasien hipertensi di Desa Papringan, Klakah, Lumajang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh pendidikan diet terhadap kepatuhan diet di antara pasien hipertensi di daerah ini. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Sebanyak 27 responden di kelompok perlakuan menerima pendidikan diet, sementara 27 responden di kelompok kontrol tidak menerima. Kepatuhan diet diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner dan observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk menilai signifikansi perubahan dalam kepatuhan diet. Sebelum pendidikan, mayoritas responden di kelompok perlakuan memiliki tingkat kepatuhan yang cukup (77,8%), dibandingkan dengan 66,7% di kelompok kontrol. Setelah pendidikan, 77,8% responden di kelompok perlakuan menunjukkan kepatuhan yang baik. Sebaliknya, 81,5% responden di kelompok kontrol tetap pada tingkat kepatuhan yang cukup. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan terhadap kepatuhan diet di kelompok perlakuan ($\alpha<0,05$, 0,004), sementara tidak ada pengaruh signifikan yang diamati di kelompok kontrol ($\alpha>0,05$, 0,102). Temuan ini menyoroti bahwa pendidikan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kepatuhan diet di kelompok perlakuan, tetapi tidak di kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menyarankan agar puskesmas dapat mengintegrasikan program pendidikan diet hipertensi dengan program puskesmas untuk promosi kesehatan.

Kata kunci: Pendidikan Diet, Kepatuhan Diet, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension requires effective dietary management to prevent health complications. Proper education can play a crucial role in enhancing dietary compliance among patients. This study aims to assess the impact of dietary education on dietary compliance among hypertension patients in Papringan Village, Klakah, Lumajang. The objective of this study is to determine the effect of dietary education on dietary compliance among hypertension patients in this area. The research utilized a quasi-experimental design with treatment and control groups. A total of 27 respondents in the treatment group received dietary education, while 27 respondents in

the control group did not. Dietary compliance was measured before and after the intervention using questionnaires and observations. Data analysis was performed using the Wilcoxon test to assess the significance of changes in dietary compliance. Before the education, the majority of respondents in the treatment group had a sufficient level of compliance (77.8%), compared to 66.7% in the control group. After the education, 77.8% of respondents in the treatment group showed good compliance. In contrast, 81.5% of respondents in the control group remained at a sufficient level of compliance. The Wilcoxon test results showed a significant effect of education on dietary compliance in the treatment group ($\alpha<0.05$, 0.004), while no significant effect was observed in the control group ($\alpha>0.05$, 0.102). The findings highlight that education has a significant positive impact on dietary compliance in the treatment group but not in the control group. The result of this study suggest that the community health center can make the hypertension diet education program integrated with the community health center program for health promotion

Keywords: *Dietary Education, Dietary Compliance, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri di atas batas normal. Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 85 mmHg (Putri Sastra, 2020). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada arteri yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. (WHO, 2018). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada arteri. Tekanan darah tinggi umumnya merupakan penyakit tanpa gejala, dan ketika tekanan di arteri menjadi tinggi secara tidak normal, hal ini meningkatkan risiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Dwi Yunita Rahmadhani, 2023).

Hipertensi masih menjadi masalah di seluruh dunia, dan prevalensinya terus meningkat. Pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 29 dari 273,2 juta orang dewasa di dunia akan menderita hipertensi (Heba Mamdouh, 2019). Secara keseluruhan diketahui bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa adalah sekitar 30-45%, prevalensinya meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia, dan prevalensinya melebihi 60%. Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara-negara berkembang (80% dari seluruh dunia), dimana penatalaksanaan terapeutik hipertensi masih sulit dilakukan dan berkontribusi terhadap meningkatnya epidemi penyakit kardiovaskular (CVD). Hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahunnya, termasuk 1,5 juta di Asia Tenggara. Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Jumlah ini meningkat signifikan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013. Berdasarkan data dari SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit) tahun 2022, kasus hipertensi merupakan kasus penyakit tidak menular terbanyak di Jawa Timur yaitu sebanyak 195.225 kasus. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 61,10% atau 7.08g 8.136 penduduk (DINKES, 2022). Persentase penderita hipertensi mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar tahun 2021 sebesar 43,7% atau secara absolut sebanyak 123.648 orang dari estimasi penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun (282.769 orang) (Dinkes, 2021).

Berdasarkan hasil data dari puskesmas klakah, didapatkan data pada bulan Januari 2023, didapatkan jumlah penderita hipertensi 191 penderita laki-laki dan 349 penderita Perempuan. Di bulan Desember 2023, didapatkan hasil 361 penderita Laki-laki dan 491 penderita

Perempuan. Di desa papringan sendiri, jumlah penderita di Bulan Januari 2023 terdapat 2 penderita laki-laki dan 6 penderita Perempuan. (Puskesmas, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yg dilakukan di desa papringan, didapatkan data bahwa belum ada peningkatan yang signifikan dari kepatuhan diet pasien hipertensi, pencapaian belum maksimal. dari hasil wawancara 20 pasien hipertensi mengatakan, belum tahu apa saja edukasi terkait dengan diet pasien hipertensi, sehingga tekanan darah tidak terkontrol, 10 pasien mengatakan bahwa perawat juga jarang sekali memberikan edukasi terkait dengan diet dan cara sehat bagi pasien hipertensi.

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah mata dan ginjal, serta sindrom metabolik, yang dapat menyebabkan kematian (Mila Febri Astutik, 2021). Berbagai komplikasi dan bahaya lain yang ditimbulkan oleh tekanan darah tinggi antara lain adalah penyempitan pembuluh darah pada mata akibat penumpukan kolesterol yang dapat memicu terjadinya retinopati, dan efek penglihatan kabur. Vasokonstriksi yang berkepanjangan pada jantung dapat menyebabkan gagal jantung, menimbulkan rasa sakit dan Kematian mendadak. Di ginjal, suplai darah ke pembuluh ginjal berkurang, menyebabkan penumpukan produk limbah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan penyakit ginjal. Pada otak, pusing bisa terjadi ketika aliran darah ke otak berkurang dan suplai oksigen berkurang. Penyempitan pembuluh darah yang parah dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke) (Anam Khairul, 2017 dalam Fahrini Yulidasari, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi antara lain dengan mengendalikan kebiasaan merokok, kebiasaan makan yang tidak sehat, asupan glukosa, natrium, dan lemak yang berlebihan, obesitas, kurang olahraga, konsumsi alkohol berlebihan, dan stress (Kemenkes, 2019). Natrium yang terkandung dalam garam meningkatkan kekentalan darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sampai saat ini, ada dua pengobatan yang dikenal untuk hipertensi: terapi obat dan terapi non-obat. Salah satu pengobatan nonfarmakologis seperti penyesuaian nutrisi dinilai sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan menjaganya agar tetap normal (Nur Baharia Marasabessy, 2020). Salah satu penerapan penanganan hipertensi yaitu dengan membatasi asupan natrium hingga kurang dari 5g (1 sendok teh/hari) dan membatasi asam lemak jenuh termasuk perilaku pola makan, dapat mengurangi faktor risiko pada pasien hipertensi. Diet untuk hipertensi tidak hanya membatasi kandungan nutrisinya tetapi juga jenis dan jumlah makanannya. Diet rendah natrium dapat menurunkan tekanan darah sistolik (Bushra Elbashir, 2020).

Tingkat pengetahuan tentang hipertensi mempengaruhi sikap, kekambuhan, dari hipertensi, dan kurangnya pengetahuan mempengaruhi tahap perburukan dan pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan buruk dapat mempengaruhi tekanan darah pada seseorang (Hima Indah Pratiwi, 2021). Untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi, perlu dilakukan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan pemberian informasi verbal yang lebih spesifik dan mencakup pengulangan (Hilda Mazarina Devi, 2021). Indikator keberhasilan pendidikan kesehatan terlihat dari meningkatnya perubahan perilaku di kalangan peserta. Hal ini melibatkan penggunaan media yang tepat dan menarik untuk membantu peserta lebih memahami pesan yang disampaikan (Mujito, 2022). Dari uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah metode penelitian Pre-eksperimental Two group pretest-posttest

design. Pre eksperimental merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif eksperimental dimana pada penelitian ini untuk menguji sebuah kelompok atau berbagai kelompok yang dengan penerapan faktor sebab akibat. Design Two Group Pretest Posttest yakni rancangan rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapat perlakuan yang berbeda. Model ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model one group, karena sudah menggunakan tes awal (pretest) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (posttest) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Populasi Seluruh pasien hipertensi di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang berjumlah 62 orang dengan sampel Sebagian responden penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian Sejumlah 54 orang dan dibagi dua menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik sampling *Purposive sampling* dengan menggunakan Analisa data *Independent T-Test*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Frekuensi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi sebelum diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Kepatuhan pre edukasi	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	Frekwensi	Prosentase (%)	Frekwensi	Prosentase (%)
Baik	6	22,2	9	33,3
cukup	21	77,8	18	66,7
Total	27	100,0	27	100,0

Dari hasil Tabel 1 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebelum diberikan edukasi sebanyak 21 responden (77,8%) pada kelompok perlakuan dan didapatkan sebagian besar memiliki kepatuhan kategori cukup sebanyak 18 responden (66,7%) pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Frekuensi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi setelah diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Kepatuhan post edukasi	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	frekwen si	Prosentase (%)	frekwen si	Prosentase (%)
Baik	20	74,1	5	18,5
cukup	7	25,9	22	81,5
Total	27	100,0	27	100,0

Tabel 2 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori baik setelah diberikan edukasi sebanyak 20 responden (77,8%) pada kelompok perlakuan dan didapatkan sebagian besar memiliki kepatuhan kategori cukup sebanyak 22 responden (81,5%) pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Frekuensi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Kepatuhan pre kelompok perlakuan	Kepatuhan post		Total
	Baik	cukup	
Baik	1	5	6
	3,7%	18,5%	22,2%
cukup	19	2	21
	70,4%	7,4%	77,8%
Total	20	7	27
	74,1%	25,9%	100,0%

Dari hasil Tabel di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebelum diberikan edukasi sebanyak 21 responden (77,8%) setelah diberikan edukasi memiliki kepatuhan kategori baik sebanyak 19 responden (70.4%).

Tabel 4 Frekuensi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Kepatuhan pre kelompok kontrol	Kepatuhan post		Total
	Baik	cukup	
Baik	4	5	9
	14,8%	18,5%	33,3%
cukup	1	17	18
	3,7%	63,0%	66,7%
Total	5	22	27
	18,5%	81,5%	100,0%

Tabel 4 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebanyak 18 responden (66,7%) pada kelompok kontrol menjadi 17 responden (63%) memiliki kepatuhan cukup dan memiliki 1 kepatuhan baik (3,7%).

Tabel 5 uji analisis Pengaruh Edukasi Kepatuhan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi

Test Statistics ^a		
	Kelompok perlakuan	Kelompok kontrol
Kepatuhan post – kepatuhan pre	Kepatuhan post – kepatuhan pre	
Z	-2,858 ^b	-1,633 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	0,004	0,102

Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,004) yang berarti bahwa ada Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok perlakuan. Dan Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,102) yang berarti bahwa tidak ada Pengaruh Edukasi Diet hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Identifikasi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi sebelum diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri di atas batas normal. Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 85 mmHg (Putri Sastra, 2020) .Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada arteri yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. (WHO, 2018). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada arteri. Tekanan darah tinggi umumnya merupakan penyakit tanpa gejala, dan ketika tekanan di arteri menjadi tinggi secara tidak normal, hal ini meningkatkan risiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Dwi Yunita Rahmadhani, 2023).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah mata dan ginjal, serta sindrom metabolik, yang dapat menyebabkan kematian (Mila Febri Astutik, 2021). Berbagai komplikasi dan bahaya lain yang ditimbulkan oleh tekanan darah tinggi antara lain adalah penyempitan pembuluh darah pada mata akibat penumpukan kolesterol yang dapat memicu terjadinya retinopati, dan efek penglihatan kabur. Vasokonstriksi yang berkepanjangan pada jantung dapat menyebabkan gagal jantung, menimbulkan rasa sakit dan Kematian mendadak. Di ginjal, suplai darah ke pembuluh ginjal berkurang, menyebabkan penumpukan produk limbah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan penyakit ginjal. Pada otak, pusing bisa terjadi ketika aliran darah ke otak berkurang dan suplai oksigen berkurang. Penyempitan pembuluh darah yang parah dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak (stroke) (Anam Khairul, 2017 dalam Fahrini Yulidasari, 2023).

Pasien hipertensi sering kali mengabaikan diet yang seharusnya dijalankan untuk mencegah kondisi mereka memburuk.Ini bisa disebabkan oleh kurangnya pemahaman oleh pasien tentang pentingnya diet dalam manajemen hipertensi atau ketidaknyamanan dalam mengikuti pola makan yang dianjurkan. Padahal, kepatuhan terhadap diet yang tepat, seperti mengurangi asupan garam, lemak jenuh, dan memperbanyak konsumsi buah serta sayuran, sangat penting untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut seperti stroke atau serangan jantung.

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan adanya kesadaran dasar mengenai pentingnya kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi di antara sebagian besar responden, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, meskipun masih berada pada kategori cukup. Hal ini bisa disebabkan oleh pemahaman yang belum sepenuhnya mendalam mengenai pengaruh jangka panjang dari pengelolaan hipertensi yang tidak optimal, atau mungkin keterbatasan akses informasi yang lebih detail mengenai diet dan gaya hidup yang sesuai. Perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa, sebelum intervensi edukasi, kedua kelompok memiliki tingkat kepatuhan yang relatif seimbang. Ini memberikan dasar yang kuat untuk melihat sejauh mana edukasi dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, peneliti berharap bahwa setelah diberikan edukasi, akan terjadi peningkatan yang signifikan dalam kepatuhan, terutama pada

kelompok perlakuan, yang nantinya bisa dibandingkan dengan hasil dari kelompok kontrol untuk menilai efektivitas intervensi tersebut.

Identifikasi Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi setelah diberikan Edukasi Kepatuhan Diet

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi antara lain dengan mengendalikan kebiasaan merokok, kebiasaan makan yang tidak sehat, asupan glukosa, natrium, dan lemak yang berlebihan, obesitas, kurang olahraga, konsumsi alkohol berlebihan, dan stress (Kemenkes, 2019). Natrium yang terkandung dalam garam meningkatkan kekentalan darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sampai saat ini, ada dua pengobatan yang dikenal untuk hipertensi: terapi obat dan terapi non-obat. Salah satu pengobatan nonfarmakologis seperti penyesuaian nutrisi dinilai sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah dan menjaganya agar tetap normal (Nur Baharia Marasabessy, 2020). Salah satu penerapan penanganan hipertensi yaitu dengan membatasi asupan natrium hingga kurang dari 5g (1 sendok teh/hari) dan membatasi asam lemak jenuh termasuk perilaku pola makan, dapat mengurangi faktor risiko pada pasien hipertensi. Diet untuk hipertensi tidak hanya membatasi kandungan nutrisinya tetapi juga jenis dan jumlah makanannya. Diet rendah natrium dapat menurunkan tekanan darah sistolik (Bushra Elbashir, 2020).

Tingkat pengetahuan tentang hipertensi mempengaruhi sikap, kekambuhan, dari hipertensi, dan kurangnya pengetahuan mempengaruhi tahap perburukan dan pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan buruk dapat mempengaruhi tekanan darah pada seseorang (Hima Indah Pratiwi, 2021).

Peneliti berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan efektivitas dari intervensi edukasi yang diberikan kepada responden di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang. Peningkatan jumlah responden yang memiliki kepatuhan dalam kategori baik, dari sebelumnya hanya cukup, mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya kepatuhan dalam mengelola hipertensi. Dengan 77,8% responden dalam kelompok perlakuan mencapai kategori kepatuhan baik setelah diberikan edukasi, peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan efektif dalam mengubah perilaku responden ke arah yang lebih positif. Hal ini juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat menjadi strategi yang penting dalam program pengelolaan penyakit hipertensi, membantu pasien untuk lebih disiplin dalam menjalankan rekomendasi medis dan pola hidup yang dianjurkan. Peneliti berharap hasil ini dapat menjadi dasar bagi implementasi program serupa di komunitas lain untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan hipertensi.

Dari hasil Tabel di dapatkan bahwa sebagian besar responden di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebanyak 22 responden (81,5%) pada kelompok kontrol.

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi, perlu dilakukan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Diet hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan pemberian informasi verbal yang lebih spesifik dan mencakup pengulangan (Hilda Mazarina Devi, 2021). Indikator keberhasilan pendidikan kesehatan terlihat dari meningkatnya perubahan perilaku di kalangan peserta. Hal ini melibatkan penggunaan media yang tepat dan menarik untuk membantu peserta lebih memahami pesan yang disampaikan (Mujito, 2022). Pada kelompok kontrol, masih banyak responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utamanya adalah kurangnya akses terhadap informasi yang lebih mendalam dan terstruktur mengenai pengelolaan hipertensi. Tanpa intervensi edukasi yang dirancang khusus, seperti yang diterima oleh kelompok perlakuan, responden di kelompok kontrol mungkin hanya mengandalkan pengetahuan yang mereka dapatkan dari sumber informasi umum atau pengalaman pribadi yang

terbatas.

Peneliti berpendapat bahwa hasil dari Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden di kelompok kontrol tetap berada dalam kategori kepatuhan yang cukup, dengan 81,5% responden belum mencapai kategori kepatuhan yang baik. Ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi edukasi tambahan, kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi cenderung stagnan pada tingkat yang moderat. Meskipun ada kesadaran dasar mengenai pentingnya manajemen hipertensi di antara responden kelompok kontrol, namun tanpa bimbingan atau edukasi yang terarah, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam meningkatkan kepatuhan mereka. Hal ini memperkuat pentingnya intervensi edukasi sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih signifikan. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa edukasi berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan, sehingga dapat menjadi landasan bagi upaya-upaya kesehatan masyarakat untuk menekankan pentingnya program edukasi berkelanjutan bagi pasien hipertensi, terutama di komunitas-komunitas yang serupa. Selain itu, pengetahuan yang cukup pada kelompok kontrol juga bisa disebabkan oleh tingkat pendidikan atau pengalaman sebelumnya yang berkaitan dengan kesehatan, yang belum sepenuhnya mendukung pemahaman yang komprehensif tentang pentingnya kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi. Faktor lain yang mungkin berpengaruh adalah kurangnya motivasi atau dukungan sosial yang dapat mendorong mereka untuk mencari informasi lebih lanjut atau menerapkan pengetahuan yang mereka miliki secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, peneliti berpendapat bahwa tanpa intervensi edukasi yang sistematis, peningkatan pengetahuan di kelompok kontrol cenderung terbatas, sehingga hasil yang didapatkan hanya menunjukkan kepatuhan dalam kategori cukup.

Pengaruh Edukasi Kepatuhan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi

Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,004) yang berarti bahwa ada Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok perlakuan. Dari hasil Tabel 5.8 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebelum diberikan edukasi sebanyak 21 responden (77,8%) setelah diberikan edukasi memiliki kepatuhan kategori baik sebanyak 19 responden (70.4%)

Edukasi merupakan upaya yang strategis dan penting dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran individu mengenai berbagai aspek kesehatan. Dalam konteks pengelolaan hipertensi, edukasi berfungsi sebagai alat untuk memberikan informasi yang tepat dan relevan kepada pasien, sehingga mereka dapat memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat, termasuk diet yang benar, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan (Hima Indah Pratiwi, 2021).

Melalui edukasi, pasien dibekali dengan pengetahuan yang diperlukan untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka. Edukasi juga bertujuan untuk mengubah perilaku dengan mengarahkan pasien pada tindakan yang lebih proaktif dalam menjaga kesehatan, seperti menghindari faktor risiko dan mengikuti anjuran medis. Dengan demikian, edukasi bukan hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan pasien untuk mengambil langkah-langkah konkret dalam pengelolaan penyakit mereka (Mujito, 2022).

Edukasi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden, membuat mereka lebih paham dan mengetahui cara diet yang benar untuk mengelola hipertensi. Dengan edukasi yang tepat, responden mendapatkan informasi yang jelas dan terstruktur mengenai pentingnya diet yang sehat, termasuk pengurangan asupan garam, lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi buah dan sayuran. Hal ini membantu mereka memahami bagaimana pola makan yang tepat dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dan pencegahan

komplikasi (Nur Baharia Marasabessy, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa peningkatan pengetahuan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran responden tentang pentingnya diet yang benar, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih disiplin dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang efektif tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan motivasi dan panduan praktis yang membuat responden lebih mampu menjalankan diet yang dianjurkan, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang. Dan Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,102) yang berarti bahwa tidak ada Pengaruh Edukasi Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok kontrol. Dari hasil Tabel 5.6 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepatuhan kategori cukup sebanyak 18 responden (66,7%) pada kelompok kontrol menjadi 17 responden (63%) memiliki kepatuhan cukup dan memiliki 1 kepatuhan baik (3,7%).

Informasi yang didapatkan dari luar tenaga kesehatan, seperti dari teman, keluarga, atau media yang tidak terpercaya, terkadang dapat memberikan dampak yang kurang baik jika diikuti oleh responden. Informasi ini mungkin tidak selalu akurat atau sesuai dengan kondisi medis individu, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman atau penerapan praktik kesehatan yang tidak tepat. Misalnya, mitos atau saran yang tidak didasarkan pada bukti ilmiah dapat membuat responden salah dalam mengambil keputusan terkait diet, pengobatan, atau gaya hidup yang seharusnya mereka jalani. Hal ini berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mereka, terutama dalam kasus penyakit kronis seperti hipertensi, di mana kepatuhan terhadap panduan medis yang tepat sangat penting.

Informasi memainkan peran krusial dalam mengubah perilaku responden, terutama dalam konteks kesehatan. Ketika responden diberikan informasi yang akurat, relevan, dan berbasis bukti, mereka lebih mungkin memahami risiko dan manfaat dari tindakan tertentu, yang pada akhirnya dapat mendorong perubahan perilaku yang positif. Misalnya, dalam pengelolaan hipertensi, informasi tentang dampak buruk dari diet tinggi garam dan lemak, serta manfaat dari pola makan sehat dan aktivitas fisik, dapat membuat responden lebih sadar akan pentingnya mengikuti rekomendasi medis. Dengan informasi yang tepat, mereka dapat memahami hubungan langsung antara tindakan mereka dan hasil kesehatan jangka panjang, seperti pengendalian tekanan darah yang lebih baik dan penurunan risiko komplikasi. Selain itu, informasi yang disampaikan dengan cara yang mudah dipahami dan relevan dengan kondisi individu dapat meningkatkan motivasi responden untuk melakukan perubahan. Ketika mereka merasa diberdayakan dengan pengetahuan yang cukup, mereka lebih cenderung untuk mengadopsi perilaku sehat secara konsisten. Oleh karena itu, pemberian informasi yang efektif adalah kunci dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit, serta dalam meningkatkan kualitas hidup responden.

Peneliti berpendapat bahwa Perubahan dari 18 responden dengan kepatuhan cukup menjadi 17 responden, dan penambahan 1 responden dalam kategori kepatuhan baik, menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit peningkatan, mayoritas responden di kelompok kontrol tetap berada dalam kategori kepatuhan yang cukup. Hal ini mungkin disebabkan oleh keterbatasan dalam intervensi edukasi, seperti durasi, intensitas, atau metode penyampaian yang mungkin kurang optimal atau kurang diterima dengan baik oleh responden. Faktor lain seperti pengetahuan awal, motivasi intrinsik, dukungan keluarga, atau akses terhadap sumber daya yang diperlukan untuk menjalankan diet yang dianjurkan, mungkin juga berperan dalam hasil ini. Oleh karena itu, untuk mencapai peningkatan kepatuhan yang lebih signifikan, mungkin diperlukan pendekatan edukasi yang lebih intensif, personalisasi materi edukasi, atau tambahan intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas edukasi dalam mengubah perilaku diet pasien

hipertensi.

SIMPULAN SARAN

Dari hasil Tabel di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepartuhan kategori cukup sebelum diberikan edukasi sebanyak 21 responden (77,8%) pada kelompok perlakuan dan didapatkan sebagian besar memiliki kepartuhan kategori cukup sebanyak 18 responden (66,7%) pada kelompok kontrol

Dari hasil Tabel 5.7 di dapatkan bahwa sebagian besar responden Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang memiliki kepartuhan kategori baik setelah diberikan edukasi sebanyak 20 responden (77,8%) pada kelompok perlakuan dan didapatkan sebagian besar memiliki kepartuhan kategori cukup sebanyak 22 responden (81,5%) pada kelompok kontrol. Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,004) yang berarti bahwa ada Pengaruh Edukasi Diet hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok perlakuan. Dan Hasil uji analisis *wilcoxon test* menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$, yaitu (0,102) yang berarti bahwa tidak ada Pengaruh Edukasi Kepatuhan Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi Di Desa Papringan Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang pada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, M. S. (2021). Hubungan Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK Volume 6*, 131-136.
- Bushra Elbashir, M. A.-d. (2020). Hypertension in Saudi Arabia: Assessing Life Style and Attitudes. *International Journal of Translational Medical Research and Public Health Vol 4*, 23-29.
- Bunganing Eswara, I. G. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal) Vol. 3 No. 2*, 240-246.
- Candra, V. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Maruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2896-2910.
- Muljono. (2019). Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian. *Lokakarya Peningkatan Suasana Akademik Jurusan Ekonomi*, 1-27.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi II*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priadana S, S. D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Ramdhani, M. (2021). *Metode Penelitian*. Jakarta: Cipta Media Nusantara.
- Dewi Purnama Sari, D. R. (2020). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Merawat Balita dengan ISPA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia Volume 10*, 39-45.
- Dinkes. (2021). *PROFIL KESEHATAN KABUPATEN LUMAJANG 2021*. Lumajang: Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang.
- DINKES. (2022). *PROFIL KESEHATAN Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Surabaya: DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR.

- Dwi Yunita Rahmadhani, N. E. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 12 No 2*, 381-390.
- Fahrini Yulidasari, H. S. (2023). PENYULUHAN METODE "CERDIK" SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI DI DESA WONOREJO RT 7 DAN 9 KECAMATAN SATUI . *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Volume 7, Nomor 2*, 1300-1305.
- Flora Sijabat, S. D. (2020). PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN DWIKORA. *Jurnal Abdimas Mutiara Volume 1*, 262-269.
- Gea, W. S. (2022). *Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi di RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2022*. Medan: STIKes Santa Elishabet Medan.
- Heba Mamdouh, W. K. (2019). Prevalence and associated risk factors of hypertension and pre-hypertension among the adult population: findings from the Dubai Household Survey, 2019. *BMC Cardiovascular Disorders* , 2.
- Hilda Mazarina Devi, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10 No 2*, 432-438.
- Hima Indah Pratiwi, I. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi pada Lansia Hipertensi dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskemas 1 Sumpiuh. *Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)* (pp. 1508–1518). Purwokerto: Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.
- Irma Kartikasari, M. A. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *PROSIDING WEBINAR KOMPREHENSIF COVID - 19 PROMOTIF, PREVENTIF, KURATIF, DAN REHABILITATIF 2021*, (pp. 72-79). Surabaya.
- Jee Seon Shim, J. E. (2020). Factors associated with dietary adherence to the guidelines for prevention and treatment of hypertension among Korean adults with and without hypertension. *Clinical Hypertension*, 1-11.
- Kemenkes. (2019, Mei 17). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : 'Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*.: Retrieved from Penyakit Tidak Menular Indonesia: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Lin, K. (2022). AAFP Publishes Practice Guideline With Blood Pressure Targets . *American Family Physician*, 10-17.
- Mila Febri Astutik, M. M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda, Vol 2 No 1*, 54-60.
- Mitha Hamidah Haris Alhamidi, S. U. (2022). HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN Natrium DAN KALIUM DENGAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA LAMPUNG TAHUN 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 35-41.
- Mory Kartika, S. E. (2021). FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWANG KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 1-9.
- Mujito, S. A. (2022). Pengembangan Media Edukasi (Booklet) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Praktis Keluarga dan Pelaksanaan Diet Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon Volume 13 Nomor 02*, 155-163.
- Nur Baharia Marasabessy, L. H. (2020). Benson's Relaxation Therapy and Sleep Quality among Elderly. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 65-72.
- Puskesmas, T. (2023). *SPM Pelayanan Kesehatan Pada Usia Produktif (15-59 tahun) di Jawa Timur Tahun 2023*. Lumajang: Puskesmas Klakah.

- Putri Sastra, D. M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Jurnal Medika Usada*, 41-47.
- Ramadhani, M. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik) Volume IV No. 1*, 52-62.
- Ratna Lestari, C. A. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA BUKU SAKU TERHADAP KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DI DESA PURWOMARTANI. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 81-87.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdan 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sianipar, C. M. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KETIDAKPATUHAN PASIEN DIABETES MELLITUS DALAM KONTROL ULANG DI RUANGAN PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT SANTA