

GAMBARAN KEPATUHAN DIET PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024

Mardiati Barus¹, Jagentar Pane², Selfiani Laia³

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia

Published: Juni, 2026

ABSTRACT

Latar Belakang : Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Pola makan yang tidak sehat dan penerapan diet yang tidak tepat merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, makanan siap saji, dan makanan berkadar garam tinggi serta mengandung rendah serat akan memicu terjadinya penyakit hipertensi dan vaskuler. **Tujuan:** untuk mengetahui Gambaran kepatuhan Diet pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. **Hasil :** Hasil penelitian ini didapatkan katgeori patuh diet Hipertensi sebanyak (64,4%), dan kategori tidak patuh diet hipertensi sebanyak (35,6%). **Kesimpulan :** Diharapkan para penderita hipertensi untuk mempertahankan dan meningkatkan kepatuhan dietnya lebih baik, mengurangi konsumsi minuman maupun makanan yang mentebakkan tekanan darah tinggi.

Keywords: Kepatuhan Diet, Hipertensi.

ntroduction : Hypertension is a health problem characterized by an increase in a person's blood pressure above the normal or optimal limit of 120 mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. Unhealthy diet and improper diet implementation is one of the risk factors for hypertension. The frequency of eating, the type of food consumed, fast food, and foods with high salt content and low fiber content will trigger hypertension and vascular disease. The purpose of this study is to determine the description of dietary compliance in hypertension patients at Santa Elisabeth Medan Hospital 2024. This study uses descriptive methods. Sampling technique using total sampling with a sample size of 45 respondents. The measuring instrument used is a questionnaire. The results of this study obtain a compliant hypertension diet category as much as (64.4%), and a non-compliant hypertension diet category are (35.6%). It is expected that people with hypertension to maintain and improve their dietary compliance better, reduce consumption of drinks and foods that cause high blood pressure.

Keywords: Hypertension, Diet Compliance

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar secara global (Kemenkes RI, 2019).

Ada dua kelompok faktor risiko tekanan darah tinggi. Kelompok pertama meliputi faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan, seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, ras, dan usia. Kelompok kedua mencakup faktor-faktor yang dapat dikendalikan, misalnya obesitas, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, serta aspek lain yang dapat berdampak pada tekanan darah (Susanti *et al.*, 2020). Pola makan yang tidak sehat dan penerapan diet yang tidak tepat merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi (Marbun *et al.*, 2020). Frekuensi makan, jenis makanan yang dikonsumsi, makanan siap saji, dan makanan berkadar garam tinggi serta mengandung rendah serat akan memicu terjadinya penyakit hipertensi dan vaskuler. Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Susanti *et al.*, 2020)

Menurut data dari WHO (2018), Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang di seluruh dunia menderita penyakit ini (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, terdapat sekitar 70 juta orang atau 28% dari populasi yang menderita hipertensi, namun hanya 24% dari mereka yang berhasil mengontrol kondisinya. Data dari Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa hipertensi mempengaruhi 6,7% dari populasi di Sumatera Utara, yang setara dengan sekitar 12,24 juta orang yang tersebar di berbagai kabupaten di provinsi tersebut (Susanti *et al.*, 2020). Prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan pada umur 65-74 tahun, yaitu 18,07% (Lubis *et al.*, 2022).

Menurut data rekam medis dari Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, jumlah penderita hipertensi rawat jalan dari Januari hingga Desember 2023 tercatat sebanyak 644 orang, sedangkan pada periode Januari hingga Juni 2024, terdapat 273 pasien hipertensi. Hasil wawancara dengan 8 pasien hipertensi yang menjalani rawat jalan menunjukkan bahwa 5 dari mereka belum mematuhi tatalaksana diet yang disarankan. Pasien-pasien ini masih sering mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti ikan asin, makanan bersantan, mie instan, serta menggunakan penyedap rasa dalam memasak.

Keberhasilan pengobatan hipertensi sangat dipengaruhi oleh kepatuhan dalam menjalankan diet. Pola hidup sehat yang diterapkan secara konsisten dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah penyakit kardiovaskular. Namun, banyak penderita hipertensi yang masih belum mematuhi diet yang dianjurkan. Kepatuhan merujuk pada sejauh mana seseorang mengikuti aturan dan perilaku yang disarankan oleh tenaga profesional (Widjayanti, 2020). Penderita hipertensi perlu secara rutin mematuhi diet hipertensi setiap hari untuk menjaga tekanan darah stabil dan menghindari hipertensi serta komplikasinya (Sari, *et al.*, 2020).

Menurut Setianingsih dalam Amelia & Kurniawati (2020) beberapa dari komponen yang berdampak pada kepatuhan pasien terhadap rencana diet meliputi memahami mengenai instruksi, tingkat pengetahuan dan pemahaman, rasa sakit yang dialami pasien, serta kepercayaan pasien, perspektif, dan karakter pasien. Selain itu, dukungan dari keluarga sangat penting dalam mempengaruhi kepatuhan pasien.

Islani *et al.*, (2021) menyatakan bahwa penderita hipertensi dari 57 orang yang tidak memenuhi syarat diet yaitu sebanyak 30 orang (52,6%) sedangkan penderita hipertensi yang patuh terhadap diet sebanyak 27 orang (47,4%). Anisa dalam Ana *et al.*, (2023) mengungkapkan bahwa ketidakpatuhan terhadap diet hipertensi dapat menyebabkan komplikasi pada penyakit lain serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Efendy & rosyid dalam Sapwal *et al.*, (2021) juga menyatakan bahwa rendahnya tingkat kepatuhan terhadap diet dapat mengakibatkan peningkatan angka kejadian kekambuhan hipertensi.

Salah satu cara bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya yaitu dengan mengubah pola hidup lebih sehat, termasuk mengontrol pola makan sesuai kebutuhan tubuh. Kepatuhan terhadap saran diet, yang mencakup jenis, jumlah, dan jadwal makanan yang dikonsumsi, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian tekanan darah (Diana, 2023).

American Dietetic Association (ADA) menyatakan bahwa diet yang tepat dapat mengurangi tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular (Anggreini Nur, 2024). Menurut Casimo dalam Sari, *et al.*, (2020) menyatakan bahwa salah satu pendekatan non-farmakologis, seperti pengaturan diet, terbukti dapat mengurangi tekanan darah.

Intervensi diet adalah salah satu cara sederhana untuk menurunkan tekanan darah. Pola makan yang sering disarankan bagi penderita hipertensi meliputi diet rendah garam, kolesterol, serat, dan kalori. Tujuannya adalah menjaga tekanan darah tetap stabil atau normal, sehingga dapat mencegah komplikasi serius, terutama yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah (Novitasari *et al.*, 2023). Oleh karena itu, kepatuhan terhadap pola diet sangat penting, karena dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.

Latar belakang diatas menjadi dasar bagi penulis untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul: “Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”.

METODE

Jenis rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui “Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”. Peneliti menggunakan teknik *total sampling* dalam penelitian ini, setiap populasi yang memenuhi standar penelitian dianggap sebagai sampel. Dengan kata lain, jumlah sampel sebanding dengan jumlah populasi, terdiri dari 45 responden. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 12 November 2024 sampai dengan 22 November 2024. Tepatnya di Poli Rawat Jalan Penyakit Dalam, Penyakit Jantung, dan Penyakit Neurologi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Jl. Haji Misbah No. 7, Jati, Medan Maimun, Kota Medan, Sumatera Utara.

Variabel Penelitian ini adalah Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner kepatuhan diet hipertensi dengan 12 pernyataan yang mencakup 2 kategori yaitu tidak patuh (12-30) dan kategori patuh (31-48).

HASIL

Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Lama Menderita Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 sebanyak 45 orang (n=45)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
40-59 Tahun	18	40,0
60-90 tahun	27	60,0
Total	45	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	57,8
Perempuan	19	42,2
Total	45	100
Tingkat pendidikan		
SD	2	4,4
SMP	4	8,9
SMA	17	37,8
PT	22	48,9
Total	45	100
Pekerjaan		
Petani	5	11,1
Tidak bekerja	10	22,2
Wiraswasta	16	35,6
ASN	9	20,0
Pensiunan	5	11,1
Total	45	100
Lama Menderita Hipertensi		
≤5 Tahun	32	71,1
>5 Tahun	13	28,9
Total	45	100

Berdasarkan Tabel 1. maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 60-90 tahun sebanyak 27 orang (60,0%) dan minoritas umur 40-59 tahun sebanyak 18 orang (40,0%). Data demografi berdasarkan jenis kelamin, mayoritas laki-laki sebanyak 26 orang (57,8%) dan

minoritas perempuan sebanyak 19 orang (42,2%), tingkat pendidikan, mayoritas PT sebanyak 22 orang (48,9%) dan minoritas SD sebanyak 2 orang (4,4%). dengan pekerjaan, mayoritas wiraswasta sebanyak 16 orang (35,6%), dan minoritas petani dan pensiunan masing-masing kategori tersebut sebanyak 5 orang (11,1%). Data demografi berdasarkan lama menderita hipertensi, mayoritas ≤ 5 tahun sebanyak 32 orang (71,1%), dan minoritas >5 Tahun sebanyak 13 orang (28,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 (n=45)

Kategori Kepatuhan Diet	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Patuh	29	64,4
Tidak patuh	16	35,6
Total	45	100

Tabel 2. Berdasarkan Tabel 5.2 Diatas di peroleh bahwa responden yang kategori patuh diet Hipertensi sebanyak 29 orang (64,4%), dan kategori tidak patuh diet hipertensi sebanyak 16 orang (35,6%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Lama Menderita Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2024

1. Faktor Usia

Hasil penelitian berdasarkan faktor umur, yang mencakup mayoritas umur 60-90 tahun sebanyak 27 responden (60,0%) dan minoritas umur 40-59 tahun sebanyak 18 responden (40,0%) penelitian ini sejalan dengan Nurlita (2017) menjelaskan tentang usia >59 tahun mempengaruhi angka hipertensi. Tekanan darah meningkat sesuai umur, dimulai sejak umur 40 tahun. Individu yang berumur di atas 60 tahun mempunyai tekanan darah lebih tinggi atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini dikarenakan penambahan usia dapat meningkatkan resiko terkena hipertensi karena biasanya tekanan darah meningkat dan fungsi tubuh sudah mulai menurun, aktivitas mulai menurun, banyak yang dipikirkan dan emosionalnya tinggi sehingga tekanan darah naik. Maka dari itu perlu pengontrolan tekanan darah untuk menskrining adanya hipertensi guna untuk mencegah atauantisipasi supaya tekanan darah terkontrol. Menurut peneliti hipertensi yang terjadi pada usia dewasa awal dan akhir dapat terjadi karena munculnya berbagai faktor resiko yaitu obesitas, kurang gerak, kebiasaan merokok, minum alkohol, pemakaian garam, dan stres.

2. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebagian besar laki-laki sebanyak 26 orang (57,8%) dibanding perempuan sebanyak 19 orang (42,2%). Secara umum tekanan darah pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu (2021), menunjukkan dari 65 responden terdapat responden laki-laki sebesar 42 orang (65%) dan responden perempuan sebesar 23 orang (35%). Jenis kelamin mempunyai pengaruh penting dalam regulasi tekanan darah. Aktivitas dan pola hidup yang tidak sehat pada laki-laki lebih beresiko meningkatkan terjadinya hipertensi. Fakta lain menyatakan hormon estrogen pada perempuan mempengaruhi sistem renin angiotensin aldosteron. Oleh karena risiko hipertensi pada perempuan meningkat setelah penurunan hormon estrogen sepanjang menopause. Penurunan estrogen akan menurunkan kadar high density lipoprotein dan meningkatkan kadar low density lipoprotein memengaruhi proses pembentukan aterosklerosis dan mengakibatkan hipertensi. Namun, temuan ini bertentangan dengan penelitian Rizal (2019) jenis kelamin perempuan penelitian ini lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki, dikarenakan mereka masih sulit dalam mengontrol kesehatannya. Apalagi banyak didapatkan yang sudah mengalami menopause. Selain sistem tubuh dan hormon yang menurun, stress karena keadaan dan lingkungan juga sangat mempengaruhinya.

3. Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan diperoleh data SD sebanyak 2 orang (4,4%), SMP sebanyak 4 orang (8,9%), SMA sebanyak 17 orang (37,8%), dan PT sebanyak 22 orang (48,9%). Menurut asumsi peneliti, secara keseluruhan pendidikan mempengaruhi proses berfikir, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, baik informasi secara formal maupun informal. Menurut teori yang dikemukakan oleh Amelia & Kurniawati, (2020) suatu informasi atau pengetahuan akan lebih mudah diterima oleh pasien dengan tingkat pendidikan yang tinggi demikian pula sebaliknya. Namun hal ini tidak sejalan dengan teori Setianingsih, (2017) yang mengatakan bahwa tingkat kepatuhan seseorang tidak dapat diukur dari tingkat pendidikan seseorang, karena individu dengan tingkat pendidikan tinggi maupun rendah keduanya menginginkan kesembuhan dari penyakitnya. Seseorang dengan pendidikan tinggi atau rendah, memiliki kesadaran, dan bersedia pergi ke layanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan, sehingga dapat menerima informasi secara tepat jika tidak ingin tekanan darah tingginya semakin memburuk. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wijaya & Padila, (2017) dalam penelitiannya bahwa tingkatan pendidikan suatu individu tidak ada hubungannya dengan kepatuhan seseorang. Tingkatan suatu pendidikan tidak berpengaruh terhadap perilaku seseorang melainkan tergantung pada sumber informasi yang tersedia. Disinilah tenaga kesehatan memiliki peran dalam menyampaikan informasi bagi masyarakat melalui penyuluhan secara jelas. Dibutuhkan waktu yang lama dalam mencapai suatu perubahan tingkah laku sebab tidak lepas dari kesadaran tiap individu.

4. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan pasien hipertensi terbanyak wiraswasta dengan jumlah 16 orang (35,6%), responden yang bekerja sebagai petani dan pensiunan dengan jumlah masing-masing 5 orang (11,1%), responden yang tidak bekerja sebanyak 10 orang (22,2%) dan responden yang bekerja sebagai ASN sebanyak 9 orang (20,0%). Karakteristik responden yang bekerja wiraswasta pada penelitian ini lebih banyak. Menurut asumsi peneliti kesibukan, stres akibat pekerjaan, dan berkurangnya waktu untuk berolah raga dapat menyebabkan lemak dalam tubuh semakin banyak sehingga aliran pembuluh darah kaku dan menyempit. Menurut Anisaet al., (2017). Pekerjaan dapat menjadikan seseorang stress, hal ini dapat memicu naiknya tekanan darah, seperti yang didapat pada penelitian ini 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 kesibukan dalam bekerja sehingga makan diluar atau mengosumsi makanan siap saji. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk (2022) didapati responden dalam penelitian ini didominasi oleh pekerja dengan pekerjaan yang paling banyak adalah wiraswasta (23,4%).

5. Lamanya Menderita Hipertensi

Hasil penelitian ini juga terkait dengan lamanya menderita hipertensi. Peneliti berpendapat bahwa kepatuhan diet pasien yang menderita hipertensi terkait dengan jangka panjangnya, yang dimana hasil penelitian ini didapatkah bahwa yang lama menderita hipertensi ≤ 5 tahun sebanyak 32 orang (71,1%) dan > 5 Tahun sebanyak 13 orang (28,9%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Anisa & Bahri (2019) yang mendapatkan 72,7% responden penelitian adalah penderita hipertensi ≤ 5 tahun. Diet bagi pasien menjadi masalah tersendiri ketika pasien harus mengikuti aturan secara teratur untuk waktu yang sangat lama. Pasien yang menderita hipertensi ≤ 5 tahun lebih mematuhi diet hipertensi dibandingkan yang menderita hipertensi > 5 tahun karena merasa bosan dengan diet hipertensi. Hasil penelitian Buheli & Usman (2019) pasien yang sudah menderita hipertensi kurang dari 5 tahun condong untuk patuh dalam menerapkan diet, sedangkan pasien yang sudah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun cenderung untuk tidak patuh. Hal ini dikarenakan adanya dorongan untuk ingin tahu dan keinginan yang besar untuk sembuh pada pasien yang menderita hipertensi kurang dari lima tahun, sedangkan pasien menderita hipertensi lebih dari 5 tahun cenderung kurang patuh berobat atau pun menjalani diet karena telah mengikuti proses pengobatan dan menjalankan diet yang lama dan tidak mendapatkan hasil yang tidak memuaskan (Evadewi & Suarya, 2013).

Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 (n=45)

Berdasarkan Tabel 2 diatas di dapatkan hasil responden yang patuh diet hipertensinya sebanyak 29 orang (64,4,%), dan tidak patuh diet hipertensi sebanyak 16 orang (35,6%). Hasil Penelitian ini

menunjukkan bahwa responden besar patuhnya dalam menjalankan diet hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia & Kurniawati (2020), bahwa dari 93 responden mayoritas yang patuh terhadap diet hipertensinya sebanyak 64 responden (68,8%) dan yang tidak patuh diet hipertensi sebanyak 29 responden (31,2%). Peneliti berassumsi bahwa responden yang patuh terhadap diet sudah memiliki kebiasaan makan yang teratur dan disiplin dalam menjaga pola makannya. Hal ini mungkin berhubungan dengan kebiasaan hidup sehat yang sudah mereka jalani sebelumnya, sehingga mereka lebih mudah mengikuti aturan diet yang diberikan. responden yang terbiasa menjaga pola makan cenderung lebih mampu menahan diri terhadap makanan yang tidak sesuai dengan diet mereka. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau lingkungan yang mendukung pola makan sehat, juga dapat berperan penting dalam tingkat kepatuhan terhadap diet. Peserta yang berada dalam lingkungan yang mendukung kemungkinan besar akan lebih konsisten dalam menjalani diet mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden patuh terhadap diet yang disarankan, terutama dalam hal menghindari makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah, seperti makanan yang tinggi garam, lemak jenuh, atau makanan olahan. Salah satu pernyataan yang diajukan dalam kuesioner adalah “Saya menghindari makan sate, jeroan setiap hari karena bisa menyebabkan tekanan darah tinggi”. Mayoritas responden menjawab “Selalu” terhadap pernyataan positif ini. Sebagian besar responden yang patuh terhadap diet hipertensi menghindari konsumsi sate dan jeroan setiap hari, dengan alasan mereka memahami bahwa makanan tersebut mengandung banyak lemak jenuh dan garam, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Responden yang mematuhi diet hipertensi lebih cenderung menghindari sate dan jeroan karena mengetahui dampak negatifnya. Mereka mengganti makanan tersebut dengan pilihan yang lebih sehat, seperti ikan, ayam tanpa kulit, atau makanan rendah lemak lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan Wijaya *et.,al* (2020) didapatkan responden sebanyak 28 orang (37,8%) mengosumsi lemak. Penelitian ini mengemukakan bahwa konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Konsumsi lemak yang berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah terutama kolesterol LDL dan akan tertimbun dalam tubuh. Timbunan lemak yang disebabkan oleh kolesterol akan menempel pada pembuluh darah yang lama-kelamaan akan terbentuk plaque. Terbentuknya plaque dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah atau aterosklerosis. Pembuluh darah yang terkena aterosklerosis akan berkurang elastisitasnya dan aliran darah ke seluruh tubuh akan terganggu serta dapat memicu meningkatnya volume darah dan tekanan darah. Meningkatnya tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi.

Pada penelitian ini selain dari menghindari konsumsi lemak, pernyataan lainnya sering mengosumsi sayuran segar. Mayoritas responden yang patuh terhadap diet hipertensi mengonsumsi sayuran segar sebagai bagian utama dari makanan mereka, yang terlihat dari jawaban mereka pada item kuesioner. Mereka menyadari bahwa konsumsi sayuran yang kaya kalium dan serat dapat membantu menurunkan tekanan darah mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan mengurangi dan mengendalikan makanan yang sehat yang terdiri dari sayuran segar yang menyediakan nutrisi seperti potasium dan serat. Penelitian ini sejalan dengan Susanti (2021), di dapatkan responden dalam penelitian ini sebanyak 45 responden. Meskipun banyak penderita hipertensi yang mengonsumsi sayuran segar secara teratur, ada beberapa tantangan yang dapat menghambat kebiasaan ini. Bagi sebagian responden yang tidak patuh, mengonsumsi sayuran segar tidak selalu menjadi pilihan utama mereka. Beberapa responden mengakui kesulitan dalam mengonsumsi sayuran segar karena rasa yang kurang mereka sukai atau karena kebiasaan makan mereka yang sudah terbentuk, sehingga mereka cenderung menghindari sayuran dalam diet mereka.

Namun, meskipun mayoritas patuh, ada kelompok minoritas yang tidak patuh terhadap diet hipertensi. Pada pernyataan penderita sering tidak melakukan diet rendah kolestrol seperti menghindari daging bebek, makanan bersantan. Penelitian ini sejalan dengan Wijaya *et.,al* (2020) didapatkan responden sebanyak 28 orang (37,8%) mengosumsi lemak. Kebiasaan makan yang sudah lama terbentuk menjadi tantangan utama bagi mereka yang tidak patuh terhadap diet. Responden tidak patuh terhadap diet sebagian karna juga kurangnya dukungan dari keluarga atau tenaga medis membuat beberapa responden merasa kesulitan untuk menjalani diet sehat. Mereka tidak merasa didorong untuk berkomitmen pada pola makan yang telah disarankan. Ketidakpatuhan terhadap diet

hipertensi dapat menyebabkan pengendalian tekanan darah yang buruk, yang pada gilirannya meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden tentang kepatuhan diet pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024, maka dapat disimpulkan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 pada mayoritas kategori patuh diet sebanyak 29 orang (64,4%).

Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan kepatuhan yang baik terhadap diet hipertensi, yang dipengaruhi oleh pola makan yang sehat dan dukungan sosial. Meskipun demikian, beberapa responden masih menghadapi tantangan, seperti kebiasaan makan yang sulit diubah, keterbatasan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial. Untuk meningkatkan kepatuhan diet, penting untuk terus memberikan edukasi berkelanjutan, memperkuat dukungan sosial, dan meningkatkan akses terhadap makanan sehat. Dengan strategi yang tepat, diharapkan lebih banyak penderita hipertensi dapat mematuhi diet yang disarankan dan mengurangi risiko komplikasi serius akibat hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Agusri, Sri, A., Masyudi, Maulinda, A., & Yudi, A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Masyarakat. *Jurnal Keperawatan*, 22(1), 79–87.

Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tapos Depok Relationship Of Family Support To Hypertensity Diet Compliance In Hypertension Patients At Kelurahan Tapos Depok. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(1), 77–90. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>

Ana, K. D., Hipertensi, P., Klinik, D., Husada, I., & Tuban, J. (2023). *Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Husada Jatirogo Tuban*. 1–8.

Anggreini Nur, et al. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Perwira Bekasi Utara. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 07(02), 2–5.

Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles And Methods 7th Edition*.

Diana, E. (2023). HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DENGAN PERUBAHAN TEKANAN. 1(1), 15–20.

Haruna, S. R., Ponseng, N. A., Rahmadani, S., Rosanania, Adrida, & Bubun, J. (2021). KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PENGGUNAAN MASKER SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PENCEGAHAN COVID-19. *Uwais Inspirasi Indonesia*.

Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45.

Intannia, D., Nautika, H., & Happy, P. (2022). *Lansia Sehat dan bahagia Bersama Hipertensi dan Diabetes*. percetakan bintang.

Islani, G. U. Y., Harun, O., & Barus, S. U. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 14(2), 465–469. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v14i2.140>.

Kemenkes, R. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Rokom. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>.

Marzuki, D. S., Abadi, M. Y., Rahmadani, S., & Fajarin, M. Al. (2021). ANALISIS KEPATUHAN PENGGUNAAN MASKER DALAM PENCEGAHAN COVID-19 PADA PEDAGANG PASAR TRADISIONAL DIPROVINSI SULAWESI SELATAN. *Uwais Inspirasi Indonesia*.

Mufidah, N. (2021). HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT ANWAR MEDIKA SIDOARJO. STIKES RUMAH SAKIT ANWAR MEDIKA SIDOARJO.

Novitasari, I., Andala, S., & Akbar, Y. (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Hipertensi. *STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe*, 4(1), 31–37. <https://jurnalmanajemen.petra.ac.id>.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Polit, D. E. (2012). *Nursing Research Principles And Methods 7th Edition*.

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Principles And Methods 7th Edititon*.

Sapwal, J. M., Taufandas, M., & Hermawati, N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Ladon Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2), 801–815. <http://www.jurnalmedikahutama.com>.

Sari, L. permata siti, Hesti, S. despita, & Simanjuntak esraida. (2022). Analisis Hipertensi Tidak Terkontrol Di Upt Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 165–172. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1084>.

Sari, N., Agusthia, M., & Rachmawaty M Noer. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Kabupaten Lingga Tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(4), 217–223. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.39>.

Suddarth, B. &. (2015). *KEPERAWATAN MEDIKAL-BEDAH* (12th ed.). Buku kedokteran EGC.

Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Hypertension's Determinant in Coastal Communities Based on Socio Demographic and Food Consumption. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.52>

Susetyomawati, Huriyati, E., Kandarina, B. . I., & Faza, F. (2018). *Peranan GIZI dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Gadjah Mada University Press.

Zainiah, Handono, Ahmad, & Sri. (2022). *AROMA TERAPI MAWAR DAN DIET RENDAH GARAM PADA HIPERTENSI*. Ahlimedia Press.