

Hubungan Antara Pola Makan Keluarga dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi

The Relationship Between Family Diet and the Degree of Hypertension in Hypertension Sufferers

Taufik Hidayat^{1*}, Raudatul Jannah²

¹Program Studi Profesi Ners Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

²Program Studi Diploma III Keperawatan Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Pola makan keluarga sangat menentukan keberhasilan perawatan penyakit Hipertensi di rumah.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi di wilayah kerja UPTD Martapura 1 tahun 2023,

Metode: penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 489 responden yang menderita hipertensi, teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 152 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berisi pertanyaan 12 pertanyaan untuk variabel pola makan dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah responden. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *spearman rho*.

Hasil: Pola makan keluarga mayoritas dalam kategori baik sebesar 89,5%, sedangkan kategori Hipertensi pada derajat II dan III yaitu sebesar 29,5% dan 30,3%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 1,99$ lebih dari $\alpha = 0,05$, sehingga tidak ada hubungan antar variable.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar

ABSTRACT

Introduction: A family's diet dramatically determines the success of treating hypertension at home.

Objective: to determine the relationship between family diet and the degree of hypertension in the working area of UPTD Martapura 1 in 2023,

Method: This research is correlational with a cross-sectional approach. The population was 489 respondents who suffered from hypertension. The sampling technique used was purposive, with a sample of 152 respondents. The instrument used was a questionnaire sheet containing 12 questions for diet variables and a blood pressure monitor to measure the respondent's blood pressure. Univariate and bivariate data analysis used the Spearman rho correlation test.

Results: Most family diets were in a suitable category at 89.5%, while the hypertension category was in degrees II and III at 29.5% and 30.3%. The statistical test results showed that $p = 1.99$ was more than $\alpha = 0.05$, so there was no relationship between the variables.

Conclusion: There is no significant relationship between family diet and the degree of hypertension in the working area of Martapura 1 Health Center, Banjar Regency

Artikel :

Received: Agustus 2024

Accepted: September 2024

Kata kunci: pola makan, derajat hipertensi, keluarga

Keyword: effective diet, degree of hypertension, family

Kontak :

Taufik Hidayat



taufikakperintan@gmail.com

Program Studi Profesi Ners
Stikes Intan Martapura,
Martapura, Indonesia

Cite this as : Hidayat T & Jannah R. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Keluarga dengan Derajat Hipertensi pada Penderita Hipertensi . *Journal of Intan Nursing*, 3(2) 31 - 35.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius dengan komplikasi seperti gagal jantung, stroke

<https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/join>

dan gagal ginjal. Hasil Riskesdas 2018 melaporkan bahwa 34,1% penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun terkena tekanan darah tinggi. Data prevalensi tekanan

darah tinggi. Data tersebut meningkat 7,6% di bandingkan lima tahun sebelumnya pada Riskesdas 2013 sebesar 26,5%. Data prevalensi Hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Terjadi peningkatan sebesar 10% dari nilai sebelumnya pada Riskesdas 2013 yang hanya mencapai 34,1%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Angka prevalensi ini menjadikan Provinsi Kalimantan Selatan sebagai daerah tertinggi Hipertensi seluruh provinsi di Indonesia.

Jumlah penderita Hipertensi di Kabupaten Banjar pada tahun 2019 sebesar 34.650 orang. Jumlah ini menempatkan Kabupaten Banjar menduduki urutan ke 2 terbanyak setelah Kota Banjarmasin (Profil Dinkes Kalsel, 2021).

Pola makan yang mengandung banyak lemak, protein, kalori tinggi atau rendah serat ditengarai menjadi penyebab utama penyakit ini (Hartati, Kemalahayati, dan Zulfikar, 2019). Menurut Widiyanto (2018) faktor risiko yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat tekanan darah tinggi), pola makan (asupan lemak, natrium dan kalium), gaya hidup (merokok, alkohol, stress, konsumsi kopi dan kurang olahraga).

Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan konvensional secara farmalogis tidak akan efektif jika pasien Hipertensi tidak secara bersamaan melakukan terapi non-farmakologis seperti tidak mentaati diet / makanan yang mengandung garam dan lemak yang tinggi. Beberapa penelitian melaporkan ketidaktaatan pasien dalam mengkonsumsi diet Hipertensi. Sebagian besar pasien menggambarkan tidak patuh terhadap diet Hipertensi di rumah (Purnamaningsih, 2021 ; Devi & Putri, 2021 ; Friandi, 2021).

Keluarga bertanggungjawab dalam memberikan perawatan kesehatan, memfasilitasi program perawatan di rumah seperti menjalankan program diet bagi anggota keluarganya yang menderita Hipertensi. Hal ini merupakan salah satu fungsi keluarga yaitu fungsi perawatan kesehatan (Friedman, Bowden, Jones, 2010). Sunandar dan Suheti (2020) melaporkan dalam penelitiannya bahwa masih banyak keluarga yang tidak melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarga. Secara umum sebagian besar keluarga di Indonesia belum melaksanakan fungsinya secara baik (Herawati, Krisnatuti, Pujihavuty, & Latifah, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi di wilayah kerja UPTD Martapura 1 tahun 2023

METODE

Penelitian ini deskriptif analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah

489 responden, teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 152 responden. Responden adalah penderita Hipertensi yang berdomisili di wilayah kerja Puseksmas Martapura 1 yaitu Kecamatan Martapura. Pengambilan data data penelitian pada bulan Januari – Maret 2023.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan 12 pertanyaan untuk variabel pola makan yang diadopsi dari penelitian Pratama (2018) dengan pilihan / *option* “ya “dan “tidak”. Setiap jawaban positif bernilai 1 sehingga skor maksimal sebesar 12. Pola makan dikategorikan baik jika skor > 6, dan buruk jika skor < 6. Untuk variabel derajat Hipertensi, data didapatkan dari hasil pengukuran menggunakan tensimeter yang hasilnya dimasukkan ke dalam lembar pengukuran tekanan darah.

Analisis univariat meliputi data demografi responden dan variabel penelitian menggunakan distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman rho* dengan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (KS). Data yang digunakan dalam uji statistik pada variabel pola makan adalah data yang berbentuk numerik yaitu berupa hasil skor dari kuesioner. Hasil uji normalitas data didapatkan hasil $0,001 < \alpha (0,05)$ yang berarti data tidak berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan

No	Variabel	N	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	76	50
	Perempuan	76	50
	Jumlah	152	100
2	Umur		
	17 - 25 tahun	15	9,9
	26 - 35 tahun	47	30,9
	36 - 45 tahun	39	25,7
	46 - 55 tahun	31	20,4
	> 55 tahun	20	13,2
	Jumlah	152	100
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	2	1,3
	Tidak tamat SD	7	4,6
	SD	28	18,4
	SMP / sederajat	33	21,7
	SMA / sederajat	58	38,2
	D1 / D2 / D3	19	12,5
	S1	4	2,6
	S2	1	0,7
		Jumlah	152
4	Pekerjaan		
	Petani	21	13,8
	Nelayan	6	3,9

No	Variabel	N	%
	Peternak	8	5,3
	Guru	6	3,9
	Swasta	60	39,5
	Lain – lain	51	33,6
	Jumlah	152	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel. 1 diketahui bahwa jenis kelamin responden menunjukkan proporsi yang sama antara laki-laki dengan perempuan yaitu 50%, dengan mayoritas responden berumur 26 – 45 tahun yaitu sebesar 56,6%. Jenjang pendidikan responden sebagian besar adalah tamat SMA dan SMP yaitu sebesar 38,2% dan 21,7%. Pekerjaan responden mayoritas adalah swasta sebesar 39,5%.

Tabel 2. Pola Makan Keluarga Responden

No	Pola Makan Keluarga	N	%
1	Baik	136	89,5
2	Kurang	16	10,5
	Jumlah	152	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel.2, mayoritas responden mempunyai pola makan keluarga yang baik yaitu yang sesuai dengan anjuran diet sehat, khususnya dalam pencegahan hipertensi. Hasil penelitian ini juga melaporkan hasil tabel silang antara data karakteristik responden dengan pola makan keluarga yaitu pola

makan kurang dengan kategori kurang lebih banyak pada proporsi responden perempuan dengan umur kisaran 17 – 25 tahun, pada tingkat pendidikan proporsi tingkat pendidikan S1, dengan jenis pekerjaan lain-lain. Sementara pola makan keluarga dengan katagori baik lebih banyak berasal dari responden laki-laki, rentang umur 26 – 35 tahun, tingkat pendidikan SMA, jenis pekerjaan swasta.

Tabel 3. Derajat Hipertensi

No	Derajat Hipertensi	N	%
1	Hipertensi derajat I	29	19,1
2	Hipertensi derajat II	45	29,5
3	Hipertensi derajat III	46	30,3
4	Hipertensi sistolik terisolasi	32	21,1
	Jumlah	152	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden berada dalam Hipertensi derajat II dan III yaitu sebesar 29,5% dan 30,3%. Hasil penelitian ini juga melaporkan hasil tabel silang antara data karakteristik responden dengan derajat Hipertensi. Mayoritas responden yang berada pada derajat Hipertensi II dan III yaitu berumur 26 – 35 tahun dan 36 – 45 tahun. Jenis kelamin laki-laki lebih banyak berada dalam derajat Hipertensi III, sedangkan pada perempuan pada derajat Hipertensi II dengan proporasi tingkat pendidikan mayoritas tidak tamat SD, dan pekerjaan mayoritas guru pada Hipertensi derajat II, dan jenis pekerjaan lain-lain pada Hipertensi derajat III.

Tabel 4. Tabel Silang Pola Makan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi

No	Pola Makan Keluarga	Derajat Hipertensi									
		Derajat I		Derajat II		Derajat III		Sistolik Terisolasi		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	Baik	26	17,1	40	26,3	44	29	26	17,1	136	89,5
2	Kurang	3	2	5	3,2	2	1,3	6	4	16	10,5
	Jumlah	29	19,1	45	29,5	46	30,3	32	21,1	152	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4, mayoritas responden dengan pola makan keluarga yang baik justru pada kelompok Hipertensi derajat III sebanyak 44 orang

(29%), sedangkan dengan pola makan keluarga pada katagori kurang lebih banyak pada kelompok derajat Hipertensi sistolik terisolasi.

Tabel. 5 Hasil Uji Statistik Spearman’s Rho antara Pola Makan Keluarga dengan Derajat Hipertensi

		Pola Makan Keluarga	Derajat Hipertensi
Spearman’s rho	Pola Makan Keluarga	Correalation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	-
		N	152
	Derajat Hipertensi	Correalation Coefficient	0,105
		Sig. (2-tailed)	0,199
		N	152

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2023)

Hasil uji statistik Spearman Rho pada tabel.5 didapatkan nilai p sebesar 0,199 > lebih dari nilai alpha 0,05. Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I ahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan keluarga dengan derajat Hipertensi pada penderita Hipertensi. Simpulan ini berlawanan dengan asumsi awal peneliti bahwa pola makan yang baik pada keluarga akan berdampak pada perawatan Hipertensi di rumah sehingga diharapkan akan berdampak pada penurunan derajat Hipertensi bagi anggota keluarga yang menderita penyakit ini.

Data temuan pada tabel 4 memang sudah mengisyaratkan ketiadaan hubungan ini, dimana mayoritas responden dengan pola makan keluarga yang baik justru pada kelompok Hipertensi derajat III sebanyak 44 orang (29%), padahal yang diharapkan bahwa pola makan keluarga yang baik / sehat akan menempatkan mayoritas penderita Hipertensi pada katagori Hipertensi derajat I atau II saja. Dalam hal ini dukungan keluarga menjadi penting untuk memastikan bahwa anggota keluarga mereka yang menderita Hipertensi mendapat perhatian dan bantuan yang serius dalam mengontrol dietnya setiap hari. Studi yang dilakukan Rompis dkk (2020) bahwa dukungan keluarga terhadap penanganan Hipertensi di rumah masih kurang (60%). Dukungan keluarga yang rendah diketahui menjadi salah satu faktor rendahnya manajemen hipertensi pada pasien, sehingga berdampak pada rendahnya angka keberhasilan pengobatan hipertensi atau menjadi hipertensi yang tidak terkontrol (Wahyuni, 2020).

Keberhasilan perawatan Hipertensi di rumah ditentukan oleh keadekuatan terapi Hipertensi. Secara umum terapi Hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi (Wulandari, Sari, Ludiana, 2023). Terapi farmakologi sampai saat ini memang menjadi hal yang utama dalam keberhasilan perawatan Hipertensi di rumah. Meskipun keluarga telah menjalankan terapi non-farmakologi dengan ketat, akan tetapi jika penderita Hipertensi tidak makan obat secara teratur juga tidak akan mencapai hasil yang maksimal.

Dalam terapi non-farmakologi pada penderita Hipertensi, pengaturan diet hanya satu dari berbagai berbagai macam terapi lainnya. Risnah dan Azhar (2019) dalam *systematic review* nya menuliskan ada 10 terapi yang disarankan dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah yaitu pemberian jus campuran tomat dan mentimun, pemberian jus

belimbing dan buah naga, pemberian jus papaya mengkal dalam, pemberian madu, relaksasi menggenggam jari dan nafas dalam, terapi bekam, pemberian air rebusan daun salam, pemberian terapi musik suara alam, terapi *Healing Touch*, dan terapi *Slow Deep Breating*.

Sebaran data penderita Hipertensi pada tabel 3 memang mayoritas berada dalam katagori III yaitu 30,3%. Hal mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memang berada dalam katagori Hipertensi berat. Ini juga mengindikasikan bahwa rata-rata responden telah menderita penyakit Hipertensi dalam kurun waktu lama. Pada sisi yang lain, data temuan pada variabel pola makan keluarga diperoleh menggunakan pendekatan potong lintang dimana data bersifat sewaktu / sesaat (Sugiono, 2014), sehingga perlu validasi lebih lanjut tentang data terkait pola makan keluarga ini.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini telah diidentifikasi yaitu (1) riwayat dan pola pengobatan Hipertensi responden secara farmakologi. Seperti yang telah dijelaskan terdahulu bahwa pengobatan secara farmakologis memegang peranan penting dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini masih menjadi pilihan utama dalam upaya mengontrol tekanan darah penderita Hipertensi. Responden pada penelitian ini tidak dilakukan kontrol atau seleksi terkait riwayat dan pola minum obat anti Hipertensinya. (2) penggunaan desain potong lintang pada pengambilan data tentang pola makan keluarga. Jawaban responden atas kuesioner yang diberikan berisiko memberikan data gambaran pola makan saat ini saja tapi tidak menggambarkan pola makan dalam kurang waktu yang panjang secara retrospektif (kebelakang).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan keluarga dengan derajat hipertensi pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

SARAN

Perlu studi lebih lanjut dalam mencari kausalitas dan korelasional antar variabel dalam meningkatkan validitas hasil temuan. Studi / penelitian dengan pola pengontrolan riwayat pengobatan Hipertensi responden penting dilakukan melalui seleksi lebih ketat agar faktor pembias ini lebih dapat diminimalisir. Penggunaan desain penelitian secara longitudinal juga menjadi pilihan khususnya dalam memotret data tentang pola makan di keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, Hilda Mazarina & Putri, Rona Sari Mahaji (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.
- Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan, (2021), Profil Kesehatan Kalimantan Selatan, <http://dinkes.kalselprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-kalimantan-selatan.html>
- Friandi, Riris (2021), Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kemantan Tahun 2020, *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, Volume 01 Nomor 2, Desember 2021, e-ISSN 2807-8454
- Hartati, Irma, dan Kemalohayati, Cut. dan Zulfikar. 2019. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya, *Jurnal Pendidikan Dan Praktik Kesehatan* 2(2):105–14
- Herawati ,Tin, Krisnatuti, Diah , Pujihastuty, Resti Latifah, Eka Wulida. 2020. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Pelaksanaan Fungsi Keluarga di Indonesia, *Jur. Ilm. Kel. & Kons.*, p : 213-227 Vol. 13, No.3 p-ISSN : 1907 – 6037 e-ISSN : 2502 – 3594
- Kemendes RI, (2013) Laporan Riset Kesehatan Dasar, Kemendes RI, Jakarta
- Kemendes RI, (2018) Laporan Riset Kesehatan Dasar, Kemendes RI, Jakarta
- Purnamaningsih, Ni Putu Diah (2021), Gambaran Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Mengwi 1 Tahun 2021, Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Denpasar
- Risnah, Ainurrafiq dan Azhar, Maria Ulfa. 2019. *Non Pharmacological Therapy in Blood Pressure Control in Hypertensive Patients: Systematic Review*, *The Indonesian Journal of Health Promotion*, Vol. 2, No. 3. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palu.
- Rompis, Anggi Syella dkk. 2020. Dukungan Keluarga terhadap Penanganan Hipertensi di Rumah di Kelurahan Johar Baru III Jakarta Pusat, *Jurnal Keperawatan Cikini*, Vol. 1, No. 2, Juli 2020, Hal 52 – 55; Jakarta
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunandar, Kuslan & Suheti, Tati. 2020. Pelaksanaan Lima Tugas Kesehatan Pada Keluarga Dengan Klien Hipertensi *Implementation Of Five Health Tasks In Families With Hypertensive Clients*, *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung* Vol 12 No 2.
- Wahyuni, Sri. 2020. Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi, *The Indonesian Journal of Health Science*, Vol. 12, No.22 ; Jember.
- Widianto, A. dkk. 2018. Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia Di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran. Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Wulandari, Ayu, Sari, Senja Atika, Ludiana. 2023. *Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertension Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022*. *jurnal Cendikia Muda*, Volume 3, Nomor 2, ISSN : 2807-3469; Lampung