

Pengaruh Edukasi Tentang Perilaku Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023

Iis Rizkiana^{1*}, Al Edy Dawu², Mustafa³

^{1,2,3}.Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari

Email korespondensi: iisrizkiana07@gmail.com

Info Artikel:

Diterima:
04 Feb 2024
Disetujui:
24 Feb 2024
Dipublikasi:
30 Mei 2024

Kata Kunci:

Leflet, Penyuluhan, diet hipertensi

Keywords:

Leaflet, Counseling, hypertension diet

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan kronik di masyarakat. Etiologi hipertensi seringkali bermula dari gaya hidup tidak sehat yang ditandai dengan konsumsi makanan kaya lemak jenuh dan natrium. Dengan memberikan edukasi kepada individu penderita hipertensi, diharapkan mereka akan lebih siap dalam mengatur asupan makanannya secara efektif. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang perilaku diet terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan. **Metode:** Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode pra experiment dengan rancangan pendekatan one group pre and post test design. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 31 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dan menggunakan rumus slovin untuk menentukan besaran sampel. Analisis statistik menggunakan uji statistik paired sample t-test. **Hasil:** Uji sample paired t-test menunjukkan hasil p -value 0,04 ($p < 0,05$), maka ada pengaruh edukasi tentang perilaku diet terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan. **Kesimpulan:** Metode penyuluhan dengan menggunakan leaflet mampu meningkatkan kepatuhan penderita pasien hipertensi dalam melakukan diet.

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that has become a chronic health problem in the community. The etiology of hypertension often stems from an unhealthy lifestyle characterized by the consumption of foods rich in saturated fat and sodium. By providing education to individuals with hypertension, it is hoped that they will be better equipped to manage their food intake effectively. **Objective:** This study aims to determine the effect of education on dietary behavior on dietary compliance in patients with hypertension in the Konda Health Center Working Area, South Konawe Regency. **Methods:** This research is quantitative using pre experiment method with one group pre and post test design approach. The number of samples obtained was 31 respondents with the sampling technique used was purposive sampling and used the Slovin formula to determine the sample size. Statistical analysis using the paired sample t-test statistical test. **Results:** The study found that out of 86 respondents (100%), the level of knowledge with the category of less about STBM was 70 (81.4%) respondents, actions with good categories about STBM were 83 (96.5%) respondents, respondents who did not get triggers from health workers about STBM were 52 (60.5%) respondents, respondents who had available support for STBM supporting infrastructure were 85 (98, 8%) respondents, 98.8% of the community has implemented the First Pillar of STBM well, 95.3% of the community has implemented the Second Pillar of STBM well, 96.5% of the community has implemented the third pillar well, 91.9% of the community has implemented the third pillar well and 82.6% of the community has implemented the fifth pillar well. **Conclusion:** The counseling method using leaflet is able to increase the compliance of hypertensive patients in carrying out the diet.

PENDAHULUAN

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia mengalami hipertensi. Terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi setiap tahun, dengan perkiraan bahwa pada tahun 2025, sekitar 1,15 miliar orang akan terkena hipertensi. Selain itu, diperkirakan bahwa setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang

akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia, yang diukur secara rutin pada penduduk usia ≥ 18 tahun, mencapai 658.201 orang menurut Riskesdas tahun 2018. Angka kematian akibat hipertensi di Indonesia mencapai 427.218 kematian. Kejadian hipertensi lebih dominan pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), diikuti oleh kelompok usia 45-54 tahun (45,3%), dan

kelompok usia 55-64 tahun (55,2%) menurut Sinaga, AF., dkk., pada tahun 2020. Beberapa aspek terkait, seperti faktor genetik dan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak, serta kebiasaan minum alkohol, berkontribusi pada peningkatan insiden hipertensi menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019.

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019, jumlah 5.578 kasus menunjukkan bahwa hipertensi menduduki posisi kedua dalam daftar sepuluh penyakit paling umum (Dinkes Provinsi Sulawesi Tenggara, 2020). Di sisi lain berdasarkan Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Konawe Selatan, prevalensi hipertensi di wilayah tersebut mencapai peringkat pertama pada tahun 2020, dengan jumlah kasus mencapai 9773 (BPS 2021).

Berdasarkan data survei awal yang dikumpulkan dari pelayanan kesehatan penderita hipertensi di Kabupaten Konawe Selatan, hasil menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sebanyak 377 orang menerima pelayanan kesehatan, dari jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 1.051 kasus. Pada tahun 2022, terjadi peningkatan jumlah penderita yang menerima pelayanan kesehatan menjadi 1.112 orang dari estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 1.067 kasus. Sementara itu, data untuk periode April–Juni 2023 mencatat 148 kasus penderita hipertensi dari total 839 kunjungan ke Puskesmas Konda pada bulan tersebut (Puskesmas Konda, 31 Juli 2023).

Hipertensi dapat dikelola secara efektif melalui kombinasi intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis biasanya melibatkan penggunaan obat antihipertensi. Pendekatan non farmakologi seperti yang dikemukakan oleh Sudjaswandi antara lain pengendalian pola makan (diet), pengurangan asupan garam, peningkatan

konsumsi kalium dan magnesium, serta aktivitas fisik yang teratur.

Untuk memfasilitasi kepatuhan terhadap manajemen diet pada individu dengan hipertensi, sangat penting untuk menerapkan strategi perubahan perilaku. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui pendidikan kesehatan, yang dirancang untuk mendukung pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan, yang mengarah pada peningkatan kemandirian dan hidup sehat. Selain itu, pendidikan kesehatan berfungsi untuk mendorong pemanfaatan sumber daya dan fasilitas kesehatan secara bertanggung jawab (Purnamasari, 2022)

Berdasarkan temuan Uliatiningsih (2019), penelitian yang dilakukan di Korps Marinir Cilandak tentang dampak Edukasi Diet DASH terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada individu penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan dari rata-rata $142,1 \pm 11,1$ mmHg sebelum intervensi menjadi penurunan $13,1$ mmHg setelah intervensi. Selain itu, tekanan darah diastolik menurun dari $86,6 \pm 5,5$ mmHg sebelum intervensi menjadi $83,2 \pm 7,5$ mmHg setelah intervensi, menunjukkan penurunan sebesar $3,4$ mmHg. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan diet DASH mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan diet dan tekanan darah pada individu penderita hipertensi (Uliatiningsih & Fayasari, 2019).

Berdasarkan temuan penelitian awal, di Puskesmas Konda telah melaksanakan inisiatif pendidikan bagi pasien hipertensi. Namun, penyuluhan dengan menggunakan leaflet masih kurang dilakukan. Selain itu, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa sejumlah besar penderita hipertensi juga mengalami peningkatan kadar kolesterol, yang dapat memperburuk kondisi mereka jika tidak ditangani.

METODE

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif yang menerapkan metode eksperimen pra (pre-experiment) dengan tujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi terhadap perilaku diet terhadap tingkat kepatuhan diet pada individu yang mengidap hipertensi. Subjek kelompok tersebut diukur sebelum menerima

edukasi mengenai perilaku diet terhadap kepatuhan diet hipertensi (pre-test), dan setelah pemberian edukasi, pengukuran kembali dilakukan untuk menilai dampak dari edukasi tersebut. Uji sebab-akibat dilakukan dengan membandingkan hasil pra uji dengan uji pasca. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Konda selama periode 28 Agustus hingga 27 September tahun 2023. Pemilihan responden menggunakan metode Purposive Sampling dengan besaran sampel yang dihitung menggunakan rumus Slovin, dan hasil akhirnya melibatkan 31 responden. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah paired sample t-test dengan menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	n	%
1	Umur		
	20-25	2	6,5
	26-35	2	6,5
	36-45	4	12,9
	46-50	18	58,1
	51-60	5	16,1
2	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	2	6,5
	SD	20	64,5
	SMP	3	9,7
	SMA	4	12,9
	Sarjana	2	6,5
3	Pekerjaan		
	PNS	2	6,5
	Wiraswasta	1	3,2
	Petani	6	19,4
	IRT	22	71,0%

Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa dari total sampel 31 responden, kelompok umur 20-25 tahun memiliki 2 responden (6,5%), kelompok umur 26-35 tahun memiliki 2 responden (6,5%), kelompok umur 36-45 tahun memiliki 4 responden (12,9%), kelompok umur 46-50 tahun memiliki 18 responden (58,1%), dan kelompok umur 51-60 tahun memiliki 5 responden (16,1%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki sebanyak 7 responden (22,6%) dan perempuan sebanyak 24 responden (77,4%). Menurut tingkat pendidikan, responden yang tidak sekolah berjumlah 2 responden (6,5%), SD sebanyak 20 responden (64,5%), SMP sebanyak 3 responden (9,7%), SMA sebanyak 4 responden (12,9%), dan S1 sebanyak 2 responden (6,5%). Distribusi responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa PNS sebanyak 2 responden (6,5%), wiraswasta sebanyak 1 responden (3,2%), petani sebanyak 6 responden (19,4%), dan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 22 responden (71,0%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Kepatuhan Diet Hipertensi	n	%
Pre Test		
Patuh	14	45,2
Tidak patuh	17	54,8
Post Test		
Patuh	22	71,0
Tidak patuh	9	29,0

Berdasarkan data yang terdapat dalam Tabel 2 hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Konda mengenai distribusi frekuensi responden menurut tingkat kepatuhan diet sebelum dan setelah mendapatkan edukasi menunjukkan perubahan signifikan. Sebelum mendapatkan edukasi mengenai diet hipertensi, mayoritas responden,

sebanyak 17 orang (54,8%), tidak patuh terhadap diet tersebut. Namun, setelah mendapatkan edukasi, mayoritas responden yang patuh meningkat menjadi 22 orang (71,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi

Test	N	Statistik Deskriptif	Paired T-Test		
		Mean (Std)	T	Df	Sig (2-tailed)
Pre Test	31	4,48	3,147	30	0,004
Post Test	31	5,13			

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan nilai signifikansi sebesar 0,004, yang lebih rendah dari batas signifikansi 0,05 (lihat Tabel 4.5). Dalam konteks ini, hipotesis nol (H0) dalam penelitian ini ditolak, sementara hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi mengenai perilaku diet memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kepatuhan diet pada individu yang mengidap hipertensi, karena setelah mendapatkan edukasi, tingkat kepatuhan diet mengalami peningkatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan, sebelum mendapatkan edukasi mengenai perilaku diet, menunjukkan tingkat kepatuhan yang rendah pada pre-test, dengan 17 orang (54,8%) tidak patuh dan 14 orang (45,2%) patuh terhadap diet hipertensi. Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan ini melibatkan pola makan yang tidak tepat serta beberapa variabel internal seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Dari 17 responden

yang tidak patuh, 20 di antaranya memiliki tingkat pendidikan SD. Temuan ini sesuai dengan teori (Suhardi, 2014 dalam Ryandini F., R., & Kristina, A. 2021), yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah dapat berdampak pada kurangnya pengetahuan dan memengaruhi perilaku gaya hidup seseorang. Purnamasari (2020) juga mengemukakan bahwa pendidikan rendah dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi karena kurangnya informasi yang mengarah pada perilaku dan pola hidup yang tidak sehat, seperti ketidaktahuan akan bahaya dan pencegahan hipertensi.

Selain faktor usia, tingkat pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap tingkat kepatuhan terhadap diet hipertensi. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada pada kelompok usia lansia awal, yaitu 46-55 tahun, dengan jumlah sebanyak 18 individu (58,1%). Adanya kecenderungan peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia juga diamati.

Dengan bertambahnya usia seseorang, regulasi metabolisme kalsium dapat mengalami gangguan, dan proses penuaan juga menyebabkan penurunan elastisitas arteri. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, mengakibatkan peningkatan sirkulasi kalsium dalam aliran darah. Hal ini menyebabkan peningkatan kepadatan darah dan peningkatan tekanan darah (Elvira, M., & Anggraini, N., 2019). Konsep ini sejalan dengan teori Hairunisa (2014), yang menyatakan bahwa usia berkaitan erat dengan hipertensi karena terjadi perubahan fungsi organ tubuh, termasuk hilangnya elastisitas jaringan arteri seiring bertambahnya usia. Hal ini mengakibatkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas penderita hipertensi adalah perempuan, dengan jumlah 24 responden (77,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki ketertarikan lebih tinggi terhadap makanan dibandingkan dengan laki-laki. Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020) mencatat bahwa

perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi karena kebiasaan memasak mereka yang sering menggunakan penyedap rasa, mencicipi masakan setelah memasak, tidak menghindari makanan berlemak dan berminyak, serta kurang mendapatkan informasi tentang diet. Dalam penelitian Falah, M. (2019), disebutkan bahwa wanita cenderung memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan laki-laki.

Temuan dari penelitian ini didukung oleh penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Azhari (2017) yang mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kebarat II Palembang. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan kejadian hipertensi, dengan nilai odds ratio (OR) sebesar 2,708. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan memiliki peluang 2,7 kali lebih tinggi untuk menderita penyakit hipertensi dibandingkan dengan partisipasi laki-laki, dengan tingkat kepercayaan 95% CI (Confidence Interval) = 1,197-6,126.

Penelitian lain juga mengungkapkan hasil serupa, di mana wanita cenderung lebih rentan terhadap hipertensi dibandingkan dengan laki-laki (Rosta, 2011; Wahyuni & Eksanoto, 2013; Depkes, 2013). Menopause pada wanita merupakan salah satu faktor yang menyebabkan wanita memiliki kecenderungan angka kejadian hipertensi yang lebih tinggi daripada laki-laki. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni & Eksanoto (2013), yang menemukan bahwa perempuan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah mengalami menopause, terutama pada usia di atas 45 tahun. Wanita yang telah mengalami menopause cenderung memiliki kadar estrogen yang rendah. Estrogen berperan dalam meningkatkan kadar HDL (high-density lipoprotein), yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan pembuluh darah.

Dari perspektif pekerjaan, sebagian besar individu yang mengidap hipertensi dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga,

yakni sejumlah 22 orang (71,0%). Keadaan ini terjadi karena, pada saat pengumpulan sampel, jumlah responden perempuan lebih dominan, yaitu 24 orang, sementara responden laki-laki hanya sebanyak 7 orang. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Astuti, E. P., dkk., (2023). Yang menemukan bahwa dari 55 responden, sebanyak 45 responden (81,8%) bekerja sebagai ibu rumah tangga. Faktor ini dapat dijelaskan oleh lokasi penelitian di Desa Ngadirejo, Kecamatan Kartasura, Sukoharjo, yang merupakan suatu pedesaan. Kondisi ini membuat sulitnya mencari pekerjaan, dan jika tidak bekerja atau hanya berperan sebagai ibu rumah tangga, aktivitas fisik menjadi jarang dilakukan, meningkatkan risiko ibu rumah tangga menderita hipertensi.

Menurut Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020), perempuan yang tidak bekerja atau hanya berperan sebagai ibu rumah tangga memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan perempuan yang bekerja. Hal ini mungkin disebabkan oleh stres yang muncul akibat beban pikiran, seperti masalah ekonomi, kurangnya istirahat, beban pekerjaan rumah yang berlebihan, dan kurangnya waktu untuk rekreasi. Kondisi tersebut membuat ibu rumah tangga lebih fokus pada pekerjaan rumah, sementara aktivitas lain seperti olahraga sering terabaikan karena kelelahan mengurus tugas rumah tangga, sehingga pelaksanaan diet hipertensi tidak optimal.

Berdasarkan temuan dari penelitian yang melibatkan 31 responden sebelum mendapatkan edukasi mengenai perilaku diet, ditemukan bahwa 14 orang (45,2%) patuh terhadap diet hipertensi, sementara 17 orang (54,8%) tidak patuh. Namun, setelah dilakukan edukasi kembali mengenai perilaku diet, terjadi peningkatan kepatuhan, dengan jumlah responden yang patuh mencapai 22 orang (71,0%), sementara 9 orang (29,0%) tidak patuh.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan q -value sebesar 0,04 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan

hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat pengaruh signifikan dari edukasi mengenai perilaku diet terhadap tingkat kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan selama periode 28 Agustus hingga 27 September 2023 juga menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai perilaku diet memiliki dampak pada tingkat kepatuhan diet pada individu yang menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan penderita hipertensi sebelum mendapatkan edukasi, rata-rata mereka kurang memperhatikan diet hipertensi karena berbagai faktor seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Sebelum mendapatkan edukasi, kesadaran akan pentingnya diet hipertensi masih rendah, beberapa responden masih mengonsumsi makanan tinggi natrium dan lemak, sementara asupan sayuran masih kurang.

Edukasi mengenai perilaku diet untuk meningkatkan kepatuhan pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan membawa dampak signifikan dalam peningkatan kepatuhan diet. Peneliti menyampaikan informasi melalui leaflet yang memuat panduan makanan yang harus dikonsumsi dan makanan yang harus dibatasi. Setelah mendapatkan edukasi dengan menggunakan leaflet, responden mengalami perubahan dalam tingkat kepatuhan terhadap pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan diet hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauzi, A. (2015) pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palupuh Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Hasil uji T test dependent menunjukkan nilai p Value sebesar 0,004 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa pemberian edukasi memiliki pengaruh terhadap

peningkatan kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi.

Penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019), yang menunjukkan hasil uji paired t-test pada kepatuhan diet sebelum dan setelah pemberian edukasi. Hasilnya menunjukkan bahwa edukasi mengenai diet DASH berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan diet dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Kesehatan TNI Angkatan Laut (Rumkital) Marinir Cilandak dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis mengenai tingkat kepatuhan diet sebelum dan setelah mendapatkan edukasi tentang perilaku diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas konda kabupaten konawe selatan tahun 2023 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan edukasi, mayoritas responden (54,8%) tidak mematuhi diet hipertensi. Namun, setelah mendapatkan edukasi mengenai perilaku diet, mayoritas responden (71,0%) menjadi patuh terhadap diet hipertensi.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi mengenai perilaku diet terhadap tingkat kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan, dengan nilai signifikan (2-tailed) $p = 0,004$, yang lebih kecil dari 0,05.

Harapannya adalah agar tim medis di Puskesmas Konda mampu memberikan informasi edukatif kepada pasien yang mengidap hipertensi, termasuk menyelenggarakan sesi penyuluhan sebanyak tiga kali dalam seminggu mengenai cara menjalani perawatan diri bagi pasien dengan tekanan darah tinggi.

Pasien hipertensi diharapkan mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dari edukasi mengenai perilaku diet dan kepatuhan diet hipertensi dari hasil penelitian ini. Informasi ini diharapkan dapat

menjadi sumber pengetahuan tambahan yang bermanfaat bagi masing-masing individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., & Kurniawati, I. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Tepos Depok. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana*, 3(1), 77-90.
- Astuti, E. P., Abi Muhlisin, S., & Kep, M (2023). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azhari (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (1) 23-30.
- Depkes (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. [Http:// Www. Depkes.Go.Id./Data Badan Pusat Statistik Konawe Selatan](http://www.depkes.go.id/DataBadanPusatStatistikKonaweSelatan) (2020). Profil Kabupaten Konawe Selatan Dalam Angka 2021. [Https://Konsekkab. Bps. Go. Id/ Publication/2021/02/26/492cef671a02f65bcd152161/Kabupaten-Konawe-Selatan-Dalam-Angka-2021](https://konsekkab.bps.go.id/Publication/2021/02/26/492cef671a02f65bcd152161/Kabupaten-Konawe-Selatan-Dalam-Angka-2021). Html.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2020). Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara 2019. Kendari: Dinkes Pada Tanggal 22 Maret 2021, [Www.Depkes.Go.Id/ Resources/ Download/Profil/Profilkesprovinsi2016/28 Sultra 2016](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/profilkesprovinsi2016/28%20Sultra%202016)
- Elvira, M., & Anggraini, N (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8 (1) 78-89.
- Falah, M (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 3 (1) 85-94.
- Fauzi, A. (2015). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Agregat Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palupuh Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam Tahun 2015. (Doctoral Dissertation, Stikes Perintis Padang).
- Hairunisa. (2014). Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Dan Diet Dengan Tekanan Darah Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas I Kecamatan Pontianak Barat. Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjungpura Pontianak. Diakses 8 April 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Metodologi Penelitian-Bppsdkm. Bppsdkm Kemenkes.Go.Id. Diakses Tanggal 05 Mei 2023.
- Kurnia, A. (2021). *Self-Management Hipertensi*. Jakarta; Jakad Media Publishing.
- Purnamasari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Hipertensi Terhadap Penatalaksanaan Diet Rendah Natrium Dan Kolestrol Pada Penderita Hipertensi. *In Prosiding Seminar Nasional* (pp.197-204).
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Pengaruh Edukasi Diet Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Terhadap Kepatuhan Diet Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120-132.
- Wahyuni & Eksanoto, D (2013). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Jnggalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta.

Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 1 (1),
112-121.

WHO. (2020). *Angka Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Dunia*. Diperoleh Tanggal 23 Maret 2020, Dari [Http://Ejournal.Bsi.Ac.Id](http://Ejournal.Bsi.Ac.Id).