

Studi Kasus Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Suntelangu Dusun Dasan Baru

Endang Widiawati¹, Anatun Aupia²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Hamzar, Lombok Timur, Indonesia
Email: endangwidiawati49@gmail.com

Article Info

Article history:

Received September 09, 2024
Revised September 13, 2025
Accepted January 10, 2025

Keywords:

Pengetahuan Pasien
Kepatuhan Diet Hipertensi
Masalah Kesehatan

Keywords:

Patient Knowledge
Hypertension Diet Compliance
Health Problems

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan umum yang vital yang menyebabkan banyak efek samping pada pasien, salah satu penyebab penyakit yang paling sering terjadi pada kardiovaskular dan juga sebagai masalah utama di negara maju dan di negara berkembang. Kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak serta makanan berkadar garam tinggi (makanan asin) dengan disertai dengan kurangnya aktivitas gerak semakin memperbesar munculnya penyakit hipertensi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi di wilayah Desa Suntelangu Dusun Dasan Baru. Jenis penelitian ini menggunakan *deskriptif* dengan menggunakan pendekatan metode studi kasus di lakukan pada 1 orang lansia yang berada di Desa Suntelangu Dusun Dasan Baru. Penelitian ini mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien dengan diet hipertensi dilakukan selama 3 minggu dengan intervensi 3x pertemuan. Intervensi dalam asuhan keperawatan menunjukkan sebelum dilakukan diet hipertensi tekanan darah klien adalah 190/110 mmHg dan setelah 3x intervensi tekanan darah klien menurun menjadi 140/100 mmHg. Klien dan keluarga juga mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai diet hipertensi. Dari studi kasus ini adalah dengan melakukan diet hipertensi yaitu dengan cara menjauhi makanan yang berlemak serta makanan yang bergaram tinggi (makanan asin) dengan di sertai kurangnya aktivitas dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan perilaku hidup sehat klien dan keluarga

ABSTRACT

Hypertension is a vital public health problem that causes many side effects in patients, one of the most common causes of cardiovascular disease and also a major problem in developed and developing countries. The habit of consuming fatty foods and foods with high salt content (salty foods) accompanied by a lack of physical activity increases the emergence of hypertension. This case study aims to determine the relationship between knowledge and compliance with hypertension diets in the Suntelangu Village, Dasan Baru Hamlet. This type of research uses descriptive research using a case study method approach conducted on 1 elderly person in Suntelangu Village, Dasan Baru Hamlet. This study explores the problem of nursing care for patients with hypertension diets carried out for 3 weeks with 3x meeting interventions. Interventions in nursing care show that before the hypertension diet was carried out, the client's blood pressure was 190/110 mmHg and after 3x interventions the client's blood pressure decreased to 140/100 mmHg. Clients and their families also experience increased knowledge and skills regarding the hypertension diet. From this case study, following a hypertension diet, namely by avoiding fatty foods and foods that are high in salt (salty foods) accompanied by a lack of activity, can reduce high blood pressure and increase healthy living behavior for the client and family.



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan umum yang vital yang menyebabkan banyak efek samping pada pasien, salah satu penyebab penyakit yang paling sering terjadi pada kardiovaskular dan juga sebagai masalah utama di negara maju dan di negara berkembang. Penderita hipertensi juga tidak tahu jika dirinya memiliki riwayat hipertensi dan akan segera diketahui jika terjadi beberapa komplikasi[1]. Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, stress, obesitas, merokok, minum minuman yang beralkohol, penyakit kelainan pada ginjal dan sebagainya[2].

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015, terdapat sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia menderita hipertensi, dan angka ini meningkat menjadi 1,28 miliar pada tahun 2021 dan diperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus bertambah hingga mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025[3]. Setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi[4]. Tiga ratus tiga puluh tiga juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia[5]. Prevalensi hipertensi pada umur > 18 tahun didiagnosa tenaga kesehatan sebesar 9,4%, sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah didiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi minum obat hipertensi[6]. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia > 18 tahun sebesar 34,11% prevalensi tertinggi di Kalimantan selatan sebesar 44,13%, Jawa barat sebesar 39,60%, Kalimantan timur sebesar 39,30%[7]. Masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit[8]. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi di Asia [9]. Hal-hal yang dapat dilakukan sebagai upaya perbaikan kesehatan bukan sekedar memperbaiki kerusakan atau kelainan fisik tetapi melibatkan kompleksitas kebutuhan, motivasi, dan prioritas individu yang dapat dilakukan melalui komunikasi intrapersonal yang melibatkan jiwa, kemauan, kesadaran, dan pikiran [10].

Masih kurangnya informasi mengenai penyakit hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi masih rendah, sehingga menjadi penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi. Dalam upaya penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan monitoring tekanan darah, mengatur gaya hidup dan obat anti hipertensi, tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada penderita hipertensi. Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Penatalaksanaan hipertensi dengan diet rendah garam sangat diperlukan. Pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah[11].

2. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan metode studi kasus. Studi kasus dilakukan pada 1 orang di Desa suntalangu Dusun Dasan Baru. Penelitian ini mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi, pemberian asuhan keperawatan pada lansia. Pemberian asuhan keperawatan di lakukan selama 3 minggu dengan intervensi 3x pertemuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan diet hipertensi pada lansia melalui pendekatan asuhan keperawatan.

Tahap asuhan keperawatan meliputi tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Proses kegiatan wawancara untuk menggali keluhan yang di rasakan pasien hipertensi dengan menggunakan format pengkajian KMB. Penetapan diagnosa keperawatan dan perencanaan menggunakan standar diagnosa keperawatan (SDKI) Standar luaran Keperawatan (SLKI) dan standar intervensi Keperawatan (SIKI). Tahap selanjutnya adalah implemntasi dan evaluasi. Tahap implementasi adalah tahap pelaksanaan rencana yang ditetapkan sebelumnya. Setelah masuk bagian implementasi maka menjadi kalimat perintah yang dimana rencana harus ditetapkan kepada klien, setelah di implementasikan dari tindakan ke klien. Tahap evaluasi menggunakan metode (SOAP) dimana hasil tindakan yang dibawa ke klien bisa membawa perubahan dan meningkatkan derajat kesehatan klien. Tahap terakhir adalah dokumentasi. peneliti mengumpulkan semua perubahan tingkat kesehatan yang dirasakan oleh lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Klien Ny. M berusia 62 tahun dengan diagnosis hipertensi sejak umur 50 tahun. Sebelum dilakukan intervensi kepatuhan diet hipertensi. Klien mengatakan sering merasa pusing berat di bagian tengkuk dan merasa tidak nyaman. Dari masalah keperawatan di atas masalah yang muncul adalah gangguan rasa nyaman nyeri b.d gejala penyakit hipertensi.

Ny. M mengatakan sering merasa pusing berat di bagian tengkuk dan pengelihan kabur . Label luaran yang digunkan berdasarkan kasus dan diagnosa adalah gangguan rasa nyaman di beri kode (D.0074) (SDKI 2018). setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x pertemuan, maka staus kenyamanan meningkat (L08064) salah satu intervensi yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan standar intervensi keperawatan (SIKI) adalah memberikan edukasi tentang cara mengatasi tekanan darah tinggi dengan patuh melakukan diet hipertensi yaitu dengan menjauhi makanan yang tinggi garam, berlemak dan kurang aktivitas.

Tabel 1. Hasil Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah
Suntelangu Dusun Dasan Baru

Hari	Keterangan Hasil Wawancara
Minggu _1	Dilakukan pemeriksaan tekanan darah klien didapatkan 190/110 mmHg dengan keluhan klien merasa pusing, jantung berdebar-debar,penglihatan kabur, mudah lelah.
Minggui_2	Dilakukan pemeriksaan tekanan darah klien di dapatkan 160/110 mmHg dengan keluhan masih sedikit pusing.
Minggu _3	Dilakukan pemeriksaan tekanan darah klien didapatkan 140/90 mmHg klien mengatakan sudah tidak merasakan pusing dan sudah tidak merasa gelisah.

Berdasarkan tabel hasil implementasi yang di berikan pada Ny''M'' selam 3 minggu di dapatkan hasil minggu pertama didapatkan tekanan darah 190/110 MmHg, minggu ke 2 160/110 mmHg, dan minggu ke 3 di dapatkan tekanan darah 140/90 mmHg. Asuhan keperawatan di berikan kepada Ny. M selama 3 minggu 1x dalam 1 minggu di anjurkan untuk menjalankan diet hipertensi seperti mengurangi asupan garam, makanan yang berlemak dan makanan siap saji.

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan yang telah diberikan selama 3 minggu di dapatkan bahwa terdapat pengaruh terhadap kepatuhan diet hipertensi seperti mengurangi makanan tinggi garam (asin), makanan berlemak.

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 98 responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 74 responden (75,5%), dengan patuh melakukan diet hipertensi, dan 24 responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan patuh melakukan diet hipertensi. Hal ini menyatakan bahwa kepatuhan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan. Semakin tinggi pengetahuan, maka seseorang akan patuh dalam menjalankan diet hipertensi, sedangkan semakin rendah pengetahuan, maka seseorang cenderung tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Dengan demikian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tabel hasil implementasi yang diberikan pada Ny.'M' selama 3 minggu di dapatkan hasil minggu pertama didapatkan tekanan darah 190/110 mmHg, minggu ke 2 160/110 mmHg, dan minggu ke 3 di dapatkan tekanan darah 140/90 mmHg. Asuhan keperawatan diberikan kepada Ny. M selama 3 minggu 1x dalam 1 minggu di anjurkan untuk menjalankan diet hipertensi seperti mengurangi asupan garam, makanan yang berlemak dan makanan siap saji.

REFERENSI

- [1] Brunner & Suddart. 2013 buku ajaran Keperawatan Medical Bedah. Edisi 12. Jakarta: EGC CV; 2017.
- [2] Desak Made. Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi di panti sosial tresna werda. Jurnal Keperawatan. Volume 3. Nomor 2. Mei 2015
- [3] Kurnia. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan penderita hipertensi dalam perawatan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.
- [4] Majid, Abdul. Asuhan Keperawatan pada gangguan system
- [5] Manuntung Alfeus. Terapi Perilaku Kongnitif Pada Pasien Hipertensi. Wineka Media. 2018
- [6] Potter & Perry. 2010. Buku Fundamentals of nursing Fundamental Keperawatan. Buku 2. Edisi 7. Jakarta: EGC. professional kesehatan lain. Jakarta EGC. 2012
- [7] Ningsih, M. U., Nurunniswati, N., Cembun, C., & Mardiatun, M. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Latihan ROM (Range of Motion) Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Keluarga Penderita Stroke. Bima Nursing Journal, 4(1), 24-31
- [8] PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik, Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta: PPNI
- [9] Ppni. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1 Cetakan II. Jakarta: Ppni
- [10] Rifinda. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan melaksanakan diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wolaang kecamatan longowan timur.
- [11] Sugiyono, M. (2008). Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.