

Pengaruh Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas

The Effect of Nutrition Counseling on the Level of Knowledge and Compliance of Hypertension Diet in Inpatients at Sibuhuan General Hospital, Padang Lawas Regency

Jelita Manurung^{1*}, Winda Rizki Pebrina Batubara², Siti Aisyah³,
Monika Helen Sinaga⁴, Fikriyah Arfina Nainggolan⁵
123 Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman, Petapahan. No. 38, Kec. Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang

E-Mail: Jelitamanurung@gmail.co.id

Abstrak

Ketidakpatuhan dalam mengikuti diet yang dianjurkan dapat menyebabkan peningkatan kejadian hipertensi. Salah satu cara untuk mencegah hipertensi adalah dengan mengatur pola makan yang sehat, yang memerlukan pengetahuan gizi yang baik, khususnya yang berhubungan dengan hipertensi. Kepatuhan dalam menjalankan diet yang tepat juga sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sibuhuan, Kabupaten Padang Lawas. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan model satu kelompok (pre-test post-test). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 80 pasien hipertensi yang dirawat inap di RSUD Sibuhuan. Sampel yang diambil berjumlah 36 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara konseling gizi dengan tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet pasien, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa konseling gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam menyebarkan informasi terkait hipertensi.

Kata kunci: Diet Hipertensi; Konseling Gizi; Pengetahuan; Kepatuhan Diet; Pola Makan

Abstract

Failure to adhere to the prescribed diet can contribute to a rise in hypertension cases. A key preventive measure for hypertension is maintaining a balanced diet, which necessitates sufficient knowledge about nutrition, particularly in relation to hypertension. The degree of compliance with the recommended diet significantly influences the occurrence of hypertension. Therefore, the objective of this study was to assess the impact of nutritional counseling on the knowledge and adherence to the hypertension diet among hospitalized patients at Sibuhuan General Hospital in Padang Lawas Regency. This research utilized a Quasi-Experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The study's population consisted of 80 hypertensive patients admitted to Sibuhuan General Hospital. A sample of 36 individuals was selected based on specific inclusion and exclusion criteria, and data were collected using questionnaires. The findings revealed a notable effect of nutritional counseling on improving both knowledge and dietary adherence, with a significance value of 0.000 ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). In conclusion, nutritional counseling effectively enhances both knowledge and compliance with the hypertension diet among patients. It is strongly recommended that healthcare providers take more initiative in spreading information about hypertension.

Keywords: Hypertension Diet; Nutrition Counseling; Knowledge; Diet Compliance; Eating Pattern

* Corresponding Author: Jelita Manurung, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : Jelitamanurung@gmail.co.id

Doi : 10.35451/jkg.v7i2.2737

Received : April 26, 2025. Accepted: April 30, 2025. Published: April 30, 2025

Copyright (c) 2025 : Jelita Manurung. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yakni tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Banyak orang dengan hipertensi tidak menyadari kondisinya sampai dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Jika dibiarkan dalam waktu lama, hipertensi bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan menjadi penyebab utama gagal ginjal kronik [1]. Beberapa faktor yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi garam berlebihan, serta kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup global yang terlihat dari berkurangnya konsumsi serat dan sayuran, sementara konsumsi garam, lemak, dan gula justru meningkat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu pengaturan pola makan dan penggunaan obat-obatan. Mengikuti pola makan yang tepat dapat mencegah atau memperlambat timbulnya hipertensi serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Konsensus penatalaksanaan hipertensi menyarankan diet yang meliputi pembatasan konsumsi garam dan alkohol, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, dan menghindari rokok [2].

2. METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen, khususnya model satu kelompok dengan pre-test dan post-test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet hipertensi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi. Sebelum intervensi dilakukan, dilakukan pengukuran awal (pre-test) terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sibuhuan. Setelah konseling gizi diberikan, pengukuran ulang (post-test) dilakukan untuk menilai perubahan yang terjadi. [3].

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di ruang perawatan inap RSUD Sibuhuan, dengan periode pelaksanaan mulai Desember hingga Maret 2025. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 36 pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Sibuhuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Teknik dan Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui hasil wawancara serta pengukuran secara langsung kepada lanjut usia dengan menggunakan instrumen yang sesuai. Pada penelitian ini yang merupakan data primer adalah pengaruh konseling dan data peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pasien. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator-indikator pelayanan kesehatan seperti [4]:

1. Ketersediaan tenaga medis
2. Ketersediaan sarana dan prasarana
3. Waktu tunggu pelayanan
4. Sikap dan komunikasi petugas
5. Kepuasan pasien

Selain itu, dilakukan juga wawancara semi-terstruktur kepada kepala Puskesmas dan beberapa tenaga medis sebagai data pendukung.

Data sekunder diperoleh dari profil RSUD Sibuhuan, yaitu berupa data-data yang relevan dengan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar pengetahuan dan kepatuhan terhadap diet hipertensi. Terdapat tiga jenis instrumen yang digunakan, yaitu lembar data sampel, lembar pre-test, dan lembar post-test.

Teknik Analisis Data

Analisis bivariat dilakukan untuk mengukur pengaruh antara variabel sebab dan akibat. Pengaruh tersebut meliputi pemberian makanan tambahan pada balita dan status gizi balita usia 11-59 bulan dengan menggunakan indeks BB/U. Uji yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test* atau uji t.

3. HASIL

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik	n	%
Usia		
41-50 tahun	8	22,2
51 – 60 tahun	9	25
> 60 tahun	19	52,8
Jumlah	36	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	41,7
Perempuan	21	58,3
Jumlah	36	100
Tingkat Pendidikan		
SD	1	2,8
SMP	6	16,7
SMA	26	72,2
Perguruan Tinggi	3	8,3
Jumlah	36	100
Pekerjaan		
PNS	1	2,8
Petani	16	44,4
Wiraswasta	9	25
Tidak bekerja	10	27,8
Jumlah	36	100
Riwayat Pengobatan Hipertensi		
Ya	25	69,4
Tidak	11	30,6
Jumlah	36	100
Tingkat Pengetahuan sebelum Konseling		
Kurang	17	47,2
Sedang	10	27,8
Baik	9	25
Jumlah	36	100
Kepatuhan Diet Sebelum Konseling		
Tidak patuh	25	69,4
Patuh	11	30,6
Jumlah	36	100
Tingkat Pengetahuan Sesudah Konseling		
Kurang	3	8,3
Sedang	8	22,3

Baik	25	69,4
Jumlah	36	100
Kepatuhan Diet Sesudah Konseling	n	%
Tidak patuh	9	25
Patuh	27	75
Jumlah	36	100

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Penelitian

Variabel	n	Mean	t	p-value
Tingkat pengetahuan sebelum konseling gizi	36	5,61	-8,131	0,000
Tingkat pengetahuan sesudah konseling gizi	36	8,33		

Tabel 2. Pengaruh Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien

Variabel	n	Mean	t	p-value
Kepatuhan diet sebelum konseling gizi	36	4,47	-14,822	0,000
Kepatuhan diet sesudah konseling gizi	36	7,17		

Tabel 3. Pengaruh Konseling Gizi terhadap Kepatuhan Diet Pasien

4. PEMBAHASAN

Pengaruh Konseling Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien

Berdasarkan data yang ada, rata-rata skor pengetahuan pasien sebelum mengikuti konseling gizi tercatat sebesar 5,61, sementara setelah konseling gizi, skor tersebut meningkat menjadi 8,33. Ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan pasien mengenai hipertensi sebelum dan setelah diberikan konseling gizi. Temuan ini sejalan dengan penelitian [5], yang juga mencatat adanya perubahan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah menjalani konseling gizi selama sebulan. Salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan pengetahuan adalah tingkat pendidikan para responden. Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa konseling gizi dapat berperan dalam meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi.

Pengaruh Konseling Gizi terhadap Kepatuhan Diet Pasien

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test, didapatkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih rendah dari batas signifikansi 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Pada uji t, nilai t hitung yang diperoleh adalah -14,822, yang lebih besar dibandingkan dengan nilai t tabel ($t\text{ tabel} = 2,03$), yang berarti rata-rata nilai setelah perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling gizi memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kepatuhan diet pasien. Penelitian [6] juga mengungkapkan adanya dampak positif dari konseling gizi menggunakan media buku saku hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pra-lansia penderita hipertensi di Puskesmas Lembah Binuang. Penelitian serupa [7] juga menemukan bahwa sebelum konseling gizi, sebagian besar pasien (55,9%) tidak patuh terhadap diet, namun setelah mendapatkan konseling, tingkat kepatuhan diet meningkat menjadi 62,9%.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada pasien rawat inap RSUD Sibuhuan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan sebelum konseling gizi sebagian besar pasien yaitu sebanyak 17 orang (47,2%) dengan tingkat pengetahuan kurang.
2. Tingkat pengetahuan sesudah konseling gizi sebagian besar pasien yaitu sebanyak 25 responden (69,4%) dengan tingkat pengetahuan baik.
3. Sebagian besar kepatuhan diet sebelum konseling gizi tidak patuh sebanyak 25 orang (69,4%).
4. Sebagian besar kepatuhan diet sesudah konseling gizi sudah patuh sebanyak 27 orang (75%).
5. Ada pengaruh konseling gizi dengan tingkat pengetahuan pasien dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).
6. Ada pengaruh konseling gizi dengan kepatuhan diet pasien dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam kontribusi selama berjalannya proses penelitian ini. Semoga dengan terlaksananya penelitian ini, hasilnya dapat memberikan manfaat dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan di Rumah Sakit Umum Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas khususnya di bidang pelaksanaan intervensi gizi serta menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut di bidang linear.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer Treatment of Primary Hypertension. 6, 25–33.
- [2] Lukito Antonia, H. E. (2019). Penatalaksanaan hipertensi 2019.
- [3] Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- [4] Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- [5] Febriyana, A. (2016). Pengaruh konseling gizi terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pasien rawat inap di Rumah Sakit Umum Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 123–130.
- [6] Laila N. Pengaruh konseling gizi sebelum dan sesudah dengan media buku saku hipertensi terhadap perubahan pengetahuan dan kepatuhan diet pada pra lansia penderita hipertensi di Puskesmas Lembah Binuang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2022;6(1):45-52
- [7] Ramhayati R. Kepatuhan diet sebelum dan sesudah konseling gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;10(3):112-118.