GAMBARAN PERILAKU PENDERITA HIPERTENSI DALAM MANAJEMEN DIET DI PUSKESMAS SINGKARAK KABUPATEN SOLOK TAHUN 2023

Yulastri¹, Zulharmaswita², Desi Deswita³, Anita Mirawati⁴, Dini Amalia Azhar⁵
(Program Studi DIII Keperawatan Solok, Poltekkes Kemenkes Padang)

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and has a fairly high mortality rate and affects a person's quality of life and productivity. It is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 10.44 million people die from hypertension and its complications. The purpose of this study was to describe the behavior of hypertension sufferers in diet management at the Singkarak Health Center, Solok Regency, in 2023. The design in this research is descriptive. The population in this study were all hypertensive patients diagnosed with hypertension at the Singkarak Health Center, Solok Regency, aged 18 to 59 years. The sampling technique used the Simple Random Sampling technique with a total sample of 68 samples. Data was collected from May 2 to May 12 2023 by means of interviews and the tool used was a questionnaire. Data were processed manually and then analyzed univariately using descriptive statistics. The results of this study indicate that most (61.8%) of respondents included good knowledge, most (67.6%) of respondents put a positive position, and almost all (86.8%) of respondents included their actions in diet management. It is hoped that the Singkarak Health Center can increase counseling activities and provide information for hypertension sufferers who have not been exposed to health information.

Keywords: Behavior; Hypertension; Diet Management

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku penderita hipertensi dalam manajemen diet di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok tahun 2023. Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang terdiagnosis hipertensi di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok yang berumur 18 sampai 59 tahun dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling dengan jumlah sampel 68 sampel. Data dikumpulkan dari tanggal 2 Mei sampai dengan 12 Mei 2023 dengan cara wawancara dan alat yang digunakan adalah kuesioner. Data diolah dengan cara manual kemudian dianalisis secara univariat dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar (61,8%) responden dikategorikan pengetahuan baik, sebagian besar (67,6%) responden dikategorikan bersikap positif, dan hampir seluruh (86,8%) responden dikategorikan sudah sesuai tindakannya dalam manajemen diet. Bagi Puskesmas Singkarak diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan dan pemberian informasi bagi penderita hipertensi yang belum terpapar informasi kesehatan.

Kata kunci: Perilaku; Hipertensi; Manajemen Diet

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis degeneratif, bukan disebabkan oleh infeksi kuman sehingga tidak ditularkan dari orang keorang. Pada awal perjalanan PTM seringkali tidak bergejala dan tidak menunjukkan tanda klinis secara khusus sehingga menyebabkan setiap orang tidak mengetahui dan menyadari kondisi kelainan yang terjadi

pada dirinya. Rendahnya kesadaran untuk memeriksa kesehatan secara rutin akan berdampak pada keterlambatan dalam penanganan dan menimbulkan komplikasi PTM, bahkan berdampak pada kematian yang lebih dini ¹.

Kemendes (2015) menjelaskan penyakit tidak menular yang selanjutnya disingkat PTM merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang tetapi penyakit yang perkembangannya lambat atau berkepanjangan (kronis). WHO (2021) mengatakan jenis utama PTM adalah penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti paru obstruktif kronik dan asma) dan diabetes ².

Menurut WHO (2015) hipertensi merupakan penyakit tidak menular, penyakit degeneratif ini banyak terjadi dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Hipertensi sering diberi gelar *The Silent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi. Penyakit tekanan darah atau hipertensitelah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang meningkat ³.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya ⁴.

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 prevalensi hipertensi Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1% dengan persentase tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan persentase terendah di Papua (22,2%). Kemudian berdasarkan kelompok umur, kejadian hipertensi banyak terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun yaitu 55,2%, kelompok umur 45-54 tahun yaitu 45,3%, kelompok umur 35-44 tahun yaitu 31,6%, kelompok umur 25-34 tahun yaitu 20,1% dan kelompok umur 18-24 tahun yaitu 13,2%. Data riskesdas ini menunjukkan penderita hipertensi mengalami peningkatan yang cukup bermakna dalam selang waktu 5 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 34,1% ⁵.

Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 prevalensi hipertensi Sumatera Barat berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 25,1% dengan persentase tertinggi di Kota Sawahlunto (33,1%) dan persentase terendah di Kepulauan Mentawai (17,8%). Kemudian berdasarkan kelompok umur, kejadian hipertensi banyak terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun yaitu 42,6%, kelompok umur 45-54 tahun yaitu 33,2%, kelompok umur 35-44 tahun yaitu 22,1%, kelompok umur 25-34 tahun yaitu 12,3% dan kelompok umur 18-24

tahun yaitu 8,63%⁵. Di Provinsi Sumatera Barat terdapat 14 kabupaten salah satunya adalah Kabupaten Solok. Kabupaten Solok mempunyai 19 puskesmas yang mana masing-masing puskesmas tercatat penderita hipertensi. Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Solok diambil 5 puskesmas di wilayah Kabupaten Solok bagian utara sebagai perbandingan. Dari 5 puskesmas, penderita hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Singkarak yaitu sebanyak 1.887 penderita.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian⁶. Peningkatan darah yang terus menerus memerlukan penatalaksanaan lebih lanjut. Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk mencegah morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskuler yang berhubungan dengan pencapaian dan pemeliharaan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg⁷.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui 2 cara, yaitu nonfarmakologi dan farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menyebabkan berbagai efek samping. Misalnya, penggunaan obat antagonis angiotensin dapat menyebabkan mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, kelelahan, insomnia dan detak jantung yang cepat. Oleh karena itu, terapi non farmakologi dapat direkomendasikan untuk mengurangi efek samping tersebut⁸. Pengobatan nonfarmakologi merupakan penanganan awal sebelum penambahan obat-obatan hipertensi. Modifikasi gaya hidup merupakan hal yang penting diperhatikan, karena berperan dalam keberhasilan penanganan hipertensi. Modifikasi gaya hidup yaitu pengaturan diet, penurunan berat badan, olahraga dan memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat⁹.

Diet bagi penderita hipertensi haruslah diet yang dapat menurunkan atau mencegah kenaikan tekanan darah. Diet ini bertujuan untuk mengurangi asupan garam, mengurangi kadar lemak dalam tubuh sehingga didapat berat badan yang sehat¹⁰. Sagala (2009) mengatakan pengaturan diet sangat penting pada klien hipertensi, tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur porsi makan yang dapat mencegah risiko tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Ada 4 macam diet untuk menanggulangi atau minimal mempertahankan keadaan tekanan darah yakni: diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, serta diet rendah kalori bila kelebihan berat badan¹¹. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku beresiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stress.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik sebesar 35,5%, proporsi merokok sebesar 29,3%, proporsi obesitas sentral sebesar 31% dan proporsi obesitas umum sebesar 21,8%⁴.

Perilaku merupakan hasil pengalaman dan proses interaksi dengan lingkungannya, yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga diperoleh keadaan seimbang antara kekuatan pendorong dan kekuatan penahanan. Perilaku seseorang dapat berubah jika terjadi ketidakseimbangan antara kedua kekuatan didalam diri seseorang¹². Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman serta lingkungan¹³. Perilaku kesehatan adalah aktivitas apapun yang dilakukan oleh individu tanpa memandang status kesehatan aktualnya maupun status kesehatan menurut persepsi individu tersebut bertujuan untuk meningkatkan, melindungi atau mempertahankan kesehatannya, tanpa mempertimbangkan apakah perilaku tersebut efektif untuk mencapai tujuan tersebut¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 159 responden pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Guntur Garut menggambarkan lebih banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 152 orang (95,6%). Pada hal sikap, seluruh responden 159 orang (100%) memiliki sikap yang mendukung terhadap diet hipertensi dan seluruh responden sebanyak 159 orang (100%) memiliki perilaku yang positif untuk melakukan diet hipertensi¹⁵. Tujuan penelitian ini adalah gambaran Perilaku Penderita Hipertensi Dalam Manajemen Diet Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif, yaitu untuk melihat gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan penderita hipertensi dalam manajemen diet di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok tahun 2023. Populasi penelitian ini yaitu 211 penderita hipertensi yang terdata di Puskesmas Singkarak dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan hasil 68 pasien dijadikan responden, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok yang dilakukan dari 2 Mei sampai 12 Mei 2023.

Kuesioner pengetahuan yaitu diukur dengan cara menjawab 10 pertanyaan dengan nomor pertanyaan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 dengan menjawab salah satu pilihan jawaban yang dirasa benar. jika dijawab benar maka diberi nilai 1, dan jika salah diberi nilai nol. Kuesioner pengetahuan ini meliputi, pengertian, tujuan diet hipertensi, jenis diet hipertensi, makanan

yang dianjurkan dan makanan yang dihindari. Hasil akhir dikatakan 1 = baik jika hasil $\geq$ mean, 2 = kurang baik jika hasil $<$ mean, dengan mean = 9.

Kuesioner sikap yaitu diukur dengan menjawab 10 pernyataan, yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Jika pernyataan positif no 11, 13, 15, 17,19, 20 responden menjawab SS diberi skor 4, jika S diberi skor 3, jika TS diberi skor 2, dan jika STS diberi skor 1. Jika ada pernyataan negatif no 12, 14, 16, 18 responden menjawab STS diberi skor 4, jika TS diberi skor 3, jika S diberi skor 2, dan jika SS diberi skor 1. Sehingga total skor adalah 40. Hasil akhir dikatakan 1 = Positif jika nilai $\geq$ Mean, 2 = Negatif jika nilai $<$ mean, dengan Mean = 30.

Kuesioner tindakan yaitu diukur dengan menggunakan format food recall. Di dalam format ini responden diminta untuk mengingat kembali makanan yang dikonsumsi selama 24 jam. Tindakannya dikelompokkan menjadi empat, yaitu diet rendah garam, diet rendah lemak dan kolesterol terbatas, diet tinggi serat, dan diet rendah kalori. Hasil akhir dikatakan 1 = Sesuai jika 3 atau lebih pernyataan dilakukan, 2 = Kurang Sesuai jika kurang dari 3 pernyataan dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Hipertensi Dalam Manajemen Diet Berdasarkan Umur Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok

Umur	Frekuensi	%
18-41 tahun	5	7,4
32-45 tahun	25	36,8
46-59 tahun	38	55,9
Total	68	100

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari setengah (55,9%) responden dikategorikan berumur 46-59 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	21	30,9
Perempuan	47	69,1
Total	68	100

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar (69,1%) responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok

Pendidikan	Frekuensi	%
SMP	13	19,1
SMA	42	61,8
PT	13	19,1
Total	68	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa frekuensi pendidikan responden sebagian besar (61,8%) berpendidikan SLTA.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2023

Pengetahuan	F	%
Baik	42	61,8
Kurang baik	26	38,2
Total	68	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar (61,8%) responden memiliki pengetahuan yang baik dan sebagian kecil (38,2%) responden memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang diet hipertensi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Penderita Hipertensi Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2023

Sikap	F	%
Positif	46	67,6
Negatif	22	32,4
Total	68	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar (67,6%) responden memiliki sikap positif dalam manajemen diet hipertensi. Sedangkan (32,4%) responden masih memiliki sikap negatif dalam manajemen diet hipertensi.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tindakan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2023

Tindakan	F	%
Sesuai	59	86,8
Kurang sesuai	9	13,2
Total	68	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa hampir seluruh (86,8%) responden sudah sesuai tindakannya dalam manajemen diet dan hanya sebagian kecil (13,2%) tindakan responden yang masih kurang sesuai.

PEMBAHASAN

Pengetahuan

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar (61,8%) responden memiliki pengetahuan yang baik dan sebagian kecil (38,2%) responden memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang diet hipertensi. Menurut Supu (2022), pengetahuan sangat penting perannya dalam memberikan wawasan terhadap terbentuknya sikap yang selanjutnya akan diikuti dengan tindakan. Pengetahuan adalah hal apa yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil stimulasi informasi yang diperhatikan, dipahami dan diingatnya. Informasi dapat berasal dari

berbagai bentuk termasuk pendidikan formal maupun non formal, percakapan harian, membaca, mendengar radio, menonton televisi dan pengalaman lainnya. Dari hasil penelitian ini sebagian besar (61,8%) responden sudah mengetahui makanan apa saja yang dianjurkan bagi penderita hipertensi. Makanan yang dianjurkan seperti magnesium, protein dan tinggi serat, dan makanan yang tidak dianjurkan seperti jeroan dan asinan.

Pengetahuan penderita tentang diet hipertensi yang baik terjadi karena penderita hipertensi yang aktif mencari informasi tentang diet hipertensi dari tenaga kesehatan, media cetak dan media elektronik serta orang lain. Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁵ tentang gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut diperoleh hasil hampir seluruh (95,6%) responden memiliki pengetahuan yang baik. Sedangkan pada penelitian ini hanya sebagian besar (61,8%) responden yang memiliki pengetahuan baik dikarenakan banyaknya responden yang berpendidikan menengah.

Sikap

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar (67,6%) responden memiliki sikap yang positif dalam manajemen diet hipertensi. Sedangkan (32,4%) responden masih memiliki sikap negatif dalam manajemen diet hipertensi. Menurut Notoatmodjo (2016), sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian¹⁵ tentang gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut diperoleh hasil seluruh (100%) responden memiliki sikap yang mendukung terhadap diet hipertensi. Komalasari mengatakan karena selain pengetahuan, sikap juga dapat mempengaruhi terhadap diet hipertensi. Sikap positif dalam manajemen diet hipertensi yang didukung dengan sebagian besar (67,6%) responden memiliki pengetahuan yang baik dan melaksanakan program diet hipertensi sesuai yang dianjurkan. Sedangkan sebagian kecil (32,4%) responden masih bersikap negatif dikarenakan responden belum memahami pentingnya melaksanakan diet bagi penderita hipertensi.

Tindakan

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa hampir seluruh (86,8%) responden sudah sesuai tindakannya dalam manajemen diet dan hanya sebagian kecil (13,2%) tindakan responden yang masih kurang sesuai. Semua orang tentu tidak menginginkan sakit, jika sakit ia harus mengkonsumsi obat-obatan secara rutin dalam waktu tertentu sesuai dengan dosis yang sudah ditentukan oleh dokter. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan olahraga yang cukup, tidak merokok, tidak minum alkohol, mengatur pola makan, istirahat cukup, pencegahan secara medis, dan pencegahan secara tradisional. Pencegahan lebih baik dari pengobatan.¹⁶

Menurut Eni et al., (2016), tindakan merupakan bentuk nyata dari hasil pemikiran dan sikap. Jika pengetahuan dan sikap belum tentu terwujud maka tindakan atau praktik bisa dilihat, diukur, diamati dan menunjukkan upaya individu meningkatkan derajat kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2016), suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas.

Berdasarkan wawancara dengan pemegang program PTM di Puskesmas Singkarak pada tanggal 2 Mei 2023, penderita hipertensi diberikan tindakan edukasi mengenai pencegahan dan pengaturan pola makan bagi penderita hipertensi. Kemudian penderita hipertensi dilakukan pemeriksaan tekanan darah satu kali dalam sebulan yaitu pada posyandu. Berdasarkan penelitian ini diperoleh bahwa hampir seluruh (86,8%) responden sudah sesuai tindakannya dalam diet hipertensi. Hal ini disebabkan karena sebagian besar (61,8%) responden sudah berpengetahuan baik dan sebagian besar (67,6%) responden sudah memiliki sikap yang positif dalam manajemen diet hipertensi. Sedangkan sebagian kecil (13,2%) responden masih memiliki tindakan yang kurang sesuai dalam manajemen diet hipertensi. Teori yang dikemukakan oleh Rahmawati (2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang yaitu pengetahuan, sikap dan nilai seseorang. Demikian pula hasil dari penelitian ini, hampir seluruh responden sudah melakukan tindakan yang sesuai dalam manajemen diet hipertensinya dikarenakan memiliki pengetahuan baik dan bersikap positif dalam manajemen diet hipertensi. Penelitian lain¹⁵ yang sejalan dengan penelitian ini yaitu tentang gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut diperoleh hasil seluruh (100%) responden memiliki perilaku yang positif untuk melakukan diet hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 68 responden tentang manajemen diet hipertensi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi, sebagian besar responden sudah memiliki sikap yang positif dalam diet hipertensi, dan hampir seluruh responden sudah memiliki

tindakan yang sesuai dalam manajemen diet hipertensi. Saran untuk perawat agar dapat memberikan arahan dan anjuran kepada penderita hipertensi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan melakukan pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Simbolon D, Suryani D, Yandrizal. Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. Yogyakarta: PENERBIT DEEPUBLISH; 2016.
2. Fabanyo rizqi alvian. Ilmu Keperawatan Komunitas. 1st ed. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management; 2022.
3. Hasnawati. Hipertensi. I. Bantul-Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia; 2021.
4. Kemenkes. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat [Internet]. 2019. Available from: <https://bit.ly/3GsV2WZ>
5. Riskesdas. 2018;
6. Sari yanita nur indah. Berdamai Dengan Hipertensi. 1st ed. Jakarta: Bumi Medika; 2017.
7. Apidianti sari pratiwi, Yunita E. Manfaat Serbuh Buah Bit (Beta Bulgaris) untuk Menurunkan Tekanan darah Pasien Hipertensi. 1st ed. Chakra Brahmanda Lentera; 2020.
8. Ovari I, Anggreini silvia nora. Monograf: Dampak Progressive Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lanjut Usia Dengan Hipertensi. 1st ed. Jawa Timur: CV. Global Aksara Pers; 2022.
9. Ulfa ninik mas, Nugroho I. Metode Medication Picture Kombinasi Pill Count Dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Oral Antidiabetes dan Oral Antihipertensi Pada Pasien Lansia. 1st ed. Graniti; 2021.
10. Hutagalung m siregar. Panduan Lengkap Stroke Mencegah, Mengobati dan Menyembuhkan. 1st ed. Bandung: Penerbit Nusa Media; 2019.
11. Widiyawati W. Keperawatan Komunitas 2. 1st ed. Literasi Nusantara; 2020.
12. Nadira nindy audia, Widdefrita, Amos J. Perencanaan Program Promosi Kesehatan. Nasrudin M, editor. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management; 2022.
13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2016.
14. Uberty A. Pencegahan perilaku Kesehatan Reproduksi yang Berisiko pada Remaja. 1st ed. PT Nasya Expanding Management; 2022.
15. Komalasari V, Shalahuddin I, Harun H. Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut, Indonesia. 2020;
16. Trisnawan A. Mengenal Hipertensi. Ade, editor. Mutiara Aksara; 2019.