



**HUBUNGAN DIET RENDAH GARAM DAN KEPATUHAN MINUM
OBAT DENGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
RAWAT JALAN DI POLI PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT BHAYANGKARA
MAKASSAR**

Muhammad Adnan Lira

1. Manajemen, STIE AMKOP, Makassar, Indonesia – adnanlira77@gmail.com

Informasi Artikel

Sejarah Artikel
Diterima November 2021
Disetujui Desember 2021
Dipublikasi Desember 2021

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolic ≤ 90 mmHg. Penyakit hipertensi dapat dikendalikan melalui control tekanan darah dan cek kesehatan secara rutin, penyakit ini tidak dapat sembuh tetapi dapat dikontrol dengan mengatur diet rendah garam dan rutin mengonsumsi obat antiherpensi untuk mencegah terjadinya resiko komplikasi pada pasien. Keberhasilan dalam pengobatan pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu di antaranya adalah kepatuhan dalam mengonsumsi obat, sehingga pasien hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal. Tetapi 50% dari pasien hipertensi tidak mematuhi anjuran petugas kesehatan untuk mengonsumsi obat, yang menyebabkan banyak pasien hipertensi yang tidak dapat mengendalikan tekanan darah dan berujung pada kematian pasien. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional, untuk melihat hubungan diet rendah garam dan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Populasi penelitian semua pasien hipertensi dengan batasan usia 25 – 45 tahun yang rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar sebanyak 376 orang. cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara purposive sampling . hasil penelitian terdapat hubungan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Terdapat hubungan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure with a systolic value of 140 mmHg and a diastolic pressure of 90 mmHg. Hypertension can be controlled through blood pressure control and regular health checks, this disease cannot be cured but can be controlled by regulating a low salt diet and regularly taking antiherpentic drugs to prevent the risk of complications in patients. Success in treatment of hypertensive patients is influenced by several factors, one of which is adherence to medication, so that hypertensive patients can control blood pressure within normal limits.

However, 50% of hypertensive patients do not comply with the recommendations of health workers to take medication, which causes many hypertensive patients to be unable to control their blood pressure and lead to the patient's death. The type of research used is quantitative with a cross sectional approach, to see the relationship between a low salt diet and medication adherence with a decrease in blood pressure in patients with hypertension. The study population was all hypertensive patients with an age limit of 25-45 years who were outpatients at the internal medicine clinic at Bhayangkara Hospital Makassar as many as 376 people. the sampling method in this research is by purposive sampling. The results of the study showed that there was a relationship between a low-salt diet and a decrease in blood pressure in outpatients with hypertension at the internal medicine clinic at Bhayangkara Hospital Makassar. There is a relationship between medication adherence and blood pressure reduction in outpatient hypertension patients at the internal medicine clinic at Bhayangkara Hospital Makassar.

Keywords:

Hipertensi, Diet Garam, minum obat

Alamat Koresponden:

STIE Amkop, Makassar,

Indonesia

Email: adnanlira77@gmail.com

e-ISSN: 2746-4636

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolic ≤ 90 mmHg. Penyakit hipertensi dapat dikendalikan melalui control tekanan darah dan cek kesehatan secara rutin, penyakit ini tidak dapat sembuh tetapi dapat dikontrol dengan mengatur diet rendah garam dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi untuk mencegah terjadinya resiko komplikasi pada pasien.

Jika sirkulasi darah dalam tubuh bermasalah, maka akan terjadi gangguan pada sistem transportasi oksigen, karbondioksida, dan hasil metabolisme lainnya dan akan membahayakan kondisi tubuh (Syaiffudin, 2013). Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Bahaya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan dan akan menyebabkan kematian.

Dalam upaya penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan monitoring tekanan darah, mengatur gaya hidup dan obat antihipertensi. Berkaitan dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam. Dalam penatalaksanaan hipertensi, diet rendah garam sangat diperlukan pembatasan asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah.

World Health Organization (WHO) 2013 dan International Society of Hypertension (ISH) menyatakan bahwa saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data Global Status Report Noncommunicable Disease 2010 dari WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 3,5%. Kawasan afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika sebanyak 35%. 36% terjadi pada orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan

satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi.

Prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia yang didapat melalui jawaban pernah di diagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4% , sedangkan yang pernah di diagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5%. Jadi, terdapat 0,1 persen penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah di diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Jadi cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis.

Adanya peningkatan kejadian dan ketidakberhasilan pengobatan hipertensi tidak lepas dari bagaimana kepatuhan pasien dalam menjalankan pengobatan. Selain itu, peran keluarga dalam memberikan dukungan amat penting dalam memberikan efek positif bagi penderita hipertensi guna meningkatkan kesadaran dalam pengobatan hipertensi (Yasin Dudella, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putu Kenny Rani Evadewi dkk (2013) menunjukkan terdapat perbedaan kepatuhan mengonsumsi obat antara pasien hipertensi dengan kepribadian A dan B (signifikansi $p=0,001$). Secara keseluruhan lebih didominasi subjek yang memiliki kepatuhan mengonsumsi obat buruk (189 orang) dibandingkan dengan subjek yang memiliki kepatuhan mengonsumsi obat baik (78 orang).

Ada dua terapi yang dilakukan untuk mengobati hipertensi yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologis atau disebut juga dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, modifikasi diet seperti mengurangi konsumsi natrium serta yang mencakup psikis antara lain mengurangi stress, olahraga, dan istirahat.

Penelitian ini menganalisis tentang hubungan diet rendah garam dan kepatuhan minum obat

dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi rawat jalan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional, untuk melihat hubungan diet rendah garam dan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Karena penelitian ini melakukan pengamatan secara simultan pada saat sekali waktu atau pada waktu yang sama .

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi dengan batasan usia 25 – 45 tahun yang rawat jalan di poli penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Makassar sebanyak 376 orang.

Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling merupakan tehnik pengambilan sampel secara sengaja atau peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi, sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling merupakan tehnik pengambilan sampel secara sengaja atau peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi, sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti.

Tempat Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar Propinsi Sulawesi Selatan pada bulan September-Oktober 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel
Distribusi Frekuensi Berdasarkan karakteristik responden (n = 35)

Umur	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
25-32 Tahun	8	22,9
33-39 Tahun	10	28,6
40-45 Tahun	17	48,6

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
Laki-laki	14	40,0

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
Perempuan	21	60,0
Pns	11	31,4
Polri	3	8,6
Wiraswasta	6	17,1
Irt	15	42,9

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
SD	4	11,4
SMP	5	14,3
SMA	15	42,9
PT	11	31,4

Dari 35 responden Sebagian besar responden yang menderita hipertensi berumur 40-45 tahun sebanyak 17 responden (48,6%) sedangkan yang berumur 33-39 tahun sebanyak 10 responden (28,6%) dan yang terendah berumur 25-32 tahun sebanyak 8 responden (22,9%).

Dari 35 responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu berjumlah 21 orang (60,0%), sedangkan laki-laki berjumlah 14 orang (40,0%).

2. Analisa Univariat

Tabel Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan variabel (n = 35)

Diet rendah garam	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
Melaksanakan	27	77,1
Tidak melaksanakan	8	22,9

Kepatuhan minum obat	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
Patuh	30	85,7
Tidak patuh	5	14,3

Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentas e (%)
Menurun	28	80,0
Tidak menurun	7	20,0

Berdasarkan variabel independen yaitu diet rendah garam dapat dilihat bahwa dari 35 responden yang ada, ternyata jumlah responden yang tidak diet rendah garam lebih rendah yaitu sebanyak 11 responden (31,4%) dibandingkan

responden yang diet rendah garam sebanyak 24 orang (68,6%).

Berdasarkan variabel independen kepatuhan minum obat bahwa dari 35 responden yang ada, ternyata jumlah responden yang tidak patuh minum obat lebih rendah yaitu sebanyak 5 responden (14,3%) dibandingkan responden yang patuh minum obat yaitu sebanyak 30 orang (85,7%).

3. Analisa Bivariat

- a. Hubungan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel Hasil analisa data hubungan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah

Dari 35 responden terdapat 27 responden (100%) yang melakukan diet rendah garam dan hipertensi menurun. Dari 8 responden yang tidak melakukan diet rendah garam sebanyak 1 responden (12,5%) yang hipertensinya menurun dan 7 responden (87,5%) yang hipertensinya tidak menurun. Berdasarkan hasil uji chi-square namun tidak memenuhi syarat maka digunakan uji alternative yaitu uji fisher's exact test terdapat hubungan antara variabel diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah.

- b. Kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Tabel Hasil analisa data hubungan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah

Kepatuhan minum obat	HIPERTENSI				Total		p
	Menu run		Tidak Menu run		I		
	n	%	n	%	N	%	
Patuh	27	100	0	0	27	100	0,003
Tidak Patuh	1	12,5	7	87,5	8	100	
Jumlah	28	80,0	20	100,0	30	100,0	

Diet rendah garam	HIPERTENSI				Total	p
	Menurun		Tidak Menurun			
	n	%	N	%		
Melaksanakan	27	100	0	0	27	100
Tidak Melaksanakan	1	12,5	7	87,5	8	100
Jumlah	28	80,0	20	100,0	30	100,0

Tidak Patuh	1	2	4	8	5	1
Jumlah	2	8	2	1	3	1

Dari 35 responden terdapat 30 responden (100%) yang patuh mengkonsumsi obat dan hipertensi menurun. Dari 5 responden yang tidak patuh mengkonsumsi obat sebanyak 1 responden (20,0%) yang hipertensinya menurun dan 4 responden (80,0%) yang hipertensinya tidak menurun

PEMBAHASAN

1. Hubungan diet rendah garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa banyak responden yang melakukan diet garam, karena menurut responden apabila responden mengkonsumsi garam yang berlebihan maka dapat meningkatkan tekanan darah atau tekanan darahnya tidak terkontrol, dan ada juga beberapa responden yang mengatakan pernah mencoba untuk diet garam, tapi responden merasa kesulitan karena asupan garam didalam makanannya dikurangi dari biasanya, responden selalu diintruksi oleh petugas kesehatan tentang

diet garam, selain itu responden juga dapat informasi dari luar baik dari tetangga rumah, maupun teman-temannya.

Penelitian Nunik Alfiana dkk (2015) dengan variabel yang sama yaitu diet garam bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan tekanan darah, akan tetapi sampelnya remaja. Sedangkan hasil penelitian yang saya peroleh dengan variabel yang sama yaitu diet garam ialah adanya hubungan diet garam dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, akan tetapi sampelnya dewasa.

2. Hubungan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti dapat dari responden sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi obat, karena responden mengatakan mengkonsumsi obat sangat penting karena dapat membantu menurunkan tekanan darah, dan responden takut apabila tidak mengkonsumsi obat, maka penyakitnya akan semakin parah bahkan komplikasi dengan penyakit lain, seperti diabetes dan stroke, selain itu juga responden mengatakan bahwa dokter yang menanganinya selalu memberikan intruksi yang berkaitan dengan obat yang harus responden minum dan selalu mengingatkan bahwa patuh dalam berobat maupun minum obat sangatlah penting untuk proses penyembuhan responden.

Penelitian Putu Kenny Rani Evadewi dkk (2013) dengan variabel yang sama yaitu kepatuhan minum obat menunjukkan terdapat perbedaan kepatuhan mengkonsumsi obat antara pasien hipertensi dengan kepribadian A dan B (signifikansi $p=0,001$). Secara keseluruhan lebih didominasi subjek yang memiliki kepatuhan mengonsumsi obat buruk (189 orang) dibandingkan dengan subjek yang memiliki kepatuhan mengonsumsi obat baik (78 orang). Sedangkan hasil penelitian yang saya dapat dengan variabel yang sama yaitu ada hubungan kepatuhan minum obat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dimana secara keseluruhan lebih didominasi subjek yang memiliki kepatuhan mengonsumsi obat baik (30 orang) dibandingkan dengan subjek yang memiliki kepatuhan buruk (5 orang).

DAFTAR PUSTAKA

Indawati, I. I., Agustiniingsih, N., & Fikriana, R. (2020). KEPATUHAN MINUM OBAT DAPAT MENGONTROL

TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 101-108..

Ginting, A. T. B. (2019). GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN TINDAKAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN POLI PENYAKIT DALAM DI RSUD RANTAU PRAPAT. Porfir'ev B. N. (2015) *Economic Valuation of Human Losses from Disasters*. *Problems of Economic Transition* 57 83-106

Kiha, R. R., Palimbong, S., & Kurniasari, M. D. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I pada Makanan Biasa dan Lunak terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).

Maharani, E. J. (2019). Efektifitas Penggunaan Slat Meter pada Diet Rendah Garam Terhadap Self Awareness Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu. *Jurnal Surya*, 11(01), 43-48.

Mappagerang, R., Alimin, M., & Anita, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(1), 37-44.

Mara, D. S., Sari, Y. O., & Suhatri, S. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Clinical Outcome Pasien Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 6(2), 134-140.

Nugrawati, N., Adam, M., & Wijaya, A. (2021). Pengkajian Kesehatan Dan Penyuluhan Kesehatan Tentang Kesehatan Gerontik (Lansia) Di Desa Kodingareng, Kec. Ujung Tanah, Kota Makassar. *JTCSA ADPERTISI JOURNAL*, 2(2), 10-15.

Rohman, M. A. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dan Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).