



Edukasi Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu

Diet Education for Lowering Blood Pressure in Hypertension Patients with Nursing Problems of Knowledge Deficit in the Work Area of Talise Health Center, Palu City

Renawati Didipu^{1*}, Nur Febrianti², Maryam³

¹Akademi Keperawatan Justitia, renadidipu30@gmail.com

²Akademi Keperawatan Justitia, nur.febrianti90@yahoo.co.id

³Akademi Keperawatan Justitia, justitiamaryam26@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: renadidipu30@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 08 Nov, 2024

Revised: 29 Dec, 2024

Accepted: 28 Jan, 2025

Kata Kunci:

Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Defisit Pengetahuan

Keywords:

Hypertension, blood pressure reduction, knowledge deficit.

DOI: [10.56338/jks.v8i1.7132](https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.7132)

ABSTRAK

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah tinggi melebihi 140/90 mmHg. Kurangnya pengetahuan tentang diet berarti kurangnya informasi atau pemahaman mengenai makan dan pengelolaan hipertensi. Mengatur pola makan merupakan langkah penting dalam mengelola hipertensi dengan mengontrol kebiasaan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah defisit pengetahuan. Desain yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan, yang difokuskan pada individu. Subyek studi kasus ini adalah pasien yang mengalami Hipertensi dengan Defisit pengetahuan. Hasil penelitian ditemukan dari pengkajian pada pasien terdapat keluhan sakit pada lutut, pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi, tidak mengetahui penyebab, serta tanda dan gejala hipertensi. Setelah diberikan edukasi kesehatan selama 3x kunjungan pada diagnosa defisit pengetahuan terjadi penurunan tekanan darah dengan dilakukan edukasi pola makan dengan hasil : pasien mengatakan sudah mengetahui penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa edukasi pola makan dapat meningkatkan pengetahuan serta menurunkan tekanan darah. Diharapkan pasien disiplin dalam pola hidup sehat sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.)

ABSTRACT

Hypertension occurs when systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeds 90 mmHg. The lack of dietary knowledge means lack of information or understanding regarding eating and hypertension management. Organizing diet is an important step in managing hypertension by controlling eating habits. Diet involves the frequency, type, and foods combinations, as well as the amount of food intake. This research was aimed to find out the effect of diet education towards blood pressure reduction of hypertensive patient with knowledge deficit nursing problem. The research design that used was case study with nursing care process approach that focused on an individual. The subject of this case study was a patient who has hypertension with a knowledge deficit. The research outcome found from the assessment of the patient. There were complaints of pain in the knee, the patient did not know that he had hypertension, did not know the causes, and did not know the signs and symptoms of hypertension. After being given health education for 3 times visits in the diagnosis of knowledge deficit, there was blood pressure reduction with dietary education with the results: the patient said he/she had already known the causes, signs, symptoms and foods that can cause hypertension. Conclusion of the research was the dietary education can improve knowledge and reduce blood pressure. It was expected the patient will have discipline of healthy lifestyle so that can reduce high blood pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikatakan sebagai salah satu pemicu utama masalah kesehatan. Penyakit ini merupakan salah satu faktor risiko signifikan terhadap terjadinya penyakit jantung dan meningkatkan risiko terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan bahkan bisa menyebabkan kematian mendadak Sukmawaty, (2021)

World health Organization memperkirakan bahwa saat ini prevalensi hipertensi global mencapai 22%. Asia tenggara berada di peringkat ketiga setelah Afrika dan Mediterania Timur, dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi WHO juga memperkirakan bahwa 1 dari 5 perempuan di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2023). Menurut Kemenkes, (2023) Kejadian hipertensi terus meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 35 - 44 tahun prevalensi hipertensi adalah 31,6% mengalami peningkatan di usia 45 - 54 tahun sebanyak 13,7% sehingga menjadi 45,3% penderita hipertensi di Indonesia. Berdasarkan Dinkes Sulawesi Tengah, (2023) penderita hipertensi di Kabupaten Buol berjumlah 33.866 jiwa, sedangkan kabupaten Banggai Laut estimasi penderita hipertensi adalah 211.062. Penderita hipertensi di Kota Palu sebanyak 81.946 jiwa. Jumlah hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu pada tahun 2021 berjumlah 1112 jiwa, pada tahun 2022 meningkat dengan jumlah hipertensi 1392 jiwa, dan mengalami peningkatan pesat pada tahun 2023 sebanyak 2417 jiwa. Menurut hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Talise data yang ada ini adalah pasien yang berkunjung dan diberikan obat sesuai dengan resep dokter dan dari data ini ada kunjungan pasien baru di Puskesmas Talise.

Penurunan tekanan darah sangat penting untuk memperbaiki kelangsungan hidup penderita hipertensi serta mencegah komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik antara lain serangan iskemik sementara, infark miokard, diabetes melitus, penyakit ginjal kronis, dan kebutaan. Penyebab utama kematian adalah stroke dan infark miokard. Pencegahan komplikasi hipertensi dapat dicapai dengan meningkatkan pengetahuan. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi penderita hipertensi dalam menangani kekambuhan atau mencegah terjadinya komplikasi (Nelly et al., 2021).

Pengetahuan baik tentang hipertensi pada masyarakat dapat meningkatkan kepatuhan pasien. Pengetahuan yang tinggi berarti individu tersebut mampu memahami, mengerti, dan mengetahui arti, manfaat, serta tujuan menjalani diet hipertensi secara rutin. Pengetahuan ini tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga dari pengalaman. Berdasarkan (Oktaria et al., 2023), perilaku yang didasari oleh pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Kontrol Hipertensi dapat dilakukan dengan mempertimbangkan faktor resiko yang tidak dapat diubah (seperti riwayat keluarga, ras, usia, dan jenis kelamin) dan faktor resiko yang dapat dimodifikasi (seperti gaya hidup, pola makan, asupan garam, tingkat stress, obesitas, merokok, dan kurang aktivitas) (Kindang et al., 2024). Meskipun Hipertensi tidak bisa disembuhkan, namun dapat dikendalikan melalui penanganan hipertensi. Penanganan hipertensi terdiri dari dua metode yaitu farmakologi, yang melibatkan obat-obatan selain itu, terapi non farmakologi juga dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu intervensi keperawatan memberikan edukasi pola makan atau diet hipertensi ((Kadir, 2019).

Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, dan pengetahuan yang diperoleh dapat menumbuhkan kesadaran untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi yang diberikan. Pendidikan kesehatan adalah langkah penting dan salah satu metode efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi sebagai upaya promosi kesehatan dapat dilakukan secara optimal dengan menggunakan cara dan media yang menarik perhatian serta sesuai dengan karakteristik target audiens (Muchtar et al., 2022)

Diet adalah salah satu cara untuk mengatur asupan makanan bagi penderita hipertensi, faktor makanan terutama kepatuhan terhadap diet sangat penting untuk diperhatikan oleh penderita

hipertensi, mereka harus mematuhi diet khusus untuk hipertensi guna mencegah komplikasi lebih lanjut, penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet tersebut setiap hari terlepas dari ada atau tidaknya gejala. Tujuannya adalah untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah penyakit serta komplikasi terkait hipertensi. Pengurangan garam dianjurkan karena dapat menurunkan tekanan darah, namun seringkali pasien tidak menyadari banyaknya garam dalam makanan yang mereka konsumsi, seperti roti, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan daging olahan ((Oktaria et al., 2023). Diet yang direkomendasikan yaitu diet rendah garam, konsumsi buah-buahan dan sayuran, susu rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, dan kacang-kacangan, Tetapi membatasi asupan daging merah dan olahan , natrium dan minuman manis (Damayanti et al., 2022).

Menurut Istiqomah et al., (2022). Edukasi tentang hipertensi, yang mencakup definisi dan klasifikasinya, gejala, faktor penyebab, cara pengendalian, serta pemahaman makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi memiliki dampak penting terhadap pengetahuan. Edukasi diet yang berkaitan dengan hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas, Ini memunculkan minat peneliti melakukan penelitian mengenai edukasi pola makan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah.

METODE

Desain / Rancangan Studi Kasus. Desain yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses Asuhan Keperawatan, yang difokuskan pada individu Munawaroh & Nugroho, (2021). Studi kasus ini memiliki tujuan untuk menyelidiki adukasi kesehatan dengan cara memberikan edukasi pola makan kepada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu. Dalam studi kasus ini digunakan pendekatan Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Perencanaan, pelaksanaan dan Evaluasi yang akan di terapkan pada pasien Hipertensi dengan masalah Defisit pengetahuan

Subjek Studi Kasus. Subyek studi kasus ini adalah pasien yang mengalami Hipertensi dengan Defisit pengetahuan di Wilayah kerja Puskesmas Talise kota Palu.

Fokus Studi Kasus. Studi kasus berfokus pada tindakan edukasi kesehatan dengan cara edukasi pola makan pada pasien Hipertensi dengan masalah kesehatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu.

Analisa Data Dan Penyajian Data Ada beberapa urutan yang menganalisis data antara lain : 1) Pengelolaan data, adalah proses dimana analisis dari hasil pengumpulan data awal sepanjang pelaksanaan studi kasus. Hasil dari pengumpulan data tersebut di dapatkan dari seluruh rangkaian berdasarkan Asuhan keperawatan Medikal Bedah. 2)Penyajian data, bisa berupa hasil pengkajian dengan format Asuhan keperawatan Keperawatan Medikal Bedah dari akademi keperawatan justitia. 3)Interprestasi data, dari data yang diterapkan berdasarkan hasil pengkajian maka dapat dirumuskan diagnosa keperawatan medikal bedah, Kemudian menentukan intervensi, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi

HASIL

Pengkajian

Pengkajian ini di lakukan pada hari senin tanggal 12 agustus 2024 pada pukul 11.00 wita pada pasien Ny. U dengan kasus hipertensi masalah defisit pengetahuan. Pasien bernama Ny. U jenis kelamin perempuan beragama muslim, berusia 57 tahun suku kaili, pendidikan terakhir S1, pekerjaan

dan saat ini bekerja sebagai PNS. Dan penanggung jawab pasien Tn. H jenis kelamin laki-laki, beragama muslim sebagai kepala rumah tangga berumur 63 tahun pendidikan terakhir SMA dan bekerja sebagai swasta. Yang saat ini tinggal di jalan RE Martadinata.

Riwayat keluhan utama saat dikaji pasien mengatakan nyeri pada lutut, pasien juga mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi, tidak mengetahui penyebab, serta tanda dan gejala hipertensi. Riwayat penyakit dahulu pasien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit terdahulu, riwayat penyakit keluarga pasien mengatakan ada penyakit yang sama dengan pasien.

Genogram keluarga Ny. U merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, kedua orang tua Ny. U sudah meninggal, kakek nenek Ny. U juga sudah meninggal, ayah dari Ny. U merupakan anak ke 3 dari 5 bersaudara dan ibu dari Ny. U merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Ny. U dan Tn. H sudah berumah tangga dan tinggal bersama ke 2 anaknya. Untuk sukunya memakai suku kaili dan bahasa sehari-hari yang mereka pakai adalah bahasa Indonesia.

Perilaku yang mempengaruhi kesehatan pasien mengatakan bahwa dirinya sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat serta jarang berolahraga.

Hasil pemeriksaan fisik meliputi tanda-tanda vital tekanan darah 150/100 mmHg, nadi 70x/m, suhu 36,6°C respirasi 20x/m, bentuk kepala oval tidak ada nyeri tekan, wajah tidak pucat tidak ada nyeri tekan, mata simetris kiri dan kanan, hidung bersih tidak ada pupil tidak ada nyeri tekan, telinga simetris kiri dan kanan tidak ada serumen tidak ada nyeri tekan, mulut lembab gigi bersih dan lengkap, bentuk abdomen buncit, tidak ada bekas operasi, tidak ada nyeri tekan, ekstremitas atas dan bawah simetris kiri dan kanan, kondisi jari lengkap, kuku bersih dan tidak ada nyeri tekan, thorax nampak simetris kiri dan kanan, tidak ada luka di daerah dada, frekuensi jantung irama normal.

Pola persepsi dan pelaksanaan kesehatan pasien mengatakan saat sehat dimana pasien mampu melakukan aktivitas, saat sakit pasien mengatakan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari

Aktivitas pola nutrisi pasien mengatakan pola makan saat sehat 3-4x, jumlah 1 piring jenis nasi sayur, daging, ikan, makanan yang tidak disukai tidak ada dan pantangan juga tidak ada, jika sakit makan 3x sehari 1 piring tidak dihabiskan jenis makanan bubur, nasi, sayur dan lauk pauk.

Aktivitas pola minum dirumah pasien mengatakan tidak memiliki masalah jumlah 6-7 kali sehari, jenis air putih, saat sakit pasien mengatakan tidak memiliki masalah dalam pola minum dengan jumlah 6 kali sehari.

Aktivitas pola istirahat pasien mengatakan saat sehat tidur di malam hari mulai jam 21.30-05.30 WITA saat siang hari pasien mengatakan tidak tidur, saat sakit pasien mengatakan tidur jam 00.00-07.00 dan siang hari pasien mengatakan tidur setiap saat.

Pola eliminasi BAK saat sehat pasien mengatakan frekuensi BAK 4-5 kali sehari, warna kuning pucat, bau tidak menyengat, saat sakit pasien mengatakan tidak ada masalah frekuensi BAK 4-5 kali sehari warna kuning pucat, bau tidak menyengat. Pola eliminasi BAB saat sehat pasien mengatakan frekuensi BAB 1 kali sehari, warna kuning, konsistensi lembek, bau khas

Pola aktivitas dan latihan pasien mengatakan saat sehat baik dalam melakukan aktivitas dan latihan, saat sakit pasien mengatakan kurang baik dalam melakukan aktivitas dan latihan

Pola persepsi diri saat sehat pasien mengatakan dirinya baik-baik saja, saat sakit pasien mengatakan merasa tidak nyaman. Pola hubungan dengan peran saat sehat pasien mengatakan pasien mendapat dukungan dari keluarga, saat sakit pasien mengatakan selalu mendapat dukungan dari keluarganya.

Spiritual dan nilai kepercayaan pasien beragama islam saat sehat pasien sholat 5 waktu, saat sakit pasien tidak sholat.

Persepsi klien terhadap penyakitnya pasien mengatakan ingin cepat sembuh dari penyakitnya, ekspresi klien terhadap penyakitnya pasien Nampak bingung, reaksi saat interaksi pasien berinteraksi dengan baik selama proses pengkajian, tidak ada gangguan konsep diri.

Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan GDP: 119mg/dl, Au: 6,5mg/dl, Kol: 190 mg/dl. Therapi yang didapatkan Allopurinol 2x1, b comp 1x1, Amlodipin 10mg 0-0-0.

Kebiasaan diri pasien mengatakan sering makan dan minum yang tidak sehat dan jarang berolahraga, kemampuan pasien dalam pemenuhan dan kebutuhan: saat sehat pasien mengatakan mandi 2x sehari saat sakit pasien tidak mandi, ganti pakaian pasien mengatakan saat sehat ganti pakaian 2x sehari saat sakit 1x sehari, keramas saat sehat pasien mengatakan 3-4x sehari saat sakit pasien tidak keramas, sikat gigi pasien mengatakan saat sehat 2x sehari, saat sakit hanya 1x, memotong kuku saat sehat pasien mengatakan 2x seminggu, saat sakit tidak sama sekali, makan saat sehat pasien mengatakan makan 3x sehari 1 piring dihabiskan, saat sakit pasien makan 3 sehari tidak dihabiskan.

Diagnosis Keperawatan

Diagnosa yang diangkat yaitu Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Perencanaan Keperawatan

Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu identifikasi tingkat pengetahuan saat ini, identifikasi kebiasaan pola makan saat ini dan masa lalu, identifikasi keterbatasan finansial untuk menyediakan makanan, jadwalkan waktu yang tepat untuk memberikan pendidikan kesehatan, berikan kesempatan pasien dan keluarga bertanya, jelaskan tujuan kepatuhan diet terhadap kesehatan, informasikan makanan yang diperbolehkan dan dilarang.

Implementasi

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu edukasi pola makan. Tingkat pengetahuan meningkat, pada hari pertama sebelum dilakukan edukasi pola makan pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi setelah diberikan penjelasan dan edukasi pola makan yang benar pasien Nampak kebingungan dan bertanya-tanya, hari kedua pasien sudah mulai mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi, dan sudah mengetahui makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi serta makanan yang boleh dikonsumsi, tekanan darah pasien sedikit berkurang, hari ketiga pasien sudah mengetahui apa saja penyebab, tanda dan gejala hipertensi, serta makanan yang diperbolehkan dan yang dilarang sehingga tekanan darah pasien hampir menuju normal.

Evaluasi

Evaluasi hari pertama pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa tentang hipertensi penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi. Hari kedua pasien mengatakan sudah menerapkan pola makan yang baik serta mengkonsumsi obat dengan rutin sehingga tekanan darah pasien sedikit menurun. Hari ketiga pasien mengatakan menerapkan mengkonsumsi makanan dengan baik dan tekanan darah pasien sedikit membaik.

DISKUSI

Pengkajian

Pada laporan akhir studi kasus ini diperoleh data dari pengkajian awal dengan melakukan anamnesa pasien dan pengkajian pada buku status pasien. Data yang didapatkan seorang pasien Ny. U berjenis kelamin perempuan dengan usia 57 tahun mengeluh mengatakan sakit pada lutut, pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi, pasien tidak mengetahui penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang menyebabkan hipertensi. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital yang didapatkan tekanan darah 150/100 mmHg, nadi 70x/m, suhu 36,6°C, respirasi 20x/m, pasien nampak bingung, pasien nampak bertanya-tanya.

Pada laporan studi kasus ini diperoleh saat pasien masuk di Puskesmas Talise, di peroleh data dari pengkajian dan anamnesa pada pasien Ny U berjenis kelamin perempuan dengan keluhan Pasien mengatakan sakit pada bagian lutut, pasien mengatakan tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, pasien mengatakan tidak mengetahui tentang hipertensi, pasien mengatakan tidak mengetahui penyebab dari hipertensi. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 150/100 mmHg, nadi 70x/m Suhu: 36,6°C respirasi: 20x/m.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah et al., (2022) mengungkapkan bahwa edukasi mengenai hipertensi, termasuk pemahaman tentang definisi, klasifikasi, gejala, faktor penyebab, metode pengendalian, dan makanan yang perlu dihindari oleh penderita hipertensi, memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan pasien. Pemberian edukasi gizi terkait hipertensi secara rutin dapat menjadi upaya yang efektif dalam membantu pasien mengontrol tekanan darah mereka (Sukmawaty, 2021).

Salah satu cara untuk mencegah hipertensi adalah dengan mengatur pola makan, seperti menjalani diet rendah garam, mengelola obesitas, dan mengubah gaya hidup. Perubahan gaya hidup ini juga erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan individu dalam mencegah hipertensi (Safitri & Aminah, 2023)

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa yang ditemukan pada Ny. U yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa pasien sama sekali tidak mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi serta kurang pengetahuan tentang makanan yang dapat menyebabkan hipertensi jadi peneliti mengangkat defisit pengetahuan sebagai diagnosa keperawatan untuk pasien.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryani & Wulandari, (2019) yang dimana saat melakukan pengkajian diagnosa yang muncul pada pasien hipertensi yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi, dan nyeri akut berhubungan agen pencedera fisik.

Pemahaman yang baik dapat memperkuat upaya pencegahan stroke melalui pengelolaan hipertensi. Pengetahuan menjadi kebutuhan penting dalam meningkatkan tindakan pencegahan terhadap komplikasi hipertensi. Defisit pengetahuan mengenai komplikasi hipertensi dapat berdampak pada kurangnya tindakan pencegahan, terutama terkait perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan berlemak tinggi (Nelly et al., 2021).

Perencanaan Keperawatan

Setelah dilakukan tindakan keperawatan 1 x 24 jam maka diharapkan tujuan dan kriteria hasil: tingkat pengetahuan membaik dengan kriteria hasil Meralisasi kemauan memenuhi program program perawatan atau pengobatan meningkat, pengobatan mengikuti anjuran meningkat, Risiko kompliasi penyakit/masalah kesehatan menurun, Perilaku mengikuti program perawatan/pengobatan membaik, Perilaku menjalankan anjuran membaik.

Menurut peneliti tindakan keperawatan 1 x 24 jam diharapkan tingkat pengetahuan akan memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan peneliti yaitu kemampuan mengetahui penyebab, tanda dan gejala serta mengetahui makanan apa saja yang dapat menyebabkan hipertensi.

Pada subjek studi kasus, tingkat pengetahuan diukur dalam 5 tingkatan, yaitu: 1: Menurun, 2: Cukup menurun, 3: Sedang, 4: Cukup meningkat, dan 5: Meningkatkan. Indikator peningkatan pengetahuan ini meliputi: meningkatnya minat belajar yang diungkapkan secara verbal, kemampuan menjelaskan tentang suatu topik, perilaku yang sesuai dengan anjuran, serta perilaku yang sejalan dengan pengetahuan yang dimiliki (Maryani & Wulandari, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti et al., (2022) intervensi berupa edukasi pola makan, terjadi perubahan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga pasien berupaya menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu edukasi pola makan. Tingkat pengetahuan meningkat, pada hari pertama sebelum dilakukan edukasi pola makan pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi setelah diberikan penjelasan dan edukasi pola makan yang benar pasien Nampak kebingungan dan bertanya-tanya, hari kedua pasien sudah mulai mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi, dan sudah mengetahui makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi serta makanan yang boleh dikonsumsi, tekanan darah pasien sedikit berkurang, hari ketiga pasien sudah mengetahui apa saja penyebab, tanda dan gejala hipertensi, serta makanan yang diperbolehkan dan yang dilarang sehingga tekanan darah pasien hampir menuju normal.

Berdasarkan hasil yang didapatkan peneliti bahwa edukasi pola makan sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dan juga dengan edukasi pola makan tersebut pasien dapat mengetahui makanan apa saja yang dapat dikurangkan untuk mencegah tekanan darah tinggi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni et al., (2023) pengetahuan masyarakat yang sudah meningkat dalam mengatur pola makan tersebut diharapkan masyarakat akan mengubah gaya hidup menjadi lebih baik khususnya dalam mengatur diet makan yang baik bagi penderita hipertensi.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Parmilah, Anita, et al., 2022) pemberian edukasi pola makan dapat meningkatkan pemahaman tentang diet hipertensi, yang menunjukkan bahwa masalah keperawatan terkait defisit pengetahuan dapat diatasi dengan memberikan edukasi diet kepada pasien hipertensi.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi hari pertama pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa tentang hipertensi penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi. Hari kedua pasien mengatakan sudah menerapkan pola makan yang baik serta mengkonsumsi obat dengan rutin sehingga tekanan darah pasien sedikit menurun. Hari ketiga pasien mengatakan menerapkan mengkonsumsi makanan dengan baik dan tekanan darah pasien sedikit membaik.

Dari hasil penelitian peneliti berasumsi penelitian yang dilakukan selama 3 hari bahwa edukasi pola makan terhadap penurunan tekanan darah sangat efektif karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

Berdasarkan penelitian tersebut peneliti berpendapat bahwa tindakan edukasi pola makan di evaluasi menggunakan luaran tingkat pengetahuan dengan kriteria hasil perilaku sesuai anjuran,

verbalisasi minat belajar dimana subjek studi kasus mengatakan akan mengkonsumsi makanan sehat, kemampuan mengulang kembali tentang materi edukasi, kemampuan menceritakan pola hidup yang sesuai dan tidak sesuai dengan diet hipertensi dan perilaku sesuai dengan diet hipertensi (Kadir, 2019).

Melakukan pemeriksaan tekanan darah, serta konsultasi mengenai pola makan serta gejala hipertensi yang biasa dirasakan. Namun sebagian besar responden masih kurang mengontrol makanannya disebabkan masih kurang pemahaman terkait makanan yang menjadi pantangan dan makanan yang dapat dikonsumsi agar tidak menjadi peningkatan tekanan darah. Diharapkan untuk semua responden agar dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan tujuan untuk mencegah munculnya berbagai jenis penyakit yang mengancam jiwa seperti hipertensi (Pashar et al., 2022).

Dari hasil penelitian peneliti berasumsi penelitian yang dilakukan selama 3 hari bahwa edukasi pola makan terhadap penurunan tekanan darah sangat efektif karena dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

KESIMPULAN

Pengkajian yang diperoleh dari Ny U berfokus pada keluhan yang dirasakan pasien mengatakan tidak mengetahui tentang penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang menyebabkan hipertensi maka dari itu diberikan edukasi pola makan untuk menurunkan tekanan darah.

Diagnosa yang muncul pada Ny U yaitu defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan adanya DS: pasien mengatakan tidak mengetahui penyebab, tanda dan gejala, serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi, DO: pasien Nampak bingung dan bertanya-tanya, TD: 150/100mmHg. Berdasarkan buku SDKI Setelah dilakukan tindakan keperawatan 1x 24 jam maka diharapkan tujuan dan kriteria hasil: tingkat pengetahuan membaik dengan kriteria hasil M verbalisasi kemauan memenuhi program program perawatan atau pengobatan meningkat, pengobatan mengikuti anjuran meningkat, Risiko kompliasi penyakit/masalah kesehatan menurun, Perilaku mengikuti program perawatan/pengobatan membaik, Perilaku menjalankan anjuran membaik.

Implementasi yang dilakukan pada pasien yaitu edukasi pola makan. Tingkat pengetahuan meningkat, pada hari pertama sebelum dilakukan edukasi pola makan pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi setelah diberikan penjelasan dan edukasi pola makan yang benar pasien Nampak kebingungan dan bertanya-tanya, hari kedua pasien sudah mulai mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi, dan sudah mengetahui makanan apa saja yang dapat memicu hipertensi serta makanan yang boleh dikonsumsi, tekanan darah pasien sedikit berkurang, hari ketiga pasien sudah mengetahui apa saja penyebab, tanda dan gejala hipertensi, serta makanan yang diperbolehkan dan yang dilarang sehingga tekanan darah pasien hampir menuju normal.

Evaluasi hari pertama pasien mengatakan tidak mengetahui bahwa tentang hipertensi penyebab, tanda dan gejala serta makanan yang dapat menyebabkan hipertensi. Hari kedua pasien mengatakan sudah menerapkan pola makan yang baik serta mengkonsumsi obat dengan rutin sehingga tekanan darah pasien sedikit menurun. Hari ketiga pasien mengatakan menerapkan mengkonsumsi makanan dengan baik dan tekanan darah pasien sedikit membaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.33860/lnj.v2i2.1337>
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–377. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2021.pdf>

- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kemkes. (2023). *kejadian hipertensi di indonesia*.
- Kindang, I. Wahyu, MalikulMulki, M., Doko, R., & Elfiyunai, N. N. (2024). Edukasi Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Baliase. *AMMA: Jurnal ...*, 2(12), 2022–2025. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/amma/article/view/3969>
- Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2019). *Atasi Defisit Pengetahuan Diet Hipertensi Dengan Edukasi Diet*. 2–5.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Lisnawaty, L., & Kohali, R. E. S. O. (2022). Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 577–586. <https://doi.org/10.47679/ib.2022249>
- Munawaroh, D. M., & Nugroho, H. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Hipertensi Untuk Penurunan Resiko Komorbid Covid-19 di Pengungsian Ngrajek Magelang. *Ners Muda*, 2(2), 24. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6974>
- Nelly, S. S., Hidayat, W., & Lindrani. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amirudin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia (Correlation Between Knowledge with Attitude towards Hypertension Dietary on The Elderly). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Parmilah, Anita, M., & Wulandari Tri Suraning. (2022). Sudi Kasus Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–9.
- Pashar, I., Husnaeni, & Azizah, F. (2022). Education The Importance Of Keeping a Diet To Prevent The Event Of Increased Blood Pressure (Hypertension). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 8–14. <https://journal.unimerz.com/index.php/piramida/article/view/161/73>
- Safitri, E., & Aminah, S. (2023). Analisa Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Di Ruang Rawat Jalan Puskesmas Bahagia Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 14761–14772.
- Sukmawaty, M. N. (2021). Pengaruh Edukasi Gaya Hidup Sehat Dengan Metode Daring Terhadap Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Dini Pada Siswa Di Sma Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(1), 42–46. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i1.12>
- Sumarni, N., Rosidin, U., Sumarna, U., Shalahudin, I., R. E. A., & Noor, R. M. (2023). Edukasi Kendalikan Tekanan Darah dengan Menerapkan Gaya Hidup Sehat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 4(1), 106–116. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v4i1.602>
- WHO. (2023). *Hypertension profile Global report on hypertension; the race against a silent killer*.