

e-ISSN [2503-1139](https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.3149)DOI: <https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.3149>

Promotif

Jurnal Kesehatan Masyarakat

Promotive: Journal of Public Health

Review Articles**Open Access**

Efektivitas Konseling terhadap Perubahan Perilaku Pasien Hipertensi di Indonesia: *Literature Review*

The Effectiveness of Counseling on Behavior Changes of Hypertensive Patients in Indonesia: Literature Review

Vika Fathiara Afifah^{1*}, Ratih Kurniasari²^{1,2}Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : vikafathiara@gmail.com**Abstrak**

Terjadi peningkatan angka prevalensi hipertensi berdasarkan riskesdas tahun 2018 menjadi 34.1%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak penderita hipertensi di Indonesia. Kebanyakan penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Hipertensi yang lambat atau tidak segera ditangani akan meningkatkan faktor risiko timbulnya penyakit komplikasi seperti gagal ginjal, jantung, diabetes, dan stroke. Salah satu upaya dalam pencegahan dan penanganan hipertensi adalah dengan pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi pada pasien hipertensi biasanya diberikan melalui penyuluhan ataupun konseling gizi. Pencarian artikel publikasi mulai dari Januari 2019 hingga 2022. Tinjauan literatur dilakukan dengan mencari artikel publikasi melalui Google Scholar dan Pubmed dengan menggunakan kata kunci hipertensi, konseling gizi, pengetahuan, kemudian melakukan pemilihan berdasarkan kriteria dan penilaian kritis. Data dikelompokkan dan disimpulkan, dari 4 artikel penelitian disimpulkan bahwa pemberian konseling gizi dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran pasien. Selain itu, pemberian media juga berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan pasien hipertensi dalam konseling gizi.

Kata Kunci: Hipertensi; Konseling Gizi; Pengatahuan**Abstract**

There was an increase in the prevalence rate of hypertension based on Riskesdas in 2018 to 34.1%. This shows that there are more and more people with hypertension in Indonesia. Most people with hypertension are not aware that they have hypertension. Hypertension that is not treated immediately will increase the risk factors for developing complications such as kidney failure, heart disease, diabetes and stroke. One of the efforts to prevent and treat hypertension is to provide nutrition education. Nutrition education in hypertensive patients is usually provided through counseling or nutrition counseling. Search for publication articles from January 2019 to 2022. A literature review is carried out by searching for publication articles through Google Scholar and Pubmed using the keywords hypertension, nutritional counseling, knowledge, then selecting based on criteria and critical assessment. The data were grouped and concluded, from the 4 research articles it was concluded that providing nutritional counseling was considered effective in increasing patient awareness. In addition, the provision of media is also influential in increasing the knowledge of hypertensive patients in nutritional counseling.

Keywords: Hypertension; Nutrition Counseling; Knowledge

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hal ini menyebabkan jantung penderita hipertensi memompa darah lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh.(1)

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dibandingkan tahun 2013 pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Pada tahun 2013 terdapat 25.8% penduduk yang mengalami hipertensi sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 34.1% penduduk penderita hipertensi.(2)

Faktor risiko kejadian hipertensi berupa usia, jenis kelamin, riwayat kesehatan, status gizi, konsumsi garam, pola makan tinggi karbohidrat, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik. Jika tidak segera ditangani, hipertensi akan menimbulkan komplikasi dan meningkatkan faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, jantung, diabetes dan stroke. Untuk itu faktor risiko tersebut perlu dikendalikan dengan perubahan gaya hidup menjadi lebih baik yang dapat dilakukan melalui konseling gizi.(3,4)

Konseling gizi merupakan bagian dari pendidikan gizi. Konseling gizi memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Peningkatan pengetahuan itu diharapkan menjadi awal untuk menerapkan kebiasaan makan dan pola hidup yang lebih sehat. Pada penderita hipertensi biasanya diberikan konseling gizi menggunakan diet rendah garam (natrium) atau DASH.(5)

METODE

Metode penelitian ini adalah tinjauan pustaka (*literature review*) dengan jurnal penelitian dengan rancangan penelitian. Dalam penelusuran jurnal menggunakan data base berupa *Google Scholar* dan *Pubmed*. Artikel yang direview merupakan artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019 sampai 2022 dan full text. Penelusuran menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan kata kunci yaitu hipertensi, konseling, gizi.

HASIL

Tabel 1. Hasil Review Artikel

Penulis, Tahun, Judul	Lokasi, design	Hasil Penelitian
Savitri Intan Rachmasari, Mardiana, 2022, Penggunaan Media <i>Booklet</i> Dalam Konseling Gizi Terhadap Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Natrium Dan Kalium Pada Pasien Hipertensi(6)	Semarang, <i>quasi eksperimental design</i>	Penggunaan booklet berpengaruh terhadap peningkatan nilai rata-rata pengetahuan, sikap, asupan natrium dan kalium pada pasien. Penggunaan media booklet lebih baik dibandingkan tidak menggunakan media terhadap pengetahuan dikarenakan pasien dapat mempelajari kembali booklet yang telah diberikan. Selain itu terdapat penurunan asupan natrium yang signifikan setelah pemberian konseling.
Dewi Ima Fatmawati, Arindra Nirbaya, Yahmi Ira Setyaningrum, 2020, Peningkatan Pengetahuan, Kepuasan Dan Penurunan Sisa Makanan Pasien Hipertensi Akibat Konseling Gizi (7)	Malang, one group pre-post-test	Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan menjadi 86.2 setelah diberikan konseling dengan didampingi keluarga. Pemberian konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi tentang penyakit akan mempengaruhi pola pikir tentang perilaku kesehatan yang lebih baik sehingga tekanan darah dapat terkontrol.
Rina Mitasari, Heryudarini Harahap, Sri Desfita, 2019, Pengaruh Konseling melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan dan Praktik Pengelolaan Hipertensi(8)	Riau, Quasy Eksperimen	Konseling melalui whatsapp dan leaflet dalam jangka memiliki pengaruh lebih baik terhadap pengetahuan pasien dibandingkan konseling konvensional. Namun, tidak memiliki pengaruh signifikan pada perubahan gaya hidup dan aktivitas pasien menjadi lebih baik.
Arwin Muhlshoh, Nastitie Cinintya Nurzihan, 2020, Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizi di Wilayah Puskesmas Gambirsari Surakarta(9)	Surakarta, Quasi Eksperimen	Pemberian konseling gizi menggunakan alat bantu leaflet diet hipertensi berdasarkan pola diet Kemenkes RI berpengaruh terhadap penurunan tingkat konsumsi garam tinggi (≥ 2300 mg) yaitu menurun sebanyak 27%.

PEMBAHASAN

Konseling gizi merupakan pendekatan dalam asuhan gizi yang digunakan untuk memberikan pengertian lebih baik mengenai permasalahan gizi yang dihadapi dengan alternatif pemecahan masalah yang disepakati bersama pasien.

Pemberian edukasi berupa konseling dan leaflet meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi terhadap tingkat konsumsi garam. Hal ini sejalan dengan penelitian Rawi bahwa penggunaan leaflet dalam konseling meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi dalam penurunan tekanan darah sistol dan diastole.(10)

Pada konseling dengan media booklet lebih baik dibandingkan tidak menggunakan media dikarenakan pasien dapat mempelajari kembali booklet yang telah diberikan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ndapaole. Pemberian media booklet berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Oepoi, terjadi penurunan tingkat kecemasan pasien setelah pemberian booklet yang berhubungan dengan pengetahuan pasien.(11)

Konseling gizi dilakukan untuk meningkatkan kesadaran pada penderita hipertensi melalui upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dengan asupan gizinya.(12)

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi pada penderita hipertensi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, penurunan konsumsi garam, dan kepatuhan menjalani diet maupun pengobatan. Pemberian media dalam konseling gizi dapat mengatasi kecemasan akibat ketidaktahuan atau kurangnya pengetahuan terhadap penyakit.

SARAN

Pemberian konseling gizi berpengaruh positif terhadap pengendalian hipertensi pasien. Diperlukan lebih banyak penelitian mengenai jenis media lain yang dapat diterapkan dalam konseling gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti AP, Damayanti D, Ngadiarti I. Penerapan Anjuran Diet Dash Dibandingkan Diet Rendah Garam Berdasarkan Konseling Gizi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Larangan Utara. *Gizi Indonesia*. 2021;44(1):109–20.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
3. Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *J Kesmas Jambi*. 2021;5(1):1–9.
4. Nugroho KPA, Sanubari TPE, Rumondor JM. Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2019;32–42.
5. Cornelia, Sumedi E, Anwar I, Ramayulis R, Iwaningsih S, Kresnawan T, et al. *Konseling gizi (PERSAGI)*. PENEBARPLUS; 2013.
6. Rachmasari SI, Mardiana M. Penggunaan Media Booklet Dalam Konseling Gizi Terhadap Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Natrium Dan Kalium Pada Pasien Hipertensi. *J Nutr Coll*. 2022;11(2):143–53.
7. Fatmawati DI, Nirbaya A, Setyaningrum YI. Peningkatan Pengetahuan, Kepuasan dan Penurunan Sisa Makanan Pasien Hipertensi Akibat Konseling Gizi. *Pontianak Nutr J*. 2020;3(2):50.
8. Mitasari R, Harahap H, Desfita S. A The influence of Counselling through Social Media to knowledge and practice of the management of Hypertension. *J Kesehat Komunitas*. 2019;5(1):29–33.
9. Muhlshoh A, Nurzihan NC. Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizidi Wilayah Puskesmas Gambirsari, Surakarta. *J Pengabd Kpd Masy Ungu*. 2020;2(2):77–81.
10. Rawi U. Analisis efektivitas pemberian konseling dan Leaflet Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Dr. Adjidarmo Kabupaten Lebak. *Farmagazine*. 2019;VI(1):8–16.
11. Ndapaole AH, Tahu SK. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *Chmk Heal J*. 2020;4(April):0–7.
12. Masrikhiyah R, Setyaningsih S, Jamhuri. Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada lansia dengan kejadian hipertensi. *J Ilm Gizi dan Kesehatan [Internet]*. 2019;1(1). Available from: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/101>