

Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan

Rinawati Br Tarigan¹, Mona Hastuti², Tri Budiarti³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan, Indonesia

E-mail: [rinatarigan75@yahoo.com](mailto:rinaratarigan75@yahoo.com)¹, monahastuti77@gmail.com², tribudiartimkm@gmail.com³

Article History:

Received: 21 Juni 2026

Revised: 02 Juli 2026

Accepted: 07 Juli 2026

Keywords: hipertensi; kepatuhan diet; dukungan keluarga; tingkat pendidikan; promosi kesehatan; cross-sectional.

Abstract: Kepatuhan terhadap diet merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi, namun tingkat kepatuhan penderita masih dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat pendidikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada intervensi medis, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan keluarga serta kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif dan edukatif yang melibatkan keluarga serta peningkatan literasi kesehatan sebagai strategi untuk memperkuat kepatuhan diet dan mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Ketika tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg atau tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg, pasien dianggap menderita hipertensi. Menurut Haktaniyan *et al.* (2023), tekanan dalam pembuluh darah selama detak jantung dikenal sebagai tekanan sistolik, dan ketika jantung beristirahat atau rileks, disebut tekanan diastolik.

Menurut penelitian, 22% populasi dunia menderita hipertensi, dengan 36% kasus terjadi di Asia Tenggara. Hampir 1,5 juta orang meninggal setiap tahun di Asia Tenggara akibat hipertensi, yang memengaruhi hampir sepertiga populasi dewasa. Misalnya, di seluruh dunia, sekitar 47% penyakit arteri koroner dan 53% stroke disebabkan oleh hipertensi, suatu penyakit yang tidak umum (Ahmad, 2020). Pada orang dewasa (18 tahun ke atas), hipertensi memengaruhi 34,1% populasi pada tahun 2018, dengan 8,36% kasus didiagnosis secara medis dan 8,84% membutuhkan

pengobatan, menurut Studi Informasi Kesehatan 2018 (Riskesdas). Tampaknya prevalensi hipertensi telah meningkat.

Terdapat tiga kelompok usia di mana hipertensi lebih umum terjadi: 5,73 persen di antara mereka yang berusia 35 hingga 44 tahun, 45,32 persen di antara mereka yang berusia 45 hingga 54 tahun, dan 55,23 persen di antara mereka yang berusia 55 hingga 64 tahun. Selain itu, pria memiliki prevalensi 31,34%, wanita 36,85%, dan 34,43% di daerah perkotaan dan 33,72% di daerah pedesaan untuk hipertensi (IO *et al.*, 2023). Hipertensi, yang dapat meningkatkan tekanan darah, curah jantung, dan volume plasma, sebagian dipengaruhi oleh diet tinggi natrium. Arteri menyempit karena kandungan natrium yang tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan beban kerja jantung karena memompa volume darah yang lebih besar melalui saluran yang lebih sempit.

Target tekanan darah untuk pasien hipertensi tidak boleh melebihi 150/90 mmHg untuk mereka yang berusia 60 tahun ke atas, dan untuk mereka yang berusia 30–59 tahun, target tekanan darah kurang dari 140/90 mmHg direkomendasikan, menurut rekomendasi Komite Nasional Gabungan 8 (JNC 8) untuk manajemen hipertensi. Individu di bawah usia 60 tahun yang menderita hipertensi, diabetes, dan penyakit ginjal kronis disarankan untuk menargetkan target yang sama. Melakukan penyesuaian pada gaya hidup dapat berfungsi sebagai strategi pengobatan awal sebelum memulai pengobatan antihipertensi dan sebagai strategi tambahan bagi individu yang saat ini sedang mengonsumsi obat.

Jumlah kasus yang melibatkan pasien hipertensi diperkirakan akan meningkat antara tahun 2022 dan 2024, menurut data dari Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Beberapa pasien hipertensi tidak mengikuti diet yang diresepkan karena kebiasaan makan yang buruk, seperti banyak mengonsumsi daging, menurut data awal yang diperoleh dari wawancara dengan beberapa individu penderita hipertensi. Jika Anda menderita hipertensi, sangat penting untuk menerapkan diet sehat guna mengurangi risiko komplikasi. Tekanan darah dapat dinormalisasi dengan mengikuti diet hipertensi, yang meliputi pembatasan makanan yang tinggi garam dan lemak (Wafa & Sofiane, 2023). Namun, banyak penderita hipertensi masih tidak mengikuti rencana diet hipertensi mereka. Menurut Wafa dan Sofiane (2023), hal ini menunjukkan bahwa sikap kesehatan mereka masih belum memadai dalam hal mengendalikan hipertensi.

Data tersebut memungkinkan para peneliti di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan untuk mengisolasi faktor-faktor yang terkait dengan kepatuhan diet pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kuantitatif jenis observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dimana analisis faktor terkait dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi yang bisa diketahui dengan melaksanakan pengukuran pada variabel terkait sebanyak satu kali waktu bersamaan. Sedangkan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Uji Chi Square* agar dapat menjelaskan relasi antara kedua variabel. Lokasi penelitian ini di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan pada September-Oktober 2025. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Sampel penelitian ini adalah penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan yang memenuhi kriteria inklusi dari peneliti dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang.

Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel *Non-probability Sampling* dengan pendekatan *total sampling* yakni mengambil semua anggota populasi menjadi sampel sebab jumlah populasi penelitian yang kecil (Mulisa, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil****1. Dukungan keluarga****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga**

Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	29	65.0
Kurang	21	35.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Dari 50 responden diperoleh data dukungan keluarga dengan kategori baik sebanyak 29 (65,0%) dan responden dengan kategori kurang sebanyak 21 (35,0%) responden.

2. Tingkat pendidikan**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dasar	34	72.5
Menengah	13	20.0
Tinggi	3	7.5
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, distribusi hasil frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Dari 50 responden diperoleh data tingkat pengetahuan dengan kategori dasar sebanyak 34 (72,5%) responden, kategori menengah sebanyak 13 (20,0%) responden, dan kategori tinggi sebanyak 3 (7,5%) responden.

3. Kepatuhan diet**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet**

Kepatuhan Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Patuh	29	60.0
Tidak Patuh	21	40.0
Total	50	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas, distribusi hasil frekuensi responden berdasarkan kepatuhan diet di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Dari 50 responden diperoleh data dengan kategori patuh sebanyak 29 (60,0%) responden dan kategori tidak patuh sebanyak 21 (40,0%) responden.

4. Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi**Tabel 4. Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi**

Dukungan keluarga	Kepatuhan Diet						p
	Patuh		Tidak patuh		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	26	52,5	5	12,5	31	65,0	0,001
Kurang	8	7,5	11	27,5	19	35,0	
Total	34	60.0	16	40.0	50	100.0	

Tabel 4. mendeskripsikan bahwa hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* yang dibaca di *continuity correction* dan diperoleh nilai *p value* = 0,001 berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Hasil diatas didukung oleh pembacaan sel bahwa dari 50 responden dengan kategori dukungan keluarga baik dan kategori patuh terhadap diet sebanyak 26 (52,5%) responden dan kategori dukungan keluarga kurang pada kategori tidak patuh sebanyak 11 (27,5%) responden.

5. Hubungan tingkat pendidikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi

Tabel 5. Analisis Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kepatuhan Diet

Tingkat Pendidikan	Kepatuhan Diet						p
	Patuh		Tidak Patuh		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Dasar	18	32,5	21	40,0	39	72,5	0,001
Tinggi	11	27,5	0	0,0	11	27,5	
Total	29	60.0	21	40.0	50	100.0	

Tabel 5. diatas merupakan hasil uji transformasi data, dimana hasil uji sebelumnya nilai *p value*= 0,006 dengan nilai *expected count* 4 cells (66,7%), dikarenakan nilai *cell* yang diperoleh lebih dari 20% maka dilakukan uji tranformasi data. Pada uji transformasi nilai *p value*= 0,001 dan dibaca di *fisher's exact test* menggunakan uji *chi square* sehingga mendeskripsikan ada hubungan tingkat pendidikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Hasil sesuai dengan nilai sel pada tabel diatas bahwa dari 50 responden dengan pendidikan dasar kategori tidak patuh sebanyak 16 (40,0%) responden, dan pendidikan tinggi kategori patuh sebanyak 11 (27,5%) responden.

Pembahasan

1. Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan, kemudian pada uji statistik *chi-square* yang dibaca pada *continuity correction* diperoleh nilai $p=0,001$ dan $\alpha=0,05$ sehingga $p < \alpha$ maka terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan.

Adapun hasil yang telah diperoleh terdapat sebanyak 21 (52,5%) responden memiliki dukungan keluarga yang baik dan patuh terhadap dietnya, serta 11 (27,5%) responden tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dan tidak patuh terhadap diet hipertensi yang dijalankannya. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian melalui kuesioner maka dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian besar responden mendapatkan dukungan keluarga yang baik sehingga responden tersebut patuh dalam menjalankan diet hipertensinya.

Teori yang dikemukakan oleh (Ashidiqie, 2020) mengatakan bahwa salah satu fungsi dari keluarga terutama dalam kesehatan yakni untuk menjaga stabilitas kesehatan anggota keluarga, serta mendukung dalam pengambilan keputusan mengenai penanganan masalah kesehatan anggota keluarga, kemampuan dalam merawat anggota keluarga, menjaga agar lingkungan tetap bersih serta sehat dan mampu mennggunakan sarana kesehatan disekitar lingkungannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa peduli dari pihak keluarga terhadap anggota keluarganya yang sakit terutama yang mengidap penyakit hipertensi akan lebih memperhatikan pemberian makanannya, mengajak untuk berolahraga bersama, rutin mengingatkan jadwal untuk memeriksakan tekanan

darahnya. Perhatian serta rasa peduli merupakan dorongan yang dapat diberikan oleh pihak penderita hipertensi akan lebih terdorong dalam menjalankan pengobatan serta mematuhi diet hipertensinya dengan baik dan benar (Nasution & Rambe, 2022).

Menurut pendapat peneliti, dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh penderita hipertensi dalam menjalankan dietnya dimana keluarga harus memberikan dukungan kepada penderita agar patuh dalam mematuhi diet hipertensinya. Dukungan keluarga juga sangat dibutuhkan terutama dalam memperhatikan jenis makanan yang di konsumsi penderita, menemani ke pelayanan kesehatan untuk mengontrol tekanan darah, serta dapat membantu pembiayaan berobat, dan selalu mengingatkan untuk minum obat sehingga penderita akan merasa diperhatikan oleh keluarganya dan semangat dalam menjalankan dietnya.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan.

Kemudian pada uji statistik *chi-square* yang dibaca pada *fisher's exact test*, nilai $p=0,001$ dan $\alpha=0,05$ sehingga $p < \alpha$ mengartikan bahwa antara tingkat pendidikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan saling berhubungan. Dari hasil yang telah diperoleh terdapat 16 (35,8%) responden yang memiliki pendidikan rendah dan tidak patuh dalam menjalani diet hipertensi, serta terdapat pula 11 (30,2%) responden yang memiliki pendidikan tinggi dan patuh terhadap dietnya. Berdasarkan hasil analisis data yang dari kuesioner responden menunjukkan bahwa kebanyakan responden memiliki pendidikan rendah/dasar, dimana rendahnya tingkat pendidikan menjadi sebuah faktor yang dapat menyebabkan responden terkait tidak dapat patuh terhadap dietnya karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang penyakitnya.

Menurut (Satiyem et al., 2024) pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman, baik jasmani maupun rohani. Secara tidak langsung tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tekanan darah karena tidak lepas dari gaya hidup seseorang seperti kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kafein yang berlebih, asupan makanan, dan aktivitas fisik.

Hal ini sesuai dengan teori (Hasanuddin et al., 2023) bahwa pengetahuan seseorang dapat berpengaruh pada perilaku seseorang dalam mengatur gaya hidup yang baik dan sehat. Faktor yang dapat mempengaruhi kepatuhan seseorang yaitu umur dan pengalaman. Umur seseorang memiliki pengaruh bagi pola pikir serta daya tangkap suatu individu khususnya pada lansia dimana kemampuan dalam menerima dan mengingat sesuatu mengalami penurunan. Individu dengan riwayat hipertensi akan lebih memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi, serta pengalaman dari orang terdekat akan menjadi pendukung bagi pasien dalam mengontrol tekanan darahnya (Monika et al., 2023).

Menurut pendapat peneliti, agar dapat memahami suatu hal perlu adanya pemberian bimbingan terhadap individu melalui pendidikan. Pemahaman seseorang terutama kemampuan dalam membaca, mendengarkan, dan memahami informasi juga dapat dipengaruhi oleh pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan suatu individu, maka semakin mudah pula menyerap informasi sehingga pengetahuan mereka semakin luas. Lain halnya dengan individu yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, mereka akan lebih terhambat dalam menyikapi suatu informasi yang baru (Harahap & Indrayana, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan memiliki dukungan keluarga yang baik, tingkat pendidikan yang relatif rendah, serta tingkat kepatuhan yang baik terhadap diet hipertensi. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Selain itu, tingkat pendidikan juga terbukti berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan diet. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor sosial dan pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kepatuhan diet perlu melibatkan dukungan keluarga secara aktif serta disertai edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan pasien.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, M. M. (2020). Hypertension: The silent killer. *International Journal of Scientific Research*, 9(9), 65–66. <https://doi.org/10.36106/ijsr>
- Ashidique, M. L. I. (2020). Peran keluarga dalam mencegah Coronavirus Disease 2019. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(10), 911–922. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i8.15411>
- Haktaniyan, Z., Varlibas, A., & Cifci, A. (2023). Approach and intervention in blood pressure abnormalities. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 4(6), 710–714. <https://doi.org/10.47582/jompac.1398083>
- Harahap, H. S., & Indrayana, Y. (2023). Poor cognitive reserve status as predictors of memory impairment among elderly. *Malang Neurology Journal*, 9(2), 102–106. <https://doi.org/10.21776/ub.mnj.2023.009.02.6>
- Hasanuddin, A., Alwi, M. K., Nindrea, R. D., Astuti, Dai, N., Maryam, A., Hasin, A., & Asrianto, L. O. (2023). The effect of health education on the behavior of elderly with hypertension. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 7023–7027. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.4506>
- Rio, R., Putra, A. N., Wibowo, V., & Sari, S. (2023). Factors associated with hypertension: Results from the Indonesian Family Life Survey-5 in 2014. *Proceedings of the 4th International Conference of Health, Science and Technology (ICOHETECH)*, 32–41. <https://doi.org/10.47701/icohetech.v4i1.3370>
- Monika, V. I., Vanchapo, A. R., Jayadi, A., Lewar, E. S. B., Tusi, J. S., Mark, E., & Maharjan, K. (2023). Knowledge of hypertensive patients affects blood pressure reduction. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 1(2), 155–162. <https://doi.org/10.55849/health.v1i2.504>
- Mulisa, F. (2022). Sampling techniques involving human subjects: Applications, pitfalls, and suggestions for further studies. *International Journal of Academic Research in Education*, 8(1), 74–83. <https://doi.org/10.17985/ijare.1225214>
- Nasution, L. K., & Rambe, N. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan penderita hipertensi diet rendah garam di Puskesmas Sibuhuan. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.51544/jmn.v5i1.1959>
- Satiyem, Murtiningsih, D., & Pradessty, A. D. (2024). Hubungan tingkat pendidikan dan usia dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.32695/jbd.v4i1.532>
- Wafa, N., & Sofiane, G. (2023). Total phenolic, total flavonoid content, antioxidant and antimicrobial activities of methanolic and aqueous extracts of leaves and root of *Atractylis gummifera* L. *Global Journal of Clinical Medicine and Medical Research*, 1(2), 20–26.