

HUBUNGAN PENGETAHUAN DIET DASH DENGAN KEPATUHAN DIET PADA PASIEN HIPERTENSI

The Relationship Between Knowledge of the DASH Diet and Diet Compliance in Hypertensive Patients

Kade Dwi Yunita Widayani*
I Putu Artha Wijaya
Claudia Wuri Prihandini
IGAA Sherlyna Prihandhani

Stikes Bina Husada, Badung, Bali

*email: widayaniyunita8@gmail.com

Abstrak

Penderita hipertensi yang meningkat disebabkan oleh pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi yang masih kurang salah satunya mengontrol gaya hidup dengan pola makan. Salah satu cara untuk mengontrol hipertensi dengan cara merubah gaya hidup yaitu pola makan dengan metode DASH. Pengetahuan yang baik tentang metode DASH akan mendorong seseorang berperilaku lebih baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poli interna RSUD Singasana. Penelitian dilaksanakan dengan desain kuantitatif dengan rancangan *Observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2025 dengan jumlah sampel 78 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan diet DASH dan kuesioner kepatuhan diet DASH. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman's rho* $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 61,5% dengan sebagian besar tidak patuh terhadap diet sebanyak 73,1%. Menganalisis hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi yang di uji *sperman rho* didapatkan nilai p value $< 0,001$, sehingga dapat dikatakan ada hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana. Rekomendasi penelitian ini diharapkan menjadi memotivasi pasien dalam mencari pengetahuan melalui berbagai media tentang diet DASH sehingga pengetahuan meningkat dan kepatuhan diet meningkat.

Kata Kunci:

Hipertensi
Kepatuhan
Pengetahuan

Keywords:

Hypertension
Compliance
Knowledge

Abstract

The increasing number of hypertension patients is attributed to insufficient public knowledge about hypertension management, particularly regarding lifestyle control through dietary patterns. One method to control hypertension by altering lifestyle involves adopting the DASH dietary approach. Adequate knowledge of the DASH method can encourage better behavioral practices. This study aims to investigate the relationship between knowledge of the DASH diet and dietary adherence among hypertensive patients at the Internal Medicine Clinic of Singasana General Hospital. The study was conducted using a quantitative design with an analytical observational approach and a cross-sectional design, carried out from February to March 2025 with a sample size of 78 respondents selected using consecutive sampling. Data were collected using a DASH diet knowledge questionnaire and a DASH diet adherence questionnaire. Data were analyzed using Spearman's rho test with $p < 0.05$. The results showed that the majority had insufficient knowledge (61.5%) and the majority were non-compliant with the diet (73.1%). Analyzing the relationship between DASH diet knowledge and dietary compliance in hypertensive patients using Spearman's rho yielded a p-value < 0.001 , indicating a significant relationship between DASH diet knowledge and dietary compliance in hypertensive patients at the internal medicine clinic of Singasana General Hospital. It is hoped that the recommendations of this study will motivate patients to seek knowledge about the DASH diet through various media, thereby increasing their knowledge and adherence to the diet.



PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan di dunia dengan jumlah penderita hipertensi cenderung terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Dorans *et al.*, 2021). Hipertensi terus meningkat secara global dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29 % orang dewasa di seluruh dunia akan menghidap hipertensi. Secara nasional hasil SKI 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 8,6%. Provinsi Bali jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 221.916 jiwa dan Kabupaten Karangasem menduduki peringkat pertama dan kedua Kabupaten Klungkung sedangkan Kabupaten Tabanan menduduki peringkat ketiga dengan jumlah penderita sebanyak 12,62%.

Angka penderita hipertensi yang meningkat disebabkan oleh pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi yang masih kurang salah satunya mengontrol gaya hidup dengan pola makan. Salah satu cara untuk mengontrol hipertensi dengan cara merubah gaya hidup yaitu pola makan dengan metode DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*), yaitu makan buah sayur kaya serat dan mineral, diet rendah garam, rendah kolesterol, rendah lemak dan diet kalori seimbang (Utami *et al.*, 2018). Pengetahuan yang baik tentang metode DASH akan mendorong seseorang berperilaku lebih baik, terutama saat melakukan penyesuaian gaya hidup untuk mengontrol tekanan darah dengan menerapkan diet (Laili & Probosiwi, 2022).

Hasil literature review menunjukkan bahwa pengetahuan tentang diet DASH sangat penting untuk mengontrol tekanan darah serta dengan tingkat pengetahuan yang baik maka akan meningkatkan tingkat kepatuhan diet (Wardani & Sudaryanto, 2023). Hal ini di dukung oleh penelitian Hikmawati *et al.*, (2022) studi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi. Kepatuhan diet merupakan aplikasi dari sikap seseorang individu yang juga tidak terlepas dari pengetahuan individu itu sendiri (Darmarani *et al.*, 2020). Menurut Putra *et al.*, (2022) kepatuhan diet yang tepat khususnya dalam pencegahan hipertensi didorong oleh pengetahuan yang baik pada seseorang.

Beberapa penelitian juga menunjukkan pengetahuan tentang diet dapat meningkatkan kepatuhan diet. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Fikar *et al.*, (2024) studi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus. Didukung oleh penelitian Dwi & Rahayu (2020) menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi dan memiliki kepatuhan diet yang baik lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan rendah dan memiliki kepatuhan diet yang kurang baik. Penelitian juga dilakukan oleh Ratnasari *et al.*, (2024) menunjukkan faktor pengetahuan yang dimiliki tentang diet mempengaruhi kepatuhan dalam melaksanakan diet pada pasien diabetes.

Studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD

Singasana pada tanggal 20 November 2024 didapatkan data jumlah penderita hipertensi yang melakukan pengobatan dua bulan terakhir tahun 2024 sebanyak 650 orang. Wawancara yang dilakukan pada 10 pasien hipertensi didapatkan data sebanyak tujuh orang mengatakan kurang memahami diet yang benar dan mengatakan selama ini masih makan sembarangan dan sesuka pasien serta tiga orang mengatakan sudah berusaha menerapkan diet hipertensi namun kadang-kadang masih makan sesuka pasien. Upaya selama ini dilakukan hanya dengan memberikan edukasi diet namun belum pernah di nilai kepatuhan dalam melakukan diet. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Diet DASH Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Di Poli Interna RSUD Singasana”. Tujuan peneliti ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poli interna RSUD Singasana.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan dengan desain kuantitatif dengan rancangan *Observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2025 dengan jumlah sampel 78 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan diet DASH dan kuesioner kepatuhan diet DASH. Data dianalisis menggunakan uji *Spearman`s rho* $p < 0,05$.

Penelitian ini dilakukan uji etik di komisi etik penelitian kesehatan (KEPK) Stikes Bina Usaha Bali dan dinyatakan laik etik dengan NO: 070/EA/KEPK-BUB-2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi

Pengetahuan	f	%
Baik	11	14.1
Cukup	19	24.4
Kurang	48	61.5
Total	78	100

Tabel 1 menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan hasil pengukuran pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi di Poliklinik Interna RSUD Singasana sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 61,5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi

Kepatuhan	f	%
Patuh	21	26.9
Tidak Patuh	57	73.1
Total	78	100

Tabel 2 menunjukkan menunjukkan pengukuran kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana sebagian besar tidak patuh terhadap diet sebanyak 73,1%.

Tabel 3. Analisis Hubungan Pengetahuan Diet DASH Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi

	Kepatuhan Diet		
	r	p-value	n
Pengetahuan	0.821	0.001	78

Tabel 3 menunjukkan Hasil penelitian menunjukan hasil ada hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hasil ada hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sekarsari (2019), menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang DASH dengan kepatuhan menjalankan diet pada pasien Hipertensi di Puskesmas Cibodasari Kota Tangerang Tahun 2019. Penelitian juga dilakukan oleh Wardani & Sudaryanto (2023), menunjukkan tingginya tingkat pengetahuan tentang diet DASH dapat meningkatkan kepatuhan terhadap diet hipertensi. Selain itu, pengetahuan tentang diet DASH dan diikuti dengan peningkatan konsumsi makanan yang teratur dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengikuti diet.

Pengetahuan merupakan tahap pertama yang dibutuhkan seseorang untuk membentuk suatu perilaku kepatuhan. Kesehatan dengan modal kepercayaan dan keyakinan pasien serta pengetahuan sangatlah penting, terutama untuk pengobatan secara luas (Fenny, 2018). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terbentuknya suatu perilaku. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien hipertensi meliputi arti penyakit hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang ditimbulkan pada hipertensi dan pentingnya melakukan pencegahan dengan diet serta bahaya dari komplikasi akibat dari hipertensi. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat memotivasi pasien untuk berpartisipasi dalam memodifikasi

gaya hidup yang lebih sehat (Putra et al., 2022). Semakin meningkatnya pengetahuan pasien mengenai diet hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol/menjaga tekanan darah. Perilaku yang baik tersebut bila diterapkan dengan sungguh-sungguh, maka dapat mengubah gaya hidup seperti: membatasi makanan yang berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan olahraga yang teratur (Heriyandi, Hasballah, & Tahlil, 2018).

Pengetahuan tentang diet DASH sangat penting untuk mengontrol tekanan darah serta dengan tingkat pengetahuan yang baik maka akan meningkatkan tingkat kepatuhan diet. Hal ini didukung oleh penelitian Hikmawati et al., (2022) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi dimana pentingnya menerapkan diet DASH diantaranya diet DASH menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah pada remaja dengan tekanan darah tinggi. Couch et al., (2021), menerapkan diet DASH pada pasien pra hipertensi dapat menurunkan tekanan sistolik dan mencegah perkembangan hipertensi dan diet DASH mengurangi kadar urat serum, terutama pada penderita hiperurisemia (Juraschek et al., 2021) dan diet DASH dapat menurunkan risiko hipertensi, meningkatkan perilaku pencegahan, serta persepsi keparahan hipertensi (Seangpraw et al., 2019).

Peneliti berasumsi pengetahuan yang baik tentang hipertensi berpengaruh terhadap

penerimaan informasi mengenai diet hipertensi dan memotivasi pasien untuk mengontrol tekanan darah serta memodifikasi gaya hidup yang lebih sehat. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan memungkinkan seseorang membentuk perilaku untuk patuh dalam menjalankan diet. Tindakan merupakan aplikasi dari sikap seseorang individu yang juga tidak terlepas dari pengetahuan individu itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana dapat disimpulkan beberapa hal yaitu pasien hipertensi di Poliklinik Interna RSUD Singasana sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 61,5%. Pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana sebagian besar tidak patuh terhadap diet sebanyak 73,1%. Ada hubungan pengetahuan diet DASH dengan kepatuhan diet pada pasien hipertensi di poliklinik interna RSUD Singasana dengan nilai $p=0,001$

REFERENSI

Darmarani, A., Darwis, H., & Mato, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 366–370. <http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/390/381>

- Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2021). Trends in prevalence and control of hypertension according to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) guideline. *Journal of the American Heart Association*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008888>
- Dwi, S. A., & Rahayu, S. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 124–138.
- Fikar, M., Sulaiman, E., Mustafa, & Azim, L. O. L. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.80>
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(1), 45.
- Laili, N. F., & Probosiwi, N. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit X Daerah Malang. *Jurnal Inovasi Farmasi Indonesia (JAFI)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30737/jafi.v3i1.2315>

- Putra, I. D. N. A. Y. P., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDLA)*, 1(2), 51–61. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v1i2.12>
- Ratnasari, A., Afrina, R., & Shifa, N. A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 313–323. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1009>
- Sekarsari, A. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang dash (dietary approach to- stop hypertension) dengan kepatuhan menjalankan diet pada pasien hipertensi di puskesmas cibodasari kota tangerang tahun 2019. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 52, 11.
- Utami, N. A., Sulisetyawati, S. D., & Adi, G. S. (2018). Hubungan pengetahuan tentang diet dash (dietary approach to stop hypertension) dengan tingkat hipertensi di posbindu seroja bekonang kecamatan mojolaban. *Jurnal Forum Kesehatan*, 51(1), 15–25.
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan Tingkat Kepatuhan terhadap Diet: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 346–356. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.166>