



Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan pada Penderita Hipertensi di Rumah Sakit Umum Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar

Asmaul Husnah^{1*}, Nursyamsiyah², Nur Qamariyah³, Astuti⁴, Sriwahyuni⁵

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas keperawatan, Universitas Indonesia Timur

Alamat : Rappocini Raya No 171-174, Makassar, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: unna.lhalo@gmail.com

Abstract : *Hypertension is a major global health problem closely associated with unhealthy dietary patterns and an increased risk of cardiovascular diseases. Knowledge regarding hypertension and dietary management plays an important role in shaping patients' eating behaviors. This study aimed to analyze the relationship between knowledge and dietary patterns among hypertensive patients at RSU Wisata, Universitas Indonesia Timur, Makassar. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 40 hypertensive patients were selected using accidental sampling. Data were collected using structured questionnaires measuring respondents' knowledge and dietary patterns. Knowledge was categorized as good or poor, while dietary patterns were classified as healthy or unhealthy. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most respondents had good knowledge; however, the majority still exhibited unhealthy dietary patterns. Statistical analysis indicated a significant relationship between knowledge and dietary patterns ($p = 0.031$; $p < 0.05$). In conclusion, there is a significant relationship between knowledge and dietary patterns among hypertensive patients. However, good knowledge does not necessarily translate into healthy dietary behavior, indicating the need for continuous health education to improve dietary adherence among patients with hypertension.*

Keyword: *Knowledge, Dietary Patterns, Hypertension, Health Behavior, Cross-sectional Study*

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berkaitan erat dengan pola makan tidak sehat dan berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Pengetahuan mengenai hipertensi dan pengelolaan diet berperan penting dalam membentuk perilaku makan penderita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Umum Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 40 penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mengukur tingkat pengetahuan dan pola makan responden. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik dan kurang, sedangkan pola makan diklasifikasikan menjadi sehat dan tidak sehat. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik, namun mayoritas masih menerapkan pola makan tidak sehat. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pola makan ($p = 0,031$; $p < 0,05$). Kesimpulannya, terdapat hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi. Namun, pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku makan yang sehat, sehingga diperlukan upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kepatuhan diet pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pola Makan, Hipertensi, Perilaku Kesehatan, Cross-sectional.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. World Health Organization melaporkan bahwa lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan sekitar 7,5 juta kematian setiap tahunnya (WHO, 2021). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang serius dengan prevalensi yang terus meningkat, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang berdampak luas terhadap kualitas hidup individu. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan (Nuraini, 2020). Selain itu, hipertensi yang tidak terkontrol dapat memperpendek harapan hidup hingga 10–20 tahun. Oleh karena itu, pengendalian faktor risiko menjadi sangat penting dalam menurunkan angka kejadian dan komplikasi hipertensi.

Salah satu faktor penting dalam pengelolaan hipertensi adalah pola makan. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur, dapat meningkatkan risiko hipertensi (Huzaipah et al., 2020). Sebaliknya, penerapan pola makan sehat dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Dalam hal ini, pengetahuan individu mengenai hipertensi dan pola makan sehat menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku makan.

Pengetahuan merupakan dasar dalam pembentukan perilaku seseorang. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan, termasuk dalam pemilihan pola makan (Soekidjo Notoatmodjo, 2020). Namun demikian, dalam praktiknya, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh perilaku yang sesuai. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan implementasi perilaku kesehatan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi, dukungan sosial, dan kebiasaan hidup (Santoso & Ulfa, 2021).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia masih memiliki pola konsumsi yang kurang sehat, terutama dalam hal konsumsi garam yang berlebihan serta rendahnya asupan buah dan sayur (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini memperkuat pentingnya intervensi berbasis edukasi untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat masyarakat, khususnya pada penderita hipertensi.

Berdasarkan data rekam medis di Rumah Sakit Umum (RSU) Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar, jumlah penderita hipertensi masih cukup tinggi dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama dalam aspek perilaku kesehatan pasien.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan, hasil yang diperoleh masih menunjukkan inkonsistensi, di mana sebagian individu dengan pengetahuan yang baik tetap memiliki pola makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi dalam konteks lokal. Penelitian ini

bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar pada periode Mei hingga Agustus 2024. Desain ini memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang menjalani perawatan di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Kriteria inklusi meliputi penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan dapat memahami pertanyaan penelitian, sedangkan kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang menjalani pemeriksaan medis tertentu, berpartisipasi dalam penelitian lain, atau menolak untuk terlibat dalam penelitian.

Variabel penelitian terdiri dari pengetahuan sebagai variabel independen dan pola makan sebagai variabel dependen. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur, di mana pengetahuan diukur dengan 10 pertanyaan dan pola makan diukur dengan 10 pernyataan. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi, serta secara bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Seluruh proses penelitian telah memperhatikan prinsip etika, termasuk persetujuan responden, anonimitas, dan kerahasiaan data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut hasil pengolahan dan analisis data berikut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang pola makan berkorelasi dengan pola makan pasien hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar.

a) Analisis univariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan usia dan jenis kelamin pada penderita hipertensi distribusi yang dihasilkan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Jenis Kelamin penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-Laki	17	42,5
Perempuan	23	57,5
Total	40	100%

Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1, dari jumlah sampel 40 orang, sebagian besar responden (57,5%) adalah perempuan dan sebagian kecil (42,5%) adalah laki-laki.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Umur penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar

Umur	Jumlah	%
25-35 Tahun	6	15,0%
36-45 Tahun	12	30,0%
46-55 Tahun	14	35,0%
56-65 Tahun	8	20,0%
Total	40	100%

Data primer 2024

Hasil tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar (35,0%) penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar memiliki rentang umur 46-55 tahun, (30,0%) usia 36-45 tahun, (20,0%) usia 56-65 tahun, dan yang terendah (15,0%) usia 25-35 tahun.

b) Analisis Bivariat (Variabel Penelitian)

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan pola makan pada penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur. Hasil dapat dilihat ditabel dibawah ini:

Tabel 3. Hubungan pengetahuan dengan pola makan pada penderita hipertensi

Pengetahuan	Pola makan				Total		P-value
	Sehat		Tidak Sehat		n	%	
	N	%	N	%			
Baik	3	7,5%	27	67,5%	30	75%	0,031
Kurang	4	10%	6	15%	10	25%	
Total	7	%	33	%	40	100%	

Hasil tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang memiliki pengetahuan baik, hanya 3 orang (7,5%) yang memiliki pengetahuan baik, hanya 3 orang (7,5%) yang memiliki pola makan sehat, sementara 27 orang (67,5%) memiliki pola makan tidak sehat. Dari 10 orang yang memiliki pengetahuan kurang, 4 orang (10%) yang menjaga pola makan sehat, dan 6 Orang

(15%) memiliki pola makan sehat. Dari keseluruhan 40 responden, 7 orang (17,5) memiliki pola makan sehat, sedangkan 30 orang (82,5) memiliki pola makan tidak sehat. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value 0,031 ($P < 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Di RSU Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar, ada hubungan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (57,5%) dan berada pada rentang usia 46–55 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi cenderung meningkat pada perempuan dan kelompok usia lanjut (Solehatul Mahmudah et al., 2015). Peningkatan usia berhubungan dengan perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, usia juga memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan (Budiman & Riyanto, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, namun mayoritas tetap menunjukkan pola makan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik perilaku kesehatan. Secara teori, pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku individu. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2020), pengetahuan yang diperoleh melalui proses penginderaan akan membentuk kesadaran dan mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan apa yang diketahuinya. Namun, dalam praktiknya, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh perilaku yang sesuai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawati et al. (2018) dan Muryani et al. (2020) yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku, tidak semua individu dengan pengetahuan baik mampu menerapkan pola hidup sehat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang dimaksud meliputi konsumsi makanan tinggi garam, lemak, serta rendahnya asupan buah dan sayur. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor risiko utama hipertensi, terutama konsumsi natrium berlebih yang dapat meningkatkan tekanan darah (Huzaipah et al., 2020). Selain itu, konsumsi makanan tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan plak pada pembuluh darah yang meningkatkan resistensi vaskular dan berkontribusi terhadap hipertensi (Mahmudah et al., 2015). Pola makan merupakan perilaku yang terbentuk dari kebiasaan individu dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari, yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, sosial, dan emosional (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Rahmawati et al. (2022), pola makan yang tidak

sehat juga dipengaruhi oleh faktor kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta rendahnya motivasi dalam menjaga kesehatan.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi ($p = 0,031$). Hasil ini mengindikasikan bahwa pengetahuan memiliki peran dalam membentuk perilaku makan, meskipun tidak selalu berbanding lurus. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku kesehatan pada penderita hipertensi (Kurniawati et al., 2018; Muryani et al., 2020). Dalam perspektif teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi tindakan individu, namun tidak berdiri sendiri dalam menentukan perilaku. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2012), perubahan perilaku yang didasarkan pada kesadaran dan sikap positif akan lebih bertahan lama, namun tetap dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan lingkungan.

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi tenaga kesehatan untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan pasien melalui edukasi, tetapi juga memperhatikan faktor lain yang memengaruhi perilaku, seperti motivasi, kebiasaan, dan dukungan keluarga. Pendekatan edukasi yang berkelanjutan dan berbasis perilaku diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam menerapkan pola makan sehat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum mampu menggambarkan perubahan perilaku secara longitudinal. Kedua, jumlah sampel yang terbatas dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian. Ketiga, penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Keempat, penelitian ini belum sepenuhnya mengontrol variabel lain yang dapat memengaruhi pola makan, seperti faktor sosial, ekonomi, dan psikologis.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pola makan pada penderita hipertensi di RSUD Wisata Universitas Indonesia Timur Makassar ($p = 0,031$). Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, mayoritas masih menunjukkan pola makan yang tidak sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku makan. Faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan sosial, budaya, serta akses terhadap makanan sehat turut berperan dalam membentuk perilaku makan penderita hipertensi. Oleh karena itu,

pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan dalam upaya pengendalian hipertensi, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan tetapi juga melalui intervensi perilaku yang berkelanjutan.

Disarankan agar fasilitas pelayanan kesehatan meningkatkan program edukasi kesehatan yang berfokus pada perubahan perilaku, khususnya terkait pola makan sehat pada penderita hipertensi. Tenaga kesehatan juga perlu mengoptimalkan komunikasi edukatif yang efektif agar informasi dapat dipahami dan diterapkan oleh pasien. Selain itu, pengembangan program pendampingan atau dukungan pasien, seperti konseling atau kelompok edukasi, dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sehat. Pemanfaatan teknologi kesehatan juga dapat dipertimbangkan sebagai media edukasi dan pemantauan perilaku pasien. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku makan, seperti aspek sosial, ekonomi, dan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, Y. (2020). Gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1044–1050.
- Bistara, D. N. (2018). Hubungan pola makan dengan gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29–34.
- Cahanar, P., & Suhandi, I. (2006). *Makan sehat hidup sehat*. Jakarta: Kompas.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194–201.
- Indriastuti, D. R. (2021). *Buku saku membangun kepedulian masyarakat untuk berperilaku pola hidup bersih dan sehat*. Surakarta: Unisri Press.
- Junaedi, E., Yulianti, I. S., & Rinata, M. G. (2013). *Hipertensi kandas berkat herbal*. Jakarta: FMedia.
- Kadir, S. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Malonda, N. S. H., Dinarti, L. K., & Pangastuti, R. (2012). Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), 202–212.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta: FMedia.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(12), 580–587.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 423–429.
- Suhardjo. (2003). *Perencanaan pangan dan gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Soedirman Journal of Nursing*, 10(2), 67–75.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int>