

## JURNAL ILMIAH

### EFEKTIVITAS KONSULTASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, POLA MAKAN DAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI POLI GIZI RSUD PROVINSI SULBAR

**Bahirah\* , Suherman Rate , Kurnia Yusuf**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangan Maros

Korespondensi: bahirah.oval81@gmail.com

#### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan penderita terbanyak sulitnya untuk menurunkan penderita hipertensi karena rendahnya tingkat pengetahuan yang disertai dengan sikap negatif penderitanya terhadap penyakitnya dan juga pola makan yang tidak sehat bisa memicu naiknya tekanan darah. Untuk mengetahui efektivitas konsultasi gizi terhadap tekanan darah, pengetahuan, sikap dan pola makan penderita hipertensi di Poli Gizi RSUD Prov Sulbar. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental designs* dengan menggunakan rancangan *one group pretest - posttest* dengan memberikan terapi konsultasi gizi kepada responden. Penelitian telah dilaksanakan di Ruang Poli Gizi RSUD Prov Sulbar pada bulan Agustus 2021 s/d Oktober 2021. Jumlah sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 33 orang ditentukan dengan rumus sampel Cross Sectional. Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan konsultasi gizi 100% responden mengalami hipertensi, 10% responden berpengetahuan rendah, 69.7% responden bersikap negative dan 57.5% responden mempunyai pola makan kurang baik. Setelah dilakukan konsultasi gizi tekanan darah pasien hipertensi berkurang menjadi 10%, pengetahuan meningkat 93.4%, responden mempunyai sikap positif mengalami peningkatan 87.9%, sedangkan pola makan responden menjadi baik sebesar 60.7%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsultasi gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap dan pola makan serta mengontrol tekanan darah dari penderita hipertensi di poli gizi RSUD Provinsi Sulawesi Barat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pengetahuan, Pola Makan, Sikap

#### ABSTRACT

*Hypertension can be defined as blood pressure that exceeds 140/90 mmHg. Factors that decrease blood pressure can be caused by several things, including diet, knowledge and patient attitudes. The purpose of this study was to determine the effectiveness of nutrition consultation on blood pressure, knowledge, attitudes and eating patterns of hypertension sufferers at the Nutrition Poly Hospital of West Sulawesi Province. The research method used is Pre Experimental Designs using the One Group Pretest - Posttest design. The research was carried out in the Nutrition Poly Room of the West Sulawesi Provincial Hospital from August 2021 to October 2021. The number of samples in this study was set at 33 people determined by the Cross Sectional sample formula. The results showed that before the nutrition consultation, 100% of respondents had hypertension, 10% of respondents had low knowledge, 69.7% of respondents were negative and 57.5% of respondents had a poor diet.*

*After the nutrition consultation for hypertension patients was reduced to 10%, knowledge increased 93.4%, respondents had a positive attitude increased by 87.9, while the diet of 60.7% respondents was effective in reducing blood pressure, increasing knowledge, changing respondents' attitudes and eating patterns. respondents ( $p < 0.05$ ),. It can be said that the provision of nutrition consultation to patients with hypertension has an impact on increasing behavioral changes from hypertension sufferers who visit the nutrition polyclinic of the West Sulawesi Provincial Hospital.*

*Keywords: Hypertension, Knowledge, Diet, Attitude*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam arteri secara terus menerus. Beberapa penyebab dari hipertensi meliputi kebiasaan makan asin, makan berlemak, kebiasaan minum kopi, kebiasaan olahraga atau aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres. Kebanyakan dari hal tersebut merupakan indikator gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya (Nurlita, 2017).

Kemajuan teknologi di negara-negara berkembang mengakibatkan transisi demografi dan epidemiologi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup dan tumbuhnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM). Terjadinya transisi ini disebabkan terjadinya perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan perubahan struktur penduduk. Saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup tidak sehat, misalnya merokok, kurang aktivitas fisik, makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol yang diduga merupakan faktor risiko PTM. (Rahmiyanti, 2018).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta

orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Muhlshoh, 2020).

Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar (Kusumawaty, 2016).

Dari hasil RISKESDAS yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34.1%. tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas, Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%. Dan dari hasil riset yang terbaru pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 25-44 tahun (KEMENKES, 2018).

Di Sulawesi Barat pada selama tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling tinggi kejadiannya berdasarkan angka pada data laporan diskesdas tahun 2018 tingkat prevalensi hipertensi di Sulawesi Barat mencapai

34,77%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi tahun sebelumnya (KEMENKES, 2018).

Angka kejadian hipertensi di Kabupaten Mamuju pada tahun 2013 sebesar 2.272, tahun 2014 sebesar 2.310 dan tahun 2015 sebesar 1.128. walaupun angka kejadian hipertensi di Kabupaten Mamuju menurun setiap tahun, tetapi hipertensi tetap menempati urutan pertama (Kusumaningrum, 2016).

Hasil Pre Survey di RSUD Regional Provinsi Sulawesi Barat yang dilakukan peneliti menurut data dari rekam medik RSUD Prov Sulbar kunjungan pasien rawat jalan RSUD Prov Sulbar pada bulan Januari dan Februari mengalami sedikit penurunan akibat pandemic covid-19 jumlah kunjungan pada bulan Januari sampai dengan Juni di poli interna yang menangani pasien penyakit dalam sekitar 838 kunjungan. Dari data yang diperoleh dari rekam medik RSUD Prov Sulbar pasien hipertensi masuk urutan ke 5 dari 10 penyakit terbesar di RSUD Prov Sulbar dengan jumlah 53 kasus dalam kurung waktu 2-3 bulan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Praeksperimen (*Pre Experimental*

*Designs*) dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest – Posttest* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 33 orang yang ditarik dengan teknik *accidental sampling*, menggunakan kriteria inklusi dan juga eksklusif, proses pemberian konsultasi sebanyak 2 kali perpekan setelah dipenentuan status gizi dilakukan kemudian dilakukan lagi konsultasi gizi setelah melakukan kunjungan ulang 1 pekan setelah konsultasi gizi awal, variabel pengetahuan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk variabel sikap menggunakan lembar checklist dan untuk pola makan menggunakan formulir *food recall*, dalam penelitian ini peneliti menerapkan protokol kesehatan untuk mencegah kemungkinan terjadinya penularan penyakit COVID 19.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data untuk penelitian tentang efektivitas konsultasi gizi terhadap pengetahuan, pengetahuan pola makan dan tekanan darah penderita hipertensi yang dilaksanakan pada bulan Agustus - September 2021 di di RSUD Prov Sulbar Mamuju. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data primer dan sekunder dibantu dengan alat ukur serta kuesioner yang diisi oleh responden.

**Tabel 1. Distribusi Konsumsi Pangan Responrden FFQ Sumber Karbohidrat**

Frekuensi	Beras		Kentang		Roti		Ubi Jalar		Mie	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
2-3x/hari	33	100								
1x/hari										
4-6x/minggu			13	39.4	12	36.4	9	27.3	15	45.5
3x/minggu			8	24.2	6	18.2	11	33.3	5	15.1
<3x/minggu			3	9.1	3	9.1	8	24.2		
2 mggu Sekali							2	6.1		
Tidak pernah			9	27.3	12	36.3	3	9.1	13	39.4
Total	33	100	33	100	33	100	33	100	33	100

Pada Tabel 1 sumber karbohidrat diatas menunjukkan dari 33 responden 100 % mengkonsumsi nasi dalam waktu 2-

3 kali sehari, kentang paling banyak dikonsumsi dalam rentang waktu 4-6 kali perminggu yaitu 39.4%, konsumsi roti

paling banyak di konsumsi dalam waktu 4-6 kali perminggu yaitu 36.4% ubi jalar di konsumsi responden paling banyak pada waktu 3 kali perminggu yaitu 33.3% sedangkan konsumsi mie instant paling banyak waktu 4-6 kali perminggu yaitu 45.5%.

**Tabel 2. Distribusi Konsumsi Jenis Pangan Responden FFQ Sumber Protein Hewani**

Frekuensi	Ayam		Daging		Telur	
	n	%	n	%	n	%
2-3x/hari					3	9.0
1x/hari					13	39.4
4-6x/minggu	16	48.5			5	15.2
3x/minggu	9	27.3	5	15.1		
<3/minggu			3	9.1		
2 minggu sekali			15	45.5		
Tidak pernah	8	24.2	10	30.3	12	36.4
Total	33	100	33	100	33	100

Pada tabel 2 menunjukkan konsumsi daging ayam paling banyak dilakukan responden dalam rentang waktu 4-6 kali perminggu yaitu 48.5 % sedangkan untuk konsumsi daging paling banyak waktu 2 minggu sekali yaitu mencapai 45.5 % , konsumsi telur paling banyak rentang waktu 1 kali perhari mencapai 39.4 %.

**Tabel 3. Distribusi Jenis Pangan Responden FFQ Sumber Protein Nabati**

Frekuensi	Tahu		Tempe	
	n	%	n	%
2-3x/hari				
1x/hari	15	45.5	17	51.5
4-6x/minggu	11	33.3	13	39.4
3x/minggu	7	21.2	3	9.1
<3/minggu				
2 minggu sekali				
Tidak pernah				
Total	33	100	33	100

Pada tabel 3 menunjukkan konsumsi tahu paling banyak dilakukan responden pada rentang waktu 1 kali sehari yaitu sekitar 45.5% konsumsi tempe juga paling banyak di waktu 1 kali perhari dengan kisaran 51.5%.

**Tabel 4. Distribusi Konsumsi Jenis Pangan Responden FFQ Sumber Sayuran**

Frekuensi	Kangkung		Buncis		Bayam	
	n	%	n	%	n	%
2-3x/hari						
1x/hari	13	39.4			15	45.5
4-6x/minggu	9	27.3	19	57.6	7	21.2
3x/minggu	7	21.2	12	36.4	11	33.3
<3/minggu			2	6.0		
2 minggu sekali						
Tidak pernah	4	12.1				
Total	33	100	33	100	33	100

Pada tabel 4 diatas menunjukkan konsumsi kangkung paling banyak dilakukan responden pada waktu 1 kali perhari yaitu 39.4%, buncis paling banyak dikonsumsi waktu 4 – 6 kali perminggu yaitu 57.6%, sedangkan bayam diomsumsi responden paling tinggi dilakukan di waktu 1 kali perhari yaitu 45.5%.

**Tabel 5. Distribusi Konsumsi Jenis Pangan Responden FFQ Sumber Bauh**

Frekuensi	Pisang		Jeruk Manis	
	n	%	n	%
2-3x/hari				
1x/hari	9	27.3	5	15.2
4-6x/minggu	17	51.5	13	39.4
3x/minggu	7	21.2	15	45.4
<3/minggu				
2 minggu sekali				
Tidak pernah				
Total	33	100	33	100

Pada tabel 5 menunjukkan konsumsi pisang paling tinggi dilakukan

pada waktu 4-6 kali perminggu yaitu 51.5% sedangkan jeruk manis paling tinggi dikonsumsi responden pada waktu 3 kali perminggu dengan persentase 45.4%

Karakteristik responden dalam penelitian ini yang meliputi status gizi tersaji dalam tabel berikut:

**Tabel 6. Distribusi Status Gizi Responden di Poli Gizi RSUD Prov Sulbar**

Status Gizi	n	%
Normal	33	100
Total	33	100

Hasil analisa data didapatkan 33 orang (100 %) responden mempunyai status gizi Normal. Indeks masa tubuh (IMT) merupakan cara yang lebih dianjurkan untuk menentukan status gizi kurang, normal dan lebih. IMT diperoleh dari hasil pembagian berat badan (BB) dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter.

Kategori IMT : Kurus : <17,0, Normal : 18.5 -25,0, Lebih/ Gemuk : 25-27, Gemuk tingkat berat : > 27. Rata-rata IMT responden 24, sedangkan IMT minimal responden adalah 19 dan IMT maksimal responden adalah 25 sesuai dengan kriteria responden dalam status gizi normal.

**Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah sebelum dan Sesudah Konsultasi**

Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi	33	100	3	10
Normal	0	0	30	90
Total	33	100	33	100

Dari analisa data di peroleh semua responden mempunyai tekanan darah tinggi (100%). Setelah diberikan konsultasi gizi 3

responden (10%) masih mempunyai tekanan darah tinggi, sekitar (90%) responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan konsultasi.

**Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konsultasi**

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Rendah	10	30.3	2	6.6
Tinggi	23	69.7	31	93.4
Total	33	100	33	100

Dari analisa data diperoleh tingkat pengetahuan responden yang rendah sebelum diberikan konsultasi gizi sebanyak 10 responden (30.3%) dari 33 responden. Setelah diberikan konsultasi gizi masih ada 2 responden (6.6%) yang tingkat pengetahuannya masih rendah.

**Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Sebelum dan Sesudah Konsultasi**

Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Negatif	23	69.7	4	12.1
Positif	10	30.3	29	87.9
Total	33	100	33	100

Dari analisa data 33 responden yang mempunyai sikap positif sebelum diberikan konsultasi gizi yaitu 23 orang (69.7%) dan yang mempunyai sikap negatif sebanyak 10 orang (30.3%). Setelah di berikan konsultasi gizi masih terdapat responden mempunyai sikap yang negatif (12.1%).

**Tabel 10. Distribusi Pola Makan Responden Sebelum dan Sesudah Konsultasi**

Pola Makan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang	19	57.5	13	39.3
Baik	14	42.5	20	60.7
Total	33	100	33	100

Dari analisa data di peroleh responden yang mempunyai pola makan yang baik yaitu 14 responden (42.5%) dan yang mempunyai pola makan yang kurang baik sebanyak 19 responden (57.5%). Setelah diberikan konsultasi gizi 13 responden (39.3%) pola makannya masih kurang baik.

**Tabel 11. Distribusi Efektifitas Konsultasi Gizi Terhadap Tekanan Darah**

Efektifitas	n	%
Tidak Efektif	3	10
Efektif	30	90
Total	33	100

Dari analisa data di peroleh konsultasi gizi efektif terhadap penurunan tekanan darah ke normal 30 responden (90%) dan hanya 3 responden (10%) yang tekanan darahnya masih tinggi.

**Tabel 12. Distribusi Efektifitas Konsultasi Gizi terhadap Pengetahuan**

Efektifitas	n	%
Efektif	31	93.4
Tidak Efektif	2	6.6
Total	33	100

Dari analisa data di peroleh konsultasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan 31 responden (93.4%).

**Tabel 13. Distribusi Efektifitas konsultasi gizi terhadap Sikap**

Efektifitas	n	%
Efektif	4	12.1
Tidak Efektif	29	87.9
Total	33	100

Dari analisa data di peroleh konsultasi gizi masih terdapat (12.1%) responden terhadap sikap sesudah dilakukan konsultasi.

**Tabel 14. Distribusi Efektifitas Konsultasi Gizi terhadap Pola Makan**

Efektifitas	n	%
Efektif	20	60.7
Tidak Efektif	13	39.3
Total	33	100

Dari analisa data di peroleh konsultasi gizi efektif merubah pola makan 20 responden (60.7%). Konsultasi gizi tidak efektif merubah pola makan 13 responden (39.3%).

Hasil analisis statistik untuk mengetahui Efektifitas Konsultasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Poli Gizi RSUD Prov Sulbar dapat dilihat pada tabel 15.

**Tabel 15. Efektifitas Konsultasi Gizi Terhadap Pengetahuan Sikap Pola Makan dan Tekanan Darah**

Variabel	Mean	SD	SE	P-Value	n
<b>Tekanan Darah</b>					
Sebelum Konsultasi Gizi	166/90	9.722	0.100	0.040	33
Sesudah Konsultasi Gizi	123/85	16.256			
<b>Pengetahuan</b>					
Sebelum Konsultasi Gizi	15.79	3.990	0.200	0.03	33
Sesudah Konsultasi Gizi	17.85	3.183			
<b>Sikap</b>					
Sebelum Konsultasi Gizi	47.24	11.830	0.230	0.034	33
Sesudah Konsultasi Gizi	61.79	8.569			
<b>Pola Makan</b>					
Sebelum Konsultasi	2174	120.515	0.143	0.000	33
Sesudah Konsultasi	2217	111.444			

Tabel 15 menunjukkan rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan konsultasi gizi 166/90 mmHg. Rata-rata tekanan darah setelah diberikan konsultasi gizi menuju normal 123/85 mmHg. Hasil uji T di dapat nilai  $P < 0.05$  yang berarti ada perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah responden sebelum dan sesudah konsultasi gizi.

Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan konsultasi gizi 15.79 setelah diberikan konsultasi rata-rata skor tingkat pengetahuan menjadi tinggi yaitu 17.85 Hasil uji T di dapat nilai  $P < 0.05$  yang berarti ada perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah konsultasi gizi.

Selanjutnya rata-rata skor sikap responden sebelum diberikan konsultasi gizi 47.24 dan meningkat sesudah melakukan konsultasi gizi menjadi 61.79. Hasil uji T di dapat nilai  $P < 0.05$  yang berarti ada perubahan yang signifikan terhadap sikap responden sebelum dan sesudah konsultasi gizi.

Jumlah kalori asupan makan responden sebelum diberikan konsultasi gizi rata-rata 2174 dan sesudah diberikan konsultasi gizi 2217. Hasil uji T di dapat nilai  $P < 0.05$  yang berarti ada perubahan yang signifikan terhadap pola makan

responden sebelum dan sesudah konsultasi gizi.

#### **PEMBAHASAN**

Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia. Penderita hipertensi paling tinggi ditemukan pada kelompok usia  $>65$  tahun. Hipertensi merupakan penyakit multifaktor yang disebabkan oleh interaksi berbagai faktor resiko yang dialami seseorang.

Dari hasil analisa diketahui hipertensi lebih banyak pada laki-laki 25 responden (75.8%) dibandingkan perempuan 8 responden (24.2%).

Hipertensi adalah penyebab terbesar penyakit kardiovaskular. Pria di dalam populasi umum memiliki angka diastolik tertinggi pada tekanan darahnya dibandingkan dengan wanita pada semua usia dan juga pria memiliki angka prevalensi tertinggi untuk terjadinya hipertensi. Hipertensi terutama mempengaruhi wanita karena faktor resikonya dapat dimodifikasi dan hipertensi sering terjadi pada wanita tua (Fatmia, 2019).

Setiap jenis kelamin memiliki struktur organ dan hormon yang berbeda. Demikian juga pada perempuan dan laki-laki. Berkaitan dengan hipertensi, laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki

juga mempunyai risiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Sedangkan pada perempuan biasanya lebih rentan terhadap hipertensi ketika mereka sudah berumur diatas umur 50 tahun. sangatlah penting bagi kita untuk menjaga kesehatan sejak dini. Terutama mereka yang memiliki sejarah keluarga terkena penyakit (Muslimin, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 33 responden (100%) menderita hipertensi, setelah dilakukan penelitian hanya 3 responden (10%) saja yang masih menderita hipertensi. Ini berarti konsultasi efektif menurunkan tekanan darah 30 responden (90%). Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic efektifitas konsultasi gizi terhadap tekanan darah diperoleh nilai  $p < 0.05$ . hal ini bermakna bahwa tingkat kepatuhan diet memiliki makna yang signifikan dan positif terhadap tekanan darah responden pada pasien hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Abbas et al yang menyatakan bahwa pasien yang patuh terhadap program terapi dan pola hidupnya (Yulianti, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden penderita hipertensi sebelum melakukan konsultasi di poli gizi RSUD Prov Sulbar sebahagian besar mempunyai tingkat pengetahuan yang rendah (30.3%). Hal ini terutama terkait dengan aspek pengetahuan tentang penyebab dan gejala dari hipertensi serta makanan apa saja yang diperbolehkan dan yang dihindari.

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh responden berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor resiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara terus menerus dalam waktu yang panjang (Valdano, 2018), Setelah dilakukan konsultasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan responden penderita hipertensi di poli gizi RSUD Prov Sulbar. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic  $p < 0.05$ .

Hipertensi merupakan gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg KEMENKES (2018) Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan 23 responden (69.7%) mempunyai sikap negatif tentang hipertensi. Sikap merupakan reaksi atau respon, baik positif maupun negatif yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yaitu pengetahuan, rasa senang dan tidak senang dan kecenderungan bertindak. (Muslimin, 2016)

Setelah dilakukan konsultasi gizi sikap responden mengalami peningkatan sangat baik yaitu sekitar 87.9 %. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic diperoleh nilai  $p < 0.05$ . hal ini sesuai dengan pendapat (Valdano, 2018)

Perubahan Pola Makan Penderita Hipertensi di Poli Gizi RSUD Prov Sulbar Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus (Yulianti, 2019) .

Pengertian tingkat konsumsi adalah kualitas dan kuantitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingan yang satu terhadap yang lain (Muslimin, 2016).

Setelah dilakukan konsultasi gizi ada perubahan pola makan yang signifikan sebelum diberikan konsultasi dan sesudah diberikan konsultasi gizi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic diperoleh nilai  $p > 0.05$ , hal ini sejalan dengan penelitian (Fatmia, 2019) yang menyatakan bahwa dari beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, salah satunya adalah faktor pola makan

Konsultasi gizi merupakan serangkaian kegiatan sebagai proses dua arah untuk menanamkan dan

meningkatkan pengertian, sikap dan perilaku sehingga membantu klien/ pasien mengenali dan mengatasi masalah gizi yang dilaksanakan oleh ahli gizi (KEMENKES, 2018)

Hasil yang diharapkan dari konsultasi gizi adalah adanya perubahan perilaku responden yang mencakup pengetahuan, sikap, pola makan dan tekanan darah penderita hipertensi (Rahmiyanti, 2018)

Setelah dilakukan konsultasi gizi terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan penurunan tekanan darah ke normal. Hal ini dapat dikatakan bahwa dengan diberikannya konsultasi gizi kepada penderita hipertensi berdampak peningkatan perubahan perilaku dari penderita hipertensi yang berkunjung ke poli gizi RSUD Prov Sulbar

#### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian yang dilakukan tentang efektifitas konsultasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, pola makan dan tekanan darah penderita hipertensi di poli gizi di RSUD Prov Sulbar dengan jumlah 33 responden dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini:

Semua sampel mempunyai tekanan darah tinggi (100%) sebelum dilakukan konsultasi berkurang menjadi 10% sampel setelah dilakukan konsultasi gizi.

Dari 33 responden penderita hipertensi yang melakukan konsultasi di poli gizi RSUD Prov Sulbar 10 responden berpengetahuan rendah, setelah mendapat konsultasi gizi pasien yang berpengetahuan rendah berkurang menjadi 2 responden.

Dari 33 responden 10 responden mempunyai sikap positif sebelum mendapatkan konsultasi. Setelah mendapatkan konsultasi sisa 4 responden mempunyai sikap negatif .

Ada perubahan yang signifikan antara pola makan responden sebelum dan sesudah dilakukan konsultasi.

Diharapkan penggunaan penyuluhan dan konseling gizi dapat terus dikembangkan

dalam rangka peningkatan pengetahuan, sikap dan pola makan pada penderita hipertensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatmia, N. R. (2019). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur. *Jurnal Keperawatan Universitas Padjajaran, 01(02)*.
- KEMENKES. (2018). Hasil Utama Riskesdas. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 01(01)*.
- Kusumaningrum. (2016). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Hipertensi dan Sisa Makanan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. R. Soetijono The Blora. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 01(02)*.
- Kusumawaty. (2016). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika, 01(02)*.
- Muhlshoh. (2020). Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta. *Jurnal Arta Medika, 02(01)*.
- Muslimin. (2016). Analisis Faktor Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Binanga Kabupaten Mamuju. *Jurnal Artikel Unnes, 01(02)*.
- Nurlita. (2017). Pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Diet Rendah Garam Sebelum dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi Di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher. *Jurnal Kesehatan Global, 02(01)*.
- Rahmiyanti. (2018). Pengaruh Konseling Dengan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi Rawat Inap Kelas III Di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal ARSI, 01(02)*.
- Valdano. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian

Hipertensi Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Tateli Kabupaten  
Minahasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan  
Sandi Husada, 01(01)*.

Yulianti. (2019). Pengaruh Pemberian  
KOnseling Gizi Terhadap Sisa  
Makanan Diet Rendah Garam Di  
Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam  
RSUD Prof Dr W Z Johannes Kupang.  
*Jurnal Kesehatan, 02(01)*.