HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

sinta 3 Terakreditasi
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 22, 2026
Revised: July, 06, 2026
Available online: July, 07, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Profil pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that is a global health problem and can lead to serious complications if not properly controlled. One way to control hypertension is through proper nutritional management. However, the level of knowledge of hypertensive patients regarding nutrition varies and is not optimal. Therefore, it is necessary to describe the level of patient knowledge as a basis for developing more effective health education programs.
Purpose: To describe the level of knowledge of hypertensive patients regarding nutrition as a way to prevent complications of hypertension.
Method: This quantitative descriptive study used a cross-sectional approach. The sample consisted of 109 respondents selected using a purposive sampling technique. This study was conducted in Mayak Village, Cibeber District, Cianjur Regency in April 2026. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately to describe the distribution of demographic characteristics.
Results: The majority of respondents had a low level of knowledge (57 respondents (52.3%), a moderate level of knowledge (37 respondents (33.9%), and a good level of knowledge (15 respondents (13.8%). In each knowledge domain, the majority of respondents were categorized as understanding, with percentages in the definition of nutrition domain of 59.63%, salt and fat restriction domain of 55.96%, and the role of nutrition domain of 57.80%.
Conclusion: The level of knowledge of hypertensive patients about nutrition is still relatively low and uneven across all domains. Therefore, more targeted and sustainable health education is needed to improve patient understanding of nutrition as a way to control blood pressure and prevent hypertensive complications.
Suggestion: Future research should develop a more analytical research design to determine the relationship between nutrition knowledge and the incidence of hypertensive crises, and include other variables such as attitudes, behaviors, and dietary adherence in hypertensive patients.

Keywords: Knowledge; Nutrition; Prevention of Hypertensive Crises.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Al-Makki, DiPette, Whelton, Murad, Mustafa, Acharya, & Khan, 2022).

Hipertensi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah naik ke tingkat yang berbahaya yang diakibatkan tersumbatnya pembuluh darah yang menghambat oksigen dan pola nutrisi yang mencapai pada bagian tubuh yang membutuhkan (Ayu, Wijayaningsih, & Indrawati, 2023). Kondisi peningkatan pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg yang diukur dengan cara berulang (Brunström, Burnier, Grassi, Januszewicz, Muiesan, Tsioufis, & Kjeldsen, 2023). Tekanan darah yang diklasifikasikan menjadi tekanan darah normal ≤ 120/80 mmHg, normal tinggi 130-

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

139/85-89 mmHg hipertensi tinggi derajat 1 ≥ 140/90 mmHg derajat 2 ≥ 160/100 mmHg dan derajat 3 ≥ 180/110 mmHg (Mancia, Kreutz, Brunstrom, Burnier, Grassi, & Januszewicz, 2024; Ayu, Novryanthi, Yulendrasari, Arif, & Rahayu, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2024 diperkirakan terdapat sekitar 1.4 miliar penduduk dewasa usia 30–79 tahun di dunia yang hidup dengan hipertensi. Lebih dari dua pertiga penderita tersebut berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk negara-negara di kawasan Asia Tenggara. Di wilayah Asia Tenggara, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai sekitar 294 juta orang, yang menunjukkan besarnya tantangan pengendalian hipertensi di kawasan ini (World Health Organization, 2025). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30.8% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024a). Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi, yaitu sebesar 34.4%, lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024b). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2024, mencatat prevalensi hipertensi di Kabupaten Cianjur sebesar 5.85%. Pada tahun yang sama, jumlah kejadian hipertensi yang tercatat di Kabupaten Cianjur mencapai 152,757 orang. Distribusi kasus menunjukkan bahwa Puskesmas wilayah kerja Cibeber menempati peringkat pertama dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 9,917 orang (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2024).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi adalah pola nutrisi. Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak jenuh, makanan olahan dan instan, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran, terbukti berhubungan dengan peningkatan tekanan darah dan ketidakstabilan kondisi hipertensi (Zhao, Gao, Zhang, Wang, Araki, & Zhao, 2024). Asupan natrium yang tinggi dapat meningkatkan volume cairan dalam tubuh dan tekanan darah, sedangkan konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat memperburuk fungsi pembuluh darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024b). Peningkatan pada asupan kalium, serat dan penerapan pada diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sudah terbukti sangat efektif untuk membantu menurunkan pada tekanan darah (Filippou, Tsioufis, Thomopoulos, Mihas, Dimitriadis, Sotiropoulou, & Tousoulis, 2020). Pengelolan pada nutrisi bisa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan penderita hipertensi. Pengetahuan yang memadai untuk pasien harus memahami makanan yang bisa dibatasi dan dianjurkan, dapat membantu pasien untuk mengambil keputusan yang tepat pada pola makan dalam sehari-hari penilitian ini menunjukan untuk pasien hipertensi pada pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam lebih patuh pada nutrisi dan memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol (Zhang, Liu, Zhu, Sun, & Gao, 2025).

Pengetahuan yang baik mengenai nutrisi juga berperan dalam mencegah terjadinya krisis hipertensi. Krisis hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang sangat tinggi secara mendadak yang dapat menyebabkan kerusakan organ target, seperti otak, jantung, dan ginjal, serta merupakan keadaan gawat darurat medis yang dapat mengakibatkan kecacatan permanen bahkan kematian apabila tidak segera ditangani diperkirakan sekitar 1–2% penderita hipertensi kronis akan mengalami krisis hipertensi selama hidupnya (Pramudyta & Pramesti, 2024; Irwandi & Haura, 2023). Kejadian krisis hipertensi sering kali berkaitan dengan pengelolaan hipertensi yang tidak optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola nutrisi yang tidak sesuai, serta rendahnya pemahaman pasien mengenai penyakit yang dideritanya (Siame, Kabeta, Chama, Muchaili, Silumbwe, Hamooya, & Masenga, 2025).

Penelitian ini tetap bersifat deskriptif, yaitu hanya menggambarkan profil pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi di Kabupaten Cianjur, tanpa menguji hubungan kausal atau korelasi. Relevansi studi terdahulu digunakan sebagai dasar bahwa pengetahuan nutrisi penting bagi praktik pengendalian hipertensi, tetapi fokus penelitian ini adalah memotret tingkat pengetahuan pasien secara rinci untuk kebutuhan edukasi lokal. Berdasarkan uraian tersebut, di Desa Mayak Kecamatan Cibeber masih ditemukan pasien hipertensi yang belum memahami pengaturan nutrisi yang tepat, seperti pembatasan konsumsi garam, pengurangan lemak, serta pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam pengendalian tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan pasien hipertensi

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

mengenai nutrisi masih belum optimal dan memerlukan perhatian lebih. Selain itu, penelitian mengenai profil pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi di wilayah Desa Mayak Kecamatan Cibeber masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi di Desa Mayak Kecamatan Cibeber.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk mengetahui profil pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mayak Kecamatan Cibeber, Kabupaten Cianjur pada bulan April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi sebanyak 109 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 109 responden. Kriteria inklusi sampel, meliputi pasien yang telah didiagnosis hipertensi, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, dan berdomisili di desa terkait, sedangkan kriteria eksklusi adalah pasien hipertensi yang tidak bersedia menjadi responden dan pasien mengalami kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi. Kuesioner terdiri dari beberapa domain, yaitu pengertian nutrisi, pembatasan garam dan lemak, serta peran nutrisi dalam pencegahan krisis hipertensi. Kuesioner diberikan dalam bentuk pertanyaan tertutup dengan pilihan jawaban benar dan salah, berdasarkan skor total dari jawaban kuesioner (skala Guttman atau Likert). Variabel pengetahuan terhadap nutrisi dibagi menjadi 3 kategori, yakni baik : skor 76- 100%, cukup: skor 56-75%, dan kurang: skor <56%.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari pihak terkait. Selanjutnya peneliti melakukan pendataan pasien hipertensi yang memenuhi kriteria penelitian. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden *(informed consent*). Kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden di rumah responden atau lokasi yang telah disepakati. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh responden dengan waktu pengisian sekitar 10–15 menit. Apabila responden mengalami kesulitan membaca atau memahami pertanyaan, peneliti membantu dengan membacakan pertanyaan tanpa mempengaruhi jawaban responden. Setelah kuesioner selesai diisi, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan data responden.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui proses *editing, coding, scoring*, dan *tabulating. Editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data, *coding* dilakukan dengan memberikan kode pada setiap jawaban, *scoring* dilakukan dengan memberikan nilai pada setiap jawaban responden, dan *tabulating* dilakukan dengan menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang nutrisi terkait pencegahan krisis hipertensi. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Penelitian ini telah memperhatikan aspek etika penelitian dengan memberikan *informed consent* kepada responden sebelum penelitian dilakukan. Responden diberikan kebebasan untuk mengikuti atau menolak penelitian serta dijamin kerahasiaan identitas responden. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Permata Nusantara pada tanggal 12 Februari 2026 dengan nomor *Ethical Approval* No. Ref: 076/9 V/KEPK-PERNUS/II/2026. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian kesehatan, yaitu menghormati hak responden, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan tidak adanya unsur paksaan dalam keikutsertaan responden.

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=109)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(52.029±0.982)(20-70)
20-30	3/2.8
31-40	13/11.9
41-50	34/31.2
51–60	49/45.0
61–70	10/9.1
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-Laki	39/35.8
Perempuan	70/64.2
Pendidikan	
Tidak Sekolah	6/5.5
SD	40/36.7
SMP	25/22.9
SMA	35/32.1
Perguruan Tinggi	3/2.8
Pekerjaan (n/%)	
Tidak Bekerja	7/6.4
IRT	53/48.6
Petani	15/13.8
Wiraswasta	18/16.5
Pegawai	9/8.3
Lainnya	7/6.4
Lama Menderita Hipertensi (n/%)	
< 1	18/16.5
1-5	33/30.3
> 5	58/53.2
Tingkat Pengetahuan (n/%)	
Buruk	57/52.3
Cukup	37/33.9
Baik	15/13.8

Berdasarkan Tabel 1. sebagian besar responden berada pada usia 51–60 tahun sebanyak 49 responden (45.0%). Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan sebanyak 70 responden (64.2%), menamatkan pendidikan terakhir SD sebanyak 40 responden (36.7%), dan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 53 responden (48.6%). Mayoritas responden telah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun sebanyak 58 responden (53.2%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang nutrisi dalam kategori buruk sebanyak 57 responden (52.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi setiap Domain Pengetahuan Nutrisi pada Pasien Hipertensi

Domain	Mengerti	Tidak mengerti
Pengertian Nutrisi	65/59.6	44/40.4
Pembatasan Garam dan Lemak	61/55.9	48/44.1
Peran Nutrisi	63/57.8	46/42.2

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

Tabel 2. Menunjukkan distribusi setiap domain pengetahuan nutrisi pada pasien hipertensi, pada domain pengertian nutrisi sebanyak 65 responden (59.6%) mengerti, namun sebagian juga tidak mengerti (40.4%). Pada domain pembatasan garam dan lemak pun begitu, sebagian besar mengerti sebanyak 61 responden (55.9%), di sisi lain sebanyak 44.1% responden tidak mengerti. Selain itu, pada domain peran nutrisi sebanyak 63 responden (57.8%) mengerti dan sebagiannya tidak mengerti (42.2%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukan, bahwa yang terkena hipertensi di desa terkait lebih banyak terjadi pada kelompok usia dewasa akhir. Peningkatan usia berhubungan dengan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini menyebabkan kelompok usia lanjut memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan kelompok usia muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Proses penuaan juga dapat menyebabkan peningkatan resistensi perifer yang berdampak pada meningkatnya tekanan darah secara bertahap. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan, bahwa kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan struktur pembuluh darah (Pramitasari & Cahyati, 2022).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin Perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi, terutama setelah memasuki masa menopause. Hal ini disebabkan oleh menurunnya hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah (Carey, Wright Jr, Taler, & Whelton, 2021). Penurunan hormon estrogen dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku, sehingga meningkatkan tekanan darah. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa kejadian hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan usia lanjut (Wójcik, Starzyk, Drożdż, & Drożdż, 2023).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan, bahwa tingkat pendidikan responden masih tergolong rendah. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi (Notoatmodjo, 2022). Rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan responden dalam memahami pentingnya nutrisi bagi penderita hipertensi. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya pengetahuan dan perilaku kesehatan responden (Prihandana, Masitoh, Maharani, Kartika, Arum, & Cahyani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang terbatas. Aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko hipertensi karena dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan resistensi pembuluh darah. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan, bahwa edukasi nutrisi dapat meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam mengatur pola makan. Pengetahuan yang baik dapat membantu mencegah komplikasi hipertensi (Hardati & Ahmad, 2017).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengalami hipertensi dalam jangka waktu yang cukup lama. Lama menderita hipertensi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan pasien mengenai penyakitnya. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh terkait pengelolaan penyakit (Siregar, Saragih, Dewi, Dalimunte, & Rambe, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin lama pasien menderita hipertensi, maka semakin baik pemahaman pasien mengenai pentingnya pola makan dan gaya hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah (Rahardjo, Jusup, Indarto, Wulandari, Suselo, Kusumawati, & Susilawati, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini, sebagian besar pasien hipertensi memiliki pengetahuan yang baik pada ketiga domain. Hal ini terlihat dari persentase responden yang mengerti pada domain pengertian nutrisi sebesar 59.6%, pembatasan garam dan lemak sebesar 55.9%, dan peran nutrisi sebesar 57.8%, seluruhnya lebih tinggi dibandingkan kategori tidak mengerti. Meskipun demikian, persentase responden yang tidak mengerti masih cukup besar, sehingga menunjukkan bahwa pemahaman responden mengenai nutrisi pada pasien hipertensi belum optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang didominasi oleh usia dewasa akhir hingga lansia, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan menengah ke bawah, serta pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Faktor-faktor tersebut secara tidak langsung

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

berkontribusi terhadap kemampuan responden dalam memahami informasi kesehatan, termasuk terkait nutrisi pada pasien hipertensi.

Pada domain pengertian nutrisi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang dikategorikan mengerti dengan persentase sebesar 59.6% namun masih terdapat responden dengan pengetahuan mengerti. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pasien hipertensi belum memahami secara optimal mengenai pentingnya nutrisi dalam pengendalian tekanan darah. Kurangnya pemahaman tersebut dapat memengaruhi perilaku pasien dalam menerapkan pola makan sehat, sehingga dapat berdampak pada pengendalian tekanan darah yang kurang optimal. Hal ini dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia dewasa akhir hingga lansia, dimana kemampuan kognitif seperti daya ingat dan pemahaman informasi cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Selain itu, tingkat pendidikan yang mayoritas berada pada jenjang menengah ke bawah juga dapat memengaruhi kemampuan dalam memahami konsep nutrisi secara lebih mendalam.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku diet yang lebih baik dalam pengelolaan hipertensi (Afelya, Syam, & Mangemba, 2023). Selain itu, tingkat pengetahuan yang baik berkaitan dengan kepatuhan pasien dalam menjalani diet hipertensi. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki pasien, maka semakin baik pula pemahaman pasien mengenai pentingnya pembatasan garam, lemak, serta penerapan pola makan sehat untuk mengontrol tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam pengelolaan hipertensi melalui pengaturan nutrisi (Pramana, Saraswati, & Lestari, 2022).

Pada domain pembatasan garam dan lemak, menunjukkan bahwa sebanyak 61 responden (55.9%) termasuk dalam kategori mengerti, sedangkan 48 responden (44.04%) tidak mengerti. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori mengerti dalam pembatasan konsumsi garam dan lemak pada pengendalian hipertensi. Konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah, sehingga pasien hipertensi dianjurkan untuk membatasi asupan garam dalam makanan sehari-hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah, sehingga memiliki keterbatasan dalam memahami informasi nutrisi yang bersifat teknis, seperti jumlah konsumsi garam yang dianjurkan dan jenis makanan yang perlu dibatasi. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari yang sudah berlangsung lama juga dapat memengaruhi pemahaman responden terhadap pentingnya pembatasan garam dan lemak dalam mengontrol tekanan darah.

Pembatasan konsumsi garam merupakan salah satu strategi utama dalam pengendalian hipertensi (He, Tan, Ma, & MacGregor, 2020). Sebuah penelitian menyatakan bahwa tingkat pengetahuan diet DASH berhubungan dengan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi (Lebe & Manoppo, 2025). Pengetahuan yang baik mengenai diet DASH, dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani diet hipertensi (Widayani, Wijaya, Prihandini, & Prihandhani, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai pembatasan garam dan lemak sangat penting dalam pengendalian tekanan darah (Lubis, Siregar, Khairunnisa, & Fauzan, 2024).

Pada domain peran nutrisi, menunjukkan bahwa sebanyak 63 responden (57.8%) termasuk dalam kategori mengerti, sedangkan 46 responden (42.2%) termasuk dalam kategori tidak mengerti . Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden telah memahami peran nutrisi, namun masih terdapat responden yang belum memahami manfaat nutrisi dengan baik dalam mengontrol tekanan darah. Pengetahuan yang baik mengenai peran nutrisi diharapkan dapat membantu pasien hipertensi dalam menerapkan pola makan sehat guna mencegah komplikasi lebih lanjut. Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya informasi yang diterima responden mengenai pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari terapi non-farmakologis hipertensi. Selain itu, usia lanjut dan tingkat pendidikan yang terbatas juga dapat memengaruhi kemampuan responden dalam memahami hubungan antara nutrisi dan pengendalian tekanan darah.

Pengetahuan pasien berhubungan dengan perilaku diet hipertensi, pasien dengan pengetahuan yang baik cenderung menerapkan pola makan sehat (Shalahuddin, Rosidin, & Sumarna, 2021). Selain itu, sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa tingkat pengetahuan diet hipertensi berhubungan dengan praktik pengelolaan tekanan darah yang lebih baik

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai peran nutrisi sangat penting dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi (Zhang et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden masih terbatas pada beberapa aspek, khususnya terkait pembatasan garam dan lemak serta peran nutrisi dalam pengendalian hipertensi. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa akhir hingga lansia, dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah, serta sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Karakteristik tersebut menggambarkan kondisi responden dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan responden dalam memahami informasi kesehatan, sehingga tingkat pengetahuan pasien hipertensi mengenai nutrisi di Desa Mayak Kecamatan Cibeber masih berada pada kategori kurang dan pemahaman responden pada setiap domain belum merata, meliputi pengertian nutrisi, pembatasan garam dan lemak, serta peran nutrisi dalam pengendalian hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan domain pengetahuan, sebagian besar responden berada pada kategori mengerti pada domain pengertian nutrisi sebesar 59.6%, pembatasan garam dan lemak sebesar 55.9%, serta peran nutrisi sebesar 57.8%. Meskipun demikian, persentase responden yang tidak mengerti masih cukup besar, sehingga menunjukkan bahwa pemahaman responden mengenai nutrisi pada pasien hipertensi belum merata pada seluruh domain. Karakteristik responden yang didominasi oleh usia dewasa akhir hingga lansia, tingkat pendidikan menengah ke bawah, serta pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dapat memengaruhi tingkat pemahaman responden terhadap informasi kesehatan, khususnya terkait nutrisi pada pasien hipertensi.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan desain penelitian yang lebih analitik untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan nutrisi dengan kejadian krisis hipertensi, serta menambahkan variabel lain seperti sikap, perilaku, dan kepatuhan diet pasien hipertensi. Selain itu, dapat memperluas jumlah sampel dan wilayah penelitian agar hasil yang diperoleh lebih representatif serta mampu menggambarkan kondisi yang lebih luas. Penggunaan instrumen yang lebih mendalam dan metode pengumpulan data yang beragam juga disarankan untuk meningkatkan validitas hasil penelitian serta menutup keterbatasan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afelya, T. I., Syam, S. H., & Mangemba, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi: Relationship between Knowledge and Hypertension Diet Behavior. *Lentora Nursing Journal*, *4*(1), 20-26.

Al-Makki, A., DiPette, D., Whelton, P. K., Murad, M. H., Mustafa, R. A., Acharya, S., & Khan, T. (2022). Hypertension pharmacological treatment in adults: a World Health Organization guideline executive summary. *Hypertension*, *79*(1), 293-301.

Ayu, S. A., Novryanthi, D., Yulendrasari, R., Arif, I. N., & Rahayu, A. A. (2023). Optimalisasi Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Pada Keluarga Pasien Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi Di Desa Sarampad Kec. Cugenang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, *2*(24), 33-50.

Ayu, S. A., Wijayaningsih, K. S., & Indrawati, L. (2023). *Keperawatan medikal bedah asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular.* Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.

Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muiesan, M. L., Tsioufis, K., & Kjeldsen, S. E. (2023). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). *Journal of hypertension*, 10-1097.

Carey, R. M., Wright Jr, J. T., Taler, S. J., & Whelton, P. K. (2021). Guideline-driven management of hypertension: an evidence-based update. *Circulation research*, *128*(7), 827-846.

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2024). *Jumlah Penderita Hipertensi Berusia ≥ 15 Tahun Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. Diakses dari: https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-berusia---15-tahun-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat

Filippou, C. D., Tsioufis, C. P., Thomopoulos, C. G., Mihas, C. C., Dimitriadis, K. S., Sotiropoulou, L. I., ... & Tousoulis, D. M. (2020). Dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet and blood pressure reduction in adults with and without hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Advances in nutrition*, *11*(5), 1150-1160.

Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada pekerja: analisis data Riskesdas 2013. *Berita Kedokteran Masyarakat*, *33*(10), 467-474.

He, F. J., Tan, M., Ma, Y., & MacGregor, G. A. (2020). Salt reduction to prevent hypertension and cardiovascular disease: JACC state-of-the-art review. *Journal of the American College of Cardiology*, *75*(6), 632-647.

Irwandi, I., & Haura, J. (2023). Hipertensi Emergency. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 2*(3), 28–37.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit jantung, Gagal ginjal dan Stroke*. Diakses dari: https://www.kemkes.go.id/id/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024a). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Faskes Tingkat I. Diakses dari: https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku%20Pedoman%20Hipertensi%202024.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024b). *Prevalensi Hipertensi di Indonesia Menurun*. Diakses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/prevalensi-hipertensi-di-indonesia-menurun/

Lebe, N. F., & Manoppo, J. I. C. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet DASH dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa dengan Hipertensi: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Promotif Preventif*, *8*(6), 1833-1838.

Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet rendah garam pada pasien hipertensi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *3*(1), 68-76.

Mancia, G., Kreutz, R., Brunstrom, M., Burnier, M., Grassi, G., & Januszewicz, A. (2024). 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA)(vol 41, pg 1874, 2023). *Journal Of Hypertension*, *42*(1).

Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Pramana, I. D. N. A. Y., Saraswati, N. L. G. I., & Lestari, N. K. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dengan Perilaku Diet Pasien Hipertensi: The Correlation Of Knowledge Levels About Diet With Hypertension Patient Diet Behavior. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, *1*(2), 51-61.

Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas banyudono 1 kabupaten boyolali. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *6*(4), 204-215.

Pramudyta, N. A. P., & Pramesti, P. D. (2024). The Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, *12*(3), 94-101.

Prihandana, S., Masitoh, S. A., Maharani, B., Kartika, D. S., Arum, C. P. D., & Cahyani, S. D. (2023). Pengaruh edukasi diet hipertensi melalui whatsapp dalam mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, *3*(1), 1-5.

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056

Rahardjo, S. S., Jusup, S. A., Indarto, D., Wulandari, S., Suselo, Y. H., Kusumawati, R., & Susilawati, T. N. (2023). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Anggota Klub Jantung Sehat. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, *1*(2), 35-39.

Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Pengaturan Diet Hipertensi Di Puskesmas Guntur Garut. *Jurnal Kesehatan*, *9*(3), 192-202.

Siame, L., Kabeta, M. B., Chama, G. C., Muchaili, L., Silumbwe, C. W., Hamooya, B. M., & Masenga, S. K. (2025). Hypertensive crisis: Insights into prevalence and associated factors at a tertiary care facility in Zambia. *PLOS global public health*, *5*(5), e0004649.

Siregar, B., Saragih, W. S., Dewi, R. S., Dalimunte, N., & Rambe, S. (2024). Penyuluhan manajemen diri untuk peningkatan pengetahuan kesehatan lansia pada posyandu lansia di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Medan Timur. Journal Of Human And Education (JAHE), 4(4), 188-192.

Widayani, K. D. Y., Wijaya, I. P. A., Prihandini, C. W., & Prihandhani, I. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Diet Dash Dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Hipertensi. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *3*(2), 218-223.

Wójcik, M., Starzyk, J. B., Drożdż, M., & Drożdż, D. (2023). Effects of puberty on blood pressure trajectories—underlying processes. *Current Hypertension Reports*, *25*(7), 117-125.

World Health Organization. (2025). *Hypertension.* Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Zhang, B., Liu, H., Zhu, H., Sun, X., & Gao, R. (2025). Knowledge, attitudes, and practices regarding floaters among patients. *Frontiers in Medicine*, *12*, 1579435.

Zhao, Y., Gao, Q., Zhang, J., Wang, J., Araki, T., & Zhao, J. (2024). Trajectories of plant-based diet indices and the associated risk of hypertension among Chinese adults: a cohort study based on the China Health and Nutrition Survey 2004–2015. *Nutrition journal*, *23*(1), 155.

Muhammad Riza Rizki Muharam*, Shinta Arini Ayu, Obar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara
Korespondensi penulis: Muhammad Riza Rizki Muharam. *Email: muhammadrizarizki24@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3056