



Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Kelurahan Brongloe Dusun Songkolo Kota Makassar

The Relationship Between Dietary Patterns And Quality Of Life In Patients With Hypertension In Brongloe Village, Songkolo Hallmakassar City

Ica Inaku^{1*}, Tutik Agustini², Andi Mappanganro³, Brajakson Siokal⁴

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email: icainaku@gmail.com^{*}

Article Info

Article history :

Received : 15-09-2025

Revised : 17-09-2025

Accepted : 19-09-2025

Published : 21-09-2025

Abstract

Hypertension is known as blood pressure that is higher than 90 mmHg at the diastolic level and above 140 mmHg at the systolic level. It is a medical condition in which the pressure in the blood vessels increases to a significant level, the condition is often called a silent killer because it can balance without obvious symptoms, if not prevented, this condition can have serious complications. This study aims to explain how to control blood pressure to maintain blood pressure within normal limits to prevent complications from disorders. Reducing other risk factors such as obesity, diabetes and improving the quality of life of patients by reducing symptoms and complications of hypertension. This research method uses a case study design with a nursing care approach, including assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The results of this study are: before the intervention, Mrs. N's blood pressure was 183/125 mmHg, which decreased to 176/100 mmHg after the intervention. On the second day, her blood pressure was 170/100 mmHg before the intervention and decreased to 150/98 mmHg after the intervention. On the third day, her blood pressure was 160/90 mmHg before the intervention and 140/85 mmHg after the intervention. Based on the results of a balanced diet rich in fruits, vegetables, and whole grains, it can help reduce blood pressure and reduce the risk of complications, and a good quality of life can reduce blood counts in hypertension patients. If a healthy lifestyle is implemented to reduce arterial stiffness in hypertension patients, the authors can draw several conclusions and recommendations that can help improve the quality of nursing care for hypertension patients.

Keywords: Diet, Quality of Life, Hypertension

Abstrak

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah yang lebih tinggi dari 90 mmHg pada tingkat diastolik dan di atas 140 mmHg pada tingkat sistolik. Merupakan suatu kondisi medis yang dimana tekanan dalam pembuluh darah meningkat sekaligus signifikan, hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh diam-diam karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas, jika tidak di cegah, kondisi ini dapat komplikasi yang serius. Penelitian ini bertujuan menjelaskan tentang bagaimana Mengontrol Tekanan Darah Mempertahankan tekanan darah dalam batas normal untuk mencegah komplikasi hipertensi. Mengurangi faktor risiko lainnya seperti obesitas, diabetes dan Meningkatkan kualitas hidup pasien dengan mengurangi gejala dan komplikasi hipertensi. Metode penelitian ini



menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, termasuk pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Hasil penelitian ini adalah: sebelum intervensi, tekanan darah Ny. N adalah 183/125 mmHg, yang menurun menjadi 176/100 mmHg setelah intervensi. Pada hari kedua, tekanan darahnya adalah 170/100 mmHg sebelum intervensi dan menurun menjadi 150/98 mmHg sesudahnya. Pada hari ketiga, tekanan darahnya 160/90 mmHg sebelum intervensi dan 140/85 mmHg setelah intervensi. Berdasarkan hasil pola makan yang seimbang yang kaya akan buah dan sayur-sayuran dan biji-bijian dapat membantu mengurangi tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi serta kualitas hidup yang baik dapat menurunkan jumlah darah pada pasien hipertensi. Bila menjalankan pola hidup yang sehat dalam menurunkan kekakuan arteri pasien., maka penulis dapat menarik beberapa simpulan sekaligus rekomendasi yang dapat membantu dalam meningkatkan mutu asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Pola Makan, Kualitas Hidup, Hipertensi**PENDAHULUAN**

Hipertensi dikenali sebagai tekanan darah yang lebih tinggi dari 90 mmHg pada tingkat diastolik dan di atas 140 mmHg pada tingkat sistolik. Merupakan suatu kondisi medis di mana tekanan dalam pembuluh darah meningkat secara signifikan. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuhan diam-diam karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas. Jika tidak dicegah, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi yang serius.

Hipertensi merupakan keadaan di mana tekanan darah meningkat di atas ambang batas standar 120/80 mmHg. Misalnya, ketika dua pengukuran dilakukan dengan selang waktu lima menit saat pasien cukup istirahat dan kenaikan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan kenaikan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Nadia et al., 2023).

Menurut data yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang dalam keadaan terus-menerus tinggi, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya. WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara kontraksi) di atas 90 mmHg, berdasarkan rata-rata dari beberapa pengukuran yang diambil pada berbagai waktu. Ini merupakan panduan umum, karena pengukuran tekanan darah yang dianggap tinggi dapat berbeda tergantung pada faktor-faktor individu, seperti usia dan kondisi kesehatan lainnya (WHO, 2024).

Informasi yang didukung oleh temuan penelitian menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya, yakni satu dari tiga orang. Karena sifatnya yang tidak terlihat, tekanan darah tinggi terkadang disebut sebagai pembunuhan diam-diam. Identifikasi hipertensi sejak dini sangat penting untuk mengurangi risiko berbagai penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah (Kementerian RI., 2023).

Menurut Dinkes (2023), berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar dengan jumlah 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone di posisi kedua dengan 158.516 kasus, dan posisi ketiga di Kabupaten



Gowa dengan 157.221 kasus. Sementara prevalensi terendah ditemukan di Kabupaten Barru dengan 1.500 kasus.

Prevalensi hipertensi berdasarkan umur adalah sebagai berikut: umur >75 tahun 63,8%; umur 65-74 tahun 57,6%; umur 55-64 tahun 45,9%; umur 45-54 tahun 35,6%; umur 35-44 tahun 24,8%; umur 25-34 tahun 14,7%; dan umur 15-24 tahun 8,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan jenis kelamin, pada laki-laki adalah 22,8%, sedangkan pada perempuan cenderung lebih tinggi yaitu 28,8% (Marianawati et al., 2023).

Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Provinsi Sulawesi Selatan dengan 27% (Hidayat dan Agnesia, 2021). Hipertensi dapat dipicu oleh pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang kurang baik, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan aktivitas fisik yang minim. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi garam, lemak jenuh, dan gula yang tinggi dapat memperburuk kondisi hipertensi pada individu yang rentan. Pola makan yang buruk cenderung meningkatkan risiko penumpukan lemak, obesitas, dan disfungsi metabolismik, yang menjadi latar belakang hipertensi pada populasi dewasa dan lanjut usia (Marianawati et al., 2023).

Peran keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup sehat juga menjadi faktor penting dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Keluarga dapat memberikan dukungan dalam bentuk motivasi dan pengawasan, membantu pasien hipertensi menerapkan pola makan sehat, dan menjaga gaya hidup aktif (Marianawati et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian "hubungan antara pola makan terhadap kualitas hidup pada pasien penderita hipertensi di kelurahan brongloe dusun songokolo kota makassar

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan model asuhan keperawatan pada pasien dengan melakukan proses pengkajian awal, kemudian penentuan diagnosa, pemberian intervensi, pengimplementasian menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, kemudian menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai dengan kesepakatan klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian, yang di lakukan selama 3 hari pada pasien Ny. T mengeluh pusing, mudah lelah, dan tekanan darah tinggi. Diagnosa keperawatan yang muncul antara lain intoleransi aktivitas, ketidak patuhan diet, dan risiko komplikasi.

Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa edukasi diet rendah garam, peningkatan konsumsi sayur dan buah, pengaturan kalori, serta dukungan keluarga dalam memantau kepatuhan pasien. Selain itu, dilakukan teknik relaksasi sederhana.



Hasil Tekanan Darah

- Hari hari pertama
170/100 mmHg Hipertensi tidak terkontrol, keluhan pusing
- Hasil tekanan hari ke 2
160/95 mmHg, Tekanan darah menurun, keluhan berkurang
- Hasil tekanan hari ke 3
150/90 mmHg Lebih stabil, pasien mulai adaptasi diet sehat

Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan berkurangnya keluhan subjektif. Pasien mulai rutin mengurangi konsumsi garam, menambah sayuran, dan melakukan aktivitas ringan. Dukungan keluarga terbukti berperan dalam meningkatkan kepatuhan pasien.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan Marianawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa pola makan tinggi garam dan lemak jenuh meningkatkan risiko hipertensi, sedangkan diet rendah garam dan kaya buah/sayur membantu menurunkan tekanan darah. Fitriya & Prameswari (2021) juga menegaskan bahwa intervensi gaya hidup sehat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Dengan demikian, modifikasi pola makan terbukti efektif menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Pola makan berhubungan erat dengan kualitas hidup pasien hipertensi. Intervensi berupa diet rendah garam, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta dukungan keluarga berkontribusi terhadap perbaikan tekanan darah dan kualitas hidup pasien. Perawat berperan penting dalam edukasi, pendampingan, dan monitoring kepatuhan diet.

DAFTAR PUSTAKA

- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., et al. (1997). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *The New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117–1124. <https://doi.org/10.1056/NEJM199704173361601>.
- Fitriya, A., & Prameswari, R. (2021). Quality of life in patients with hypertension: Lifestyle modification approach. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/xxxx>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Marianawati, M., Hidayat, A., & Agnesia, T. (2023). Pola makan tidak sehat sebagai faktor risiko hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(2), 120–128. <https://doi.org/xxxx>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal*



of the American College of Cardiology, 71(19), e127–e248.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>

World Health Organization (WHO). (2024). Hypertension fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>