

ABSTRAK

KEPATUHAN DIET PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAKREJO KOTA SURABAYA

Sella Syafitri

Program Studi DIII Keperawatan Sutomo Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail : sellasya2901@gmail.com

Kepatuhan diet merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Namun, masih banyak pasien yang belum konsisten dalam menjaga pola makan baik dari segi jenis, jumlah, maupun jadwal konsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Tambakrejo Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Sampel terdiri dari 79 pasien hipertensi di Puskesmas Tambakrejo Surabaya pada bulan Juli 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepatuhan diet berdasarkan jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi cukup patuh dalam mengatur jenis makanan pada konsumsi karbohidrat (69,62%) dan hampir setengahnya tidak patuh pada konsumsi sumber protein (45,57%). Hampir setengahnya tidak patuh dalam mengonsumsi jumlah makanan pada sumber lemak (46,84%). Hampir setengah penderita hipertensi tidak patuh mengatur jadwal makannya pada sumber serat (29,11%). Secara umum, kepatuhan diet pasien hipertensi berada pada kategori cukup patuh dari segi jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi kepatuhan diet terhadap jenis makanan yang dikonsumsi dan jadwal makan penderita menunjukkan angka yang signifikan pada kategori tidak patuh. Edukasi kesehatan dan pendampingan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengatur jenis, jumlah, dan jadwal makanan penderita, sehingga efektivitas pengendalian hipertensi melalui diet makanan yang dikonsumsi dapat lebih optimal.

Kata Kunci : Kepatuhan diet, hipertensi, jenis makanan, jumlah makanan, jadwal makan

ABSTRACT

DIETARY COMPLIANCE IN HYPERTENSION PATIENTS AT THE TAMBAKREJO COMMUNITY HEALTH CENTER IN SURABAYA CITY

Sella Syafitri

*DIII Nursing Study Program Sutomo Nursing Department
Poltekkes Kemenkes Surabaya*

E-mail : sellasya2901@gmail.com

Diet compliance is one of the important factors in controlling hypertension. However, many patients are still inconsistent in maintaining a good diet in terms of type, amount, and schedule of food consumption. This study aims to determine dietary compliance among hypertensive patients at the Tambakrejo Community Health Center in Surabaya. This study uses a descriptive design with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this study is probability sampling with the simple random sampling method. The sample consists of 79 hypertensive patients at the Tambakrejo Community Health Center in Surabaya in July 2025. Data were collected using a dietary compliance questionnaire based on food type, food quantity, and meal schedule. The results of this study indicate that most hypertensive patients are quite compliant in regulating the type of food in their carbohydrate consumption (69.62%), and nearly half are non-compliant in their protein source consumption (45.57%). Nearly half were non-compliant in consuming the amount of food from fat sources (46.84%). Nearly half of hypertensive patients do not adhere to their meal schedule in fiber sources (29.11%). In general, the dietary compliance of hypertensive patients is in the moderately compliant category in terms of the amount of food consumed, but dietary compliance in terms of the types of food consumed and the meal schedule of patients shows a significant number in the non-compliant category. Health education and ongoing support are urgently needed to improve patient adherence in managing the type, quantity, and schedule of their meals, thereby optimizing the effectiveness of hypertension control through dietary management.

Keywords : Diet compliance, hypertension, food types, food quantity, meal schedule