

PENERAPAN PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGLUWAR

APPLYING OF GENERAL MESSAGE OF BALANCED NUTRITION AT HYPERTENSIVE SUFFERERS IN PUSKESMAS NGLUWAR

Oleh : Hesti Wulandari, Pendidikan Teknik Boga, Universitas Negeri Yogyakarta.

Email : hestiwuland79@gmail.com

Dosen : Dra. Rizqie Auliana, M.Kes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan: 1) pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar; 2) penerapan pesan umum gizi seimbang oleh penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Pengambilan sampel secara *simple random sampling* sebanyak 65 orang yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) pengetahuan penderita hipertensi tentang hipertensi adalah 36 orang (55,4%) masuk dalam kategori baik, 23 orang (35,4%) dengan kategori sedang, dan 6 orang (9,2%) masuk dalam kategori kurang. Secara keseluruhan pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori sedang (77,8%); 2) penerapan pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar yang memiliki kategori kurang menerapkan sebanyak 13 orang (20%), menerapkan sebanyak 46 orang (70,8%), dan menerapkan dengan baik sebanyak 6 orang (9,2%). Secara keseluruhan penerapan pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori menerapkan (68%).

Kata kunci : Pengetahuan, Pesan Umum Gizi Seimbang, Hipertensi

Abstract

This research aims to find: 1) knowledge of hypertension in hypertensive patients in Puskesmas Ngluwar, 2) the application of general messages of balanced nutrition in patients with hypertension in Puskesmas Ngluwar. This research is a survey research. The sampling technique was simple random sampling as many as 65 people who have a tendency to experience hypertension. The result of the research shows: 1) the knowledge of hypertensive patients about hypertension was 36 people (55,4%) in the good category, 23 people (35,4%) in the medium category, and 6 people (9,2%) in the category less. Overall knowledge about hypertension in hypertensive patients at Puskesmas Ngluwar is in the medium category (77,8%); 2) the application of balanced nutrition general messages in hypertensive patients at Puskesmas Ngluwar who have 13 categories of poor applicants (20%), 46 people (70,8%) apply, and 6 people (9,2%) apply well. Overall the application of balanced nutrition general messages in hypertensive patients at Puskesmas Ngluwar is in the category applying (68%).

Keywords: Knowledge, General Message of Balanced Nutrition, Hypertension

PENDAHULUAN

Sehat merupakan sesuatu yang sangat didambakan dan diinginkan oleh setiap orang. Aktivitas akan menjadi lebih mudah dikerjakan apabila tubuh dalam keadaan sehat dan gizi seimbang. Kesehatan ini biasanya dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Maka kesehatan akan lebih baik jika memperhatikan dan memenuhi gizi yang seimbang.

Dewasa ini berbagai macam penyakit yang bersifat tidak menular banyak ditemui di Indonesia. Penyakit yang tidak menular ini lebih sering menyerang pada orang dewasa yang akan memasuki masa lansia maupun yang sudah memasuki masa lansia. Data hasil penelitian bersama WHO-SEAR pada komunitas di Jawa Tengah mengenai keluhan umum yang diderita orang lanjut usia antara lain hipertensi, bronkitis, diabetes melitus, jantung, stroke, TBC,

osteoporosis, kanker, dan rematik (Mimin Emi Suhaemi, 2014: 69). Salah satu penyakit yang sering ditemui dan biasanya bersamaan dengan penyakit yang lain yaitu hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sangat disoroti di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat penyakit tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minum minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor lain karena kurangnya berolahraga.

Data Riskesdas 2013 menunjukkan di Indonesia penyakit hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Data tersebut diperoleh melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun (Kemenkes RI, 2013: 88). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah ini tidaklah sedikit. Hipertensi ini merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Selain itu pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia.

Prevalensi ketidakpatuhan pengobatan hipertensi masih bervariasi. Penelitian Nikko Darnindro & Johannes Sarwono (2017: 125) bahwa ketidakpatuhan pengobatan baik pasien yang tidak kontrol, pasien tidak rutin minum obat, ataupun dosis obat yang tidak adekuat berperan dalam tingginya angka kegagalan terapi hipertensi. Menurut hasil penelitiannya menunjukkan bahwa prevalensi pasien hipertensi yang tidak kontrol sebanyak 63,8% yang

dipengaruhi oleh jalur admisi pasien pertama dan jumlah obat yang diberikan.

Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Ngluwar selama tahun 2017, menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi primer yang datang berkunjung di Puskesmas Ngluwar dari awal tahun 2017 hingga akhir tahun 2017 cenderung meningkat. Hal ini dibuktikan dengan melihat data pada bulan Januari 2017 ditemukan sebanyak 160 orang yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi, sedangkan pada bulan Desember 2017 meningkat menjadi 221 penderita hipertensi. Dari perhitungan rata-rata selama 1 tahun jumlah penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Ngluwar yaitu sebanyak 186 orang setiap bulannya.

Penanganan terhadap penyakit hipertensi harus sesegera mungkin ditangani bahkan harus diketahui tentang pengetahuan ataupun cara untuk mencegahnya. Pengetahuan tentang diet hipertensi ini sangat penting dipahami oleh seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh baik melalui buku, media sosial, ahli gizi, dokter, media elektronik, ataupun melalui sosialisasi tentang tatalaksana hipertensi bagi penderita hipertensi.

Sosialisasi dilakukan melalui media komunikasi – informasi – edukasi (KIE) yang merupakan upaya promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit. Sosialisasi biasanya dilakukan ketika kegiatan pos pembinaan terpadu yang dilaksanakan sekali setiap bulan. Namun

kegiatan sosialisasi ini belum sepenuhnya berhasil karena tidak semua peserta rutin hadir ke pos pembinaan terpadu, sehingga hasilnya belum maksimal. Pengetahuan yang baik diharapkan masyarakat lebih memahami dan memperhatikan kesehatan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang sangat berperan penting dalam menunjang keberhasilan menjaga kesehatan.

Tatalaksana hipertensi meliputi non farmakologis dan farmakologis. Tatalaksana non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, upaya ini dapat menurunkan tekanan darah atau menurunkan ketergantungan penderita hipertensi terhadap menggunakan obat-obatan. Pola hidup sehat yang dianjurkan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi yaitu dengan makan gizi seimbang dan pembatasan gula, garam, dan lemak, mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal, gaya hidup aktif atau olahraga teratur, berhenti merokok, dan membatasi konsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2013: 22-30).

Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obat antihipertensi. Berbagai penelitian klinik membuktikan bahwa obat antihipertensi yang diberikan tepat waktu dapat menurunkan terjadinya stroke hingga 35-40%, infark miokard 20-25%, dan gagal jantung lebih dari 50%. Pengobatan hipertensi dimulai dengan cara memberikan obat tunggal yang mempunyai masa kerja panjang sehingga dapat diberikan sekali sehari dengan dosis dititrasi (Kemenkes RI, 2013: 30-31).

Pengetahuan yang baik biasanya akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kondisi kesehatan seseorang. Namun dengan

adanya kesibukan seseorang dalam bekerja mereka cenderung mengabaikan dan bahkan melanggar yang seharusnya dihindari. Selain itu, meskipun penderita sudah mengetahui tentang apa saja yang seharusnya dihindari tetapi masih saja ada yang melanggar. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan memberikan pengaruh yang baik apabila pemahamannya tersebut dapat diterapkan dalam pola konsumsi makanan yang disesuaikan dengan pesan umum gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1. mengetahui pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar, 2. mengetahui penerapan pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei. Penelitian survei merupakan penelitian untuk mengumpulkan data yang relatif terbatas dari kasus-kasus yang relatif besar jumlahnya (Andi Prastowo, 2014: 176). Penelitian tidak dilakukan terhadap seluruh populasi namun hanya mengambil sampelnya saja. Hasil dari penelitian tersebut merupakan hasil dari keseluruhan dan dapat digeneralisasikan (Soekidjo Notoatmojo, 2002: 26).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan September 2018 di Puskesmas Ngluwar yang terletak di Jl. Kyai Sahid No. 14 Kecamatan Ngluwar.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi yaitu sebanyak 186 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10%, ditentukan jumlah sampel sebanyak 65 orang. Sampel penelitian terbatas pada data pasien yang berkunjung ke Puskesmas Ngluwar selama Bulan Juli 2018 yang terindikasi mengalami hipertensi primer.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan instrumen kepada responden. Instrumen terdiri atas dua macam yaitu tes pengetahuan hipertensi dan kuesioner terbuka penerapan pesan umum gizi seimbang. Hasil data yang telah terkumpul kemudian dianalisis sesuai dengan analisis data yang dilakukan.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes dan kuesioner terbuka. Metode yang digunakan untuk mengukur pengetahuan tentang hipertensi yaitu dengan menggunakan tes. Metode yang digunakan untuk mengukur penerapan sepuluh pesan umum gizi seimbang yaitu dengan menggunakan kuesioner terbuka.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengetahui pengetahuan tentang hipertensi dan penerapan sepuluh pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi. Analisis data dilakukan dengan melakukan perhitungan nilai rata-rata (*mean*). Data yang telah terkumpul

kemudian ditabulasikan ke dalam tabel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Hasil Penelitian Pengetahuan tentang Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi berada pada kategori baik sebanyak 55,4%, sedang 35,4%, dan kurang sebanyak 9,2%.

Tabel 1. Hasil Tes Pengetahuan (n=65)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	36	55,4
Sedang	23	35,4
Kurang	6	9,2

Jadi dapat diketahui bahwa kecenderungan pengetahuan tentang hipertensi pada pasien yang terindikasi mengalami hipertensi primer di Puskesmas Ngluwar dalam kategori Sedang (77,8%).

Penerapan Pesan Umum Gizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan sepuluh pesan umum gizi seimbang pada pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori menerapkan dengan baik sebanyak 9,2%, menerapkan sebanyak 70,8%, dan kurang menerapkan sebanyak 20%.

Tabel 2. Hasil Penerapan Pesan Umum Gizi Seimbang (n=65)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang menerapkan	13	20
Menerapkan	46	70,8
Menerapkan dengan baik	6	9,2

Jadi dapat diketahui bahwa kecenderungan penerapan pesan umum gizi seimbang pada pasien yang terindikasi

mengalami hipertensi primer berada pada kategori menerapkan (68%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang hipertensi dan penerapan pesan umum gizi seimbang pada pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi di Puskesmas Ngluwar, Kabupaten Magelang. Berdasarkan data hasil penelitian maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian sebagai berikut:

Pengetahuan hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata) (Aat Agustini, 2014: 16). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Sinta Fitriani, 2011: 129).

Berdasarkan Tabel 1 tentang hasil tes pengetahuan hipertensi pada pasien yang terindikasi mengalami hipertensi primer di Puskesmas Ngluwar dapat diketahui bahwa sampel penelitian memiliki pengetahuan baik sebanyak 36 sampel (55,4%), sedang sebanyak 23 sampel (35,4%), dan kurang sebanyak 6 sampel (9,2%). Jadi, dapat digambarkan bahwa kecenderungan pengetahuan hipertensi pada

penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori Sedang (77,8%).

Pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian hipertensi, syarat diet hipertensi, bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, serta penyebab hipertensi. Pengetahuan tentang jenis-jenis diet hipertensi, tujuan diet hipertensi, gambaran umum diet hipertensi dan gejala hipertensi dalam kategori sedang, sedangkan pengetahuan mengenai nutrasetikal terapi hipertensi berada dalam kategori yang kurang.

Penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar rata-rata memiliki pengetahuan tentang hipertensi dalam kategori sedang. Hal ini sesuai dengan hasil analisis data yang telah dilakukan. Melihat hasil data yang telah diolah menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi sudah memiliki pengetahuan tentang hipertensi. Pengetahuan tersebut didapatkan dari saran yang disampaikan oleh tenaga kesehatan ketika berobat. Selain itu, juga didapat dari adanya kegiatan pos pembinaan terpadu (Posbindu) yang dilakukan sebulan sekali.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Mutiara Dahlia, et.al. (2016) yang menunjukkan bahwa media sangat berpengaruh terhadap hasil belajar kader posyandu dalam penyuluhan gizi tentang makanan bergizi seimbang untuk balita. Media dan metode yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar pengetahuan dan keterampilan dalam penyuluhan gizi pada ibu, kader posyandu, dan masyarakat sehingga secara

tidak langsung dapat membantu program pemerintah dalam pemberdayaan masyarakat.

Penelitian Jayanti Wulansari, Burhannudin Ichsani, & Devi Usdiana. (2013) membuktikan bahwa pengetahuan tentang hipertensi berpengaruh terhadap pengendalian tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi umumnya tekanan darahnya terkontrol, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkontrol. Pengetahuan merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkontrol.

Penelitian Devita Indra Kusumastuti (2014) menyebutkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik akan menjalankan diet hipertensi dengan patuh. Hal ini berdasarkan hasil penelitiannya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi. Menurut hasil penelitiannya responden memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tentang makanan apa yang seharusnya diperbolehkan dan tidak diperbolehkan untuk hipertensi, setelah mengetahuinya maka responden akan meningkatkan pengetahuan dan pengalamannya tersebut untuk berperilaku positif untuk menjalankan diet hipertensi dengan baik.

Penerapan pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memiliki 10 pesan umum. Pesan ini berlaku untuk masyarakat umum dari berbagai lapisan yang dalam kondisi sehat. Melalui pesan umum yang disarankan tersebut diharapkan masyarakat dapat menerapkan dengan baik untuk melakukan pola hidup yang sehat. Hal ini merupakan salah satu langkah untuk mencegah berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu hipertensi.

Berdasarkan Tabel 2 tentang hasil penerapan pesan umum gizi seimbang pada pasien yang terindikasi mengalami hipertensi primer di Puskesmas Ngluwar dapat diketahui bahwa terdapat 13 orang (20%) yang masuk dalam kategori kurang menerapkan, sebanyak 46 orang (70,8%) menerapkan, dan 6 orang (9,2%) menerapkan dengan baik. Secara keseluruhan rata-rata sampel penelitian menerapkan pesan umum gizi seimbang (68%).

Pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi primer di Puskesmas Ngluwar telah menerapkan dengan baik untuk mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan, mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak, serta membiasakan sarapan. Pesan tentang membiasakan minum air putih yang cukup dan aman serta mencuci tangan memakai sabun dengan air bersih mengalir telah diterapkan, sedangkan pada pesan untuk banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan

membaca label pada kemasan pangan, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan normal masih kurang diterapkan.

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien yang terindikasi mengalami hipertensi di Puskesmas Ngluwar dapat digambarkan bahwa rata-rata pasien telah menerapkan pesan umum gizi seimbang, dengan demikian dapat diketahui bahwa penerapan pesan umum gizi seimbang bukan menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan terapi hipertensi, namun perlu juga diimbangi dengan faktor lain yang perlu diperhatikan terkait dengan penyebab terjadinya hipertensi ataupun pengendalian faktor risiko hipertensi.

Tatalaksana hipertensi meliputi non farmakologis dan farmakologis. Tatalaksana non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup yang dianjurkan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi yaitu dengan makan gizi seimbang dan pembatasan gula, garam, dan lemak, mempertahankan berat badan dan lingkar pinggang ideal, gaya hidup aktif atau olahraga teratur, berhenti merokok, dan membatasi konsumsi alkohol. Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obat antihipertensi (Kemenkes RI, 2013: 22-23).

Minum obat antihipertensi yang baik dilakukan secara teratur seperti yang disarankan oleh dokter meskipun tidak ada gejala. Dengan demikian diharapkan kadar tekanan darah dapat normal. Namun dalam pelaksanaannya hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pasien yang memiliki kecenderungan mengalami

hipertensi ternyata hanya minum obat antihipertensi sesaat ketika berobat. Setelah obat antihipertensi yang diberikan habis, mereka tidak minum obat antihipertensi secara rutin dan kembali mengkonsumsi ketika tubuh dirasa tidak sehat dan melakukan pengobatan kembali. Dengan demikian tekanan darahnya tidak dapat terkontrol dengan baik.

Penanganan hipertensi perlu juga dikelola faktor risiko kardiovaskular lainnya. Faktor tersebut antara lain: kerusakan organ target dan penyakit penyerta seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal ginjal, gagal jantung, penyakit vaskular perifer, dan kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan (Kemenkes RI, 2013: 22-31). Berdasarkan teori tersebut dapat diketahui bahwa dalam mempertahankan tekanan darah banyak faktor yang berpengaruh dan harus diperhatikan dengan benar, serta pengobatan harus dilakukan secara rutin agar tekanan darah terkontrol dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rizqie Auliana & Hainur Fardatin (2008) yang menunjukkan bahwa semua sampel penelitian baik kelompok senam maupun bukan senam telah menerapkan 13 pesan dasar PUGS dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Bagi kelompok senam telah sesuai dengan teori perilaku bahwa pengetahuan yang baik merupakan dasar untuk melakukan suatu tindakan atau perilaku.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Cory Auliyah Fauzi (2012) yang menunjukkan bahwa perilaku gizi informan

kurang sesuai dengan PUGS. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi kesehatan yang dimiliki serta kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat. Pengetahuan gizi yang tidak tepat dan akses informasi kesehatan yang minim dapat meningkatkan perilaku gizi yang tidak seimbang pada remaja dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. pengetahuan penderita hipertensi tentang hipertensi adalah 36 orang (55,4%) masuk dalam kategori baik, 23 orang (35,4%) dengan kategori sedang, dan 6 orang (9,2%) masuk dalam kategori kurang. Secara keseluruhan pengetahuan tentang hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori sedang (77,8%)
2. Penerapan pesan umum gizi seimbang pada pasien yang memiliki kecenderungan mengalami hipertensi di Puskesmas Ngluwar yang memiliki kategori kurang menerapkan sebanyak 13 orang (20%), menerapkan sebanyak 46 orang (70,8%), dan menerapkan dengan baik sebanyak 6 orang (9,2%). Secara keseluruhan penerapan pesan umum gizi seimbang pada penderita hipertensi di Puskesmas Ngluwar berada pada kategori menerapkan (68%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Penderita hipertensi diharapkan agar lebih meningkatkan pengetahuannya tentang hipertensi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Penderita hipertensi diharapkan lebih meningkatkan kesadarannya untuk hidup sehat dengan menjaga pola makan dan aktivitas sesuai dengan pesan umum gizi seimbang yang telah disarankan.
3. Pihak puskesmas diharapkan lebih berperan aktif dalam meningkatkan sosialisasi tentang hipertensi dan penerapan pesan umum gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aat Agustini. (2014). *Promosi kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Andi Prastowo. (2014). *Memahami metode – metode penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Cory Auliya Fauzi. (2012). Analisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menurut pesan ke-6, 10, 11, 12 dari pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada remaja. *Jurnal Kesehatan reproduksi* Vol. 3, No.2, Agustus 2012: 91-105.
- Devita Indra Kusumastuti. (2014). *Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Jayanti Wulansari, Burhannudin Ichsan, & Devi Usdiana. (2013). *Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD DR. Moewardi Surakarta*. *Biomedika* Vol. 5, No.1.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta.

- Mimin Emi Suhaemi. (2014). *Ilmu kesehatan*. Majalengka: Unit Penerbitan Universitas Majalengka.
- Mutiara Dahlia, Rusilanti, Sachriani, & Nur Riska T.. (2016). *Pengembangan media DVD interaktif dan video tentang menu sehat seimbang balita untuk kader posyandu*. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Vol. 23, No.1, Mei 2016.
- Nikko Darnindro & Johannes Sarwono. (2017). *Prevalensi ketidakpatuhan kunjungan kontrol pada pasien hipertensi yang berobat di Rumah Sakit Rujukan Primer dan faktor-faktor yang memengaruhinya*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia Vol. 4, No.3, September 2017.
- Rizqie Auliana. & Hainur Fardatin. (2008). *Penerapan pedoman umum gizi seimbang dalam pemeliharaan kesehatan jantung pada ibu peserta dan bukan peserta klub jantung sehat di Kalurahan Pleret Bantul Yogyakarta*. Berita Kedokteran Masyarakat, Vol.24, No.4.
- Sinta Fitriani. (2011). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

