

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI
DAN SISA MAKANAN PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH BATARA
SIANG KABUPATEN PANGKEP**

*The Effect of Nutrition Counseling on Nutritional Knowledge
and Food Waste Among Hypertensive Patients at
Batara Siang Regional General
Hospital, Pangkep Regency*

Fadhia Zahrani, Sitti Sahariah Rowa², Sri Retno Lestari³, Adriyani Adam

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkkes Makassar

fadhiazahrani@poltekkes-mks.ac.id

HP : 085242675180

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure exceeds normal values. This condition is often referred to as high blood pressure. Generally, blood pressure that is considered normal is 120/80 mmHg or lower. If an individual's blood pressure rises above 140/90 mmHg, it indicates that the person is experiencing hypertension.

This research employs a pre-experimental experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. This design involves a single group of subjects measured before (pretest) and after (posttest) receiving nutritional counseling treatment. The aim of this study is to assess the effectiveness of nutritional counseling in enhancing nutritional knowledge related to food waste among hypertensive patients.

The results showed that nutrition counseling had a significant impact on improving both nutritional knowledge and plate waste among hypertensive patients at Batara Siang Hospital. After the counseling, the percentage of patients with good knowledge increased to 93.3% (p-value 0.000), and good plate waste management was achieved by 96.7% of patients. Nutrition counseling proved to be effective in promoting behavior change toward a healthier lifestyle.

It is recommended that further research be conducted using the same variables but applied to different diseases, so the impact of the intervention can be observed not only in hypertensive patients but also in individuals with other health conditions.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Plate Waste, Nutrition Conseling, Dash Diet

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah melebihi nilai normal. Kondisi ini juga sering disebut sebagai tekanan darah tinggi. Umumnya, tekanan darah yang dianggap normal adalah 120/80 mmHg atau lebih rendah. Apabila tekanan darah seseorang meningkat di atas 140/90 mmHg, hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut mengalami hipertensi.

Penelitian ini menerapkan metode eksperimental pra-eksperimental dengan *The One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mendapatkan perlakuan konseling gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi terkait sisa makanan pada pasien hipertensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental pra-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. Dalam rancangan ini, satu kelompok subjek diukur sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) mendapatkan perlakuan berupa konseling gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi yang berkaitan dengan sisa makanan pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sisa makanan pasien hipertensi di RSUD Batara Siang. Setelah konseling, pengetahuan baik meningkat menjadi 93,3% (*p-value* 0,000), dan sisa makanan baik mencapai 96,7%. Konseling terbukti efektif dalam mengubah perilaku menuju pola hidup sehat.

Disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel yang sama, tetapi diterapkan pada penyakit yang berbeda. Hal ini bertujuan agar hasil perubahan yang diperoleh tidak hanya terbatas pada penderita hipertensi, melainkan juga dapat ditemukan pada individu yang menderita penyakit lainnya.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Sisa Makanan, Konseling Gizi, Diet Dash

PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Biasanya, tekanan darah yang normal adalah 120/80 mmHg atau kurang. Jika tekanan darah seseorang naik di atas 140/90 mmHg, itu menandakan bahwa mereka mengalami hipertensi (Fauziah, Nurmayani, Putri, dkk, 2021).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Sementara itu, data dari

Sulawesi Selatan mengindikasikan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi di kalangan lansia, dengan prevalensi sebesar 31,68%.

Sisa makanan adalah bagian makanan yang tertinggal di piring setelah pasien selesai makan. Jumlah sisa ini menjadi indikator penting untuk menilai efektivitas program konseling gizi, kualitas penyelenggaraan dan pelayanan makanan, serta mencerminkan kecukupan asupan gizi pasien selama perawatan (Wayansari dkk, 2018).

Sisa makanan yang ditinggalkan oleh pasien umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup nafsu makan, kondisi psikologis, tingkat aktivitas fisik, gangguan pencernaan, serta penggunaan obat-obatan. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi waktu makan yang tepat, variasi dan kualitas menu, sikap petugas, serta penampilan makanan (Kurniawati, Pradigdo, & Rahfiludin, 2016).

Konseling gizi berpotensi meningkatkan pengetahuan pasien, yang tercermin dalam sikap dan praktik mereka. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa konseling gizi dapat meningkatkan pemahaman, mendorong perubahan perilaku, meningkatkan tingkat konsumsi gizi, serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Muhlishoh & Nurzihan, 2020).

Data dari rekam medis RSUD Pangkep pada tahun 2023 mencatat terdapat 218 penderita hipertensi, menjadikannya salah satu dari 10 penyakit terbanyak. Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi masih memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan, terutama disebabkan oleh perilaku masyarakat, khususnya di daerah perkotaan, dalam hal konsumsi makanan.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Sisa Makanan Pasien Hipertensi di RSUD Batara Siang Pangkep”.

METODE

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode pra-eksperimen dengan *The One Group Pretest-Posttest Design*, yang melibatkan satu kelompok responden yang diukur tingkat pengetahuan gizinya sebelum perlakuan (*pretest*), kemudian diberikan intervensi berupa konseling gizi, dan diikuti dengan pengukuran ulang (*posttest*) untuk mengevaluasi adanya perubahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas konseling gizi dalam meningkatkan pengetahuan gizi terkait pola makan DASH. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja RSUD Batara Siang Pangkep pada bulan Februari 2025.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dengan mengidentifikasi responden sesuai kriteria yang telah ditentukan dan menetapkan subjek yang terpilih sebagai sampel. Selanjutnya, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada subjek yang memenuhi kriteria serta meminta mereka menandatangani surat persetujuan untuk berpartisipasi. Pengukuran data awal mengenai pengetahuan dan sisa makanan dilakukan sebelum pelaksanaan konseling gizi. Kegiatan konseling gizi meliputi pemberian leaflet berisi anjuran makanan, waktu makan, dan jenis bahan makanan sebagai pedoman diet sehari-hari, serta edukasi mengenai tatalaksana diet DASH pada pasien hipertensi yang bertujuan agar pasien dan keluarga memahami tatalaksana gizi serta penyakit hipertensi. Edukasi diberikan di ruang rawat inap selama 30 menit dengan metode

ceramah dan tanya jawab, dibantu alat berupa leaflet hipertensi, mencakup penjelasan tentang penyakit yang diderita pasien, tujuan dan syarat diet, serta jenis bahan makanan yang boleh, tidak boleh, dan perlu dibatasi. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan, diakhiri dengan pengukuran data akhir terkait pengetahuan dan sisa makanan pasien.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner kemudian dientry, diedit, dan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Data identitas dilihat kelengkapannya lalu dientry, sedangkan data pengetahuan diperoleh dari hasil pretest dan posttest menggunakan 15 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah konseling melalui media leaflet. Skor pengetahuan diukur berdasarkan kriteria obyektif. Selain itu, data sisa makanan pasien juga dinilai menggunakan lembar Comstock dengan skala penilaian tertentu. Setelah dilakukan editing dan tabulasi, data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel dan persentase, serta secara analitik menggunakan uji T jika data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil akhir disajikan dalam bentuk tabel dan narasi penjelasan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 responden dengan mayoritas berusia 41–60 tahun (43,3%), laki-laki (56,7%), berpendidikan SD (46,7%), dan bekerja sebagai wiraswasta (40,0%). Setelah diberikan konseling gizi, sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik (83,3%) dan tekanan darah diastolik tetap (53,3%). Terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi, dari hanya 23,3% yang berkategori baik sebelum konseling menjadi 93,3% setelah konseling

(p-value 0,000). Selain itu, perilaku konsumsi makanan juga membaik, ditunjukkan dengan peningkatan kategori sisa makanan baik dari 93,3% menjadi 96,7% (p-value 0,000), yang menandakan efektivitas konseling terhadap perubahan perilaku makan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini yang telah dilaksanakan di wilayah kerja Rumah Sakit Umum Daerah Batara Siang Kabupaten Pangkep responden dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi primer yang belum mendapatkan konseling sebelumnya, umur responden berkisar antara 23 tahun sampai 77 tahun, meskipun demikian penyakit hipertensi dapat terjadi di semua usia.

Masalah pengetahuan terhadap pasien hipertensi sedikit banyaknya tentu sangat berkaitan dengan pendidikan, walaupun tingkat pendidikan responden ada perbedaan, mengingat sulitnya mendapatkan responden yang sama tingkat pendidikannya namun pada umumnya ada sebagian yang sama pendidikan responden tentunya mendukung penelitian ini.

Tingkat pengetahuan dalam masyarakat diperoleh beberapa faktor antara lain pendidikan, informasi, budaya, pengalaman dan sosial ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan pengetahuan tentang penyakit hipertensi sebelum dilakukan konseling terdapat 23 orang (76.7%) yang memiliki pengetahuan kurang hal ini disebabkan karena responden belum pernah mendapatkan konseling sebelumnya tentang penyakit hipertensi dari petugas kesehatan.

Pemberian konseling bertujuan untuk memahami dan memecahkan masalah serta membantu klien dalam upaya untuk merubah perilaku yang berkaitan dengan gizi sehingga dapat meningkatkan kesehatan pasien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling terjadi perubahan tingkat pengetahuan yakni 28 orang (93.3%) yang pengetahuannya baik

dan pengetahuan yang kurang 2 orang (6.7%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh konseling terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Batara Siang Kabupaten Pangkep dengan nilai $P = 0,000$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Quercioli, 2011), yang menunjukkan bahwa konseling gizi berpengaruh terhadap pemahaman mengenai zat gizi di Eropa, dengan peningkatan persentase pengetahuan dari 64% menjadi 78%.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Susanti dkk, 2017), yang menemukan adanya perubahan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan leaflet, penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Nurlita dkk, 2017), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p=0,000$) sebelum dan sesudah diberikan konseling gizi dengan menggunakan leaflet yang telah dimodifikasi. Peningkatan skor setelah sesi konseling membuktikan bahwa tujuan konseling telah tercapai. Hal ini sesuai dengan teori edukasi yang menekankan bahwa konseling bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada responden, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka serta mendorong perubahan perilaku.

Sisa makanan (*plate waste*) dalam penelitian ini mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan sayuran. Standar pelayanan minimal menetapkan sisa di bawah 25%. Sebelum konseling, kurangnya pengetahuan menyebabkan tingginya sisa makanan. Karena itu, pasien perlu edukasi dan motivasi agar dapat menghabiskan makanan yang disajikan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sisa makanan sebelum konseling untuk responden adalah kurang (100%). Hal ini disebabkan oleh

gaya hidup dan kebiasaan makan, dan kurangnya pengetahuan. Oleh karena itu konseling sangat diperlukan untuk membantu perilaku kebiasaan makan responden. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan sesudah konseling yakni kepatuhan diet dalam kategori baik sebanyak 29 orang (96.7%) dapat dikatakan konseling sangat berpengaruh dalam hal merubah perilaku seseorang untuk hidup sehat. diet yang disarankan untuk mengendalikan hipertensi.

Sisa makanan pada pasien yang menjalani diet rendah garam mencerminkan tingkat kepatuhan terhadap anjuran diet, di mana semakin sedikit sisa makanan menunjukkan semakin tinggi kepatuhan pasien dalam membatasi asupan natrium. Dalam konteks ini, terdapat hubungan antara sisa makanan dan penerapan diet rendah garam, karena pasien yang patuh cenderung menghabiskan makanan sesuai anjuran diet, sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi hipertensi.

Beberapa responden tampak mengabaikan diet rendah garam sebagai bagian dari terapi atau pencegahan hipertensi. Mereka berpendapat bahwa mengikuti diet tersebut akan membuat mereka harus membedakan makanan mereka dari anggota keluarga lainnya. Hal ini sejalan dengan teori Green (1980) yang dikutip dalam (Notoatmodjo, 2005), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor yang memperkuat atau mendorong perilaku tertentu. Selain itu, beberapa responden merasa enggan untuk mengubah kebiasaan lama mereka, meskipun kebiasaan tersebut berpotensi memicu hipertensi.

Perubahan perilaku hanya akan terjadi ketika individu merasa siap untuk beradaptasi. Intervensi gizi, baik dari segi konten maupun metode penyampaian, memiliki dampak signifikan terhadap munculnya resistensi, penolakan, atau bahkan motivasi untuk mengubah pola makan. Individu yang ingin mengubah dan mempertahankan pola dietnya perlu menjalani suatu siklus perubahan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan konseling gizi, terdapat peningkatan pengetahuan gizi pada pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap RSUD Batara Siang Pangkep. Selain itu, terjadi pula peningkatan pada sisa makanan pasien, yang mengindikasikan adanya perubahan positif dalam perilaku konsumsi makanan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling gizi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman serta kepatuhan pasien terhadap pola makan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi.

SARAN

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel yang sama, tetapi diterapkan pada penyakit yang berbeda, agar hasil perubahan yang diperoleh tidak hanya terbatas pada penderita hipertensi, melainkan juga dapat ditemukan pada individu dengan penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, Nurmayni, Putri Pidia, & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap *"Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya"* Buku Saku.
- Kurniawati, E., Pradigdo, S. F., dan Rahfiludin, Z. M. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Sisa Makanan Narapidana..* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 4: 178
- Muhlishoh, A., & Nurzihan, N. C. (2020). *Upaya Perubahan Perilaku Makan Pada Penderita Hipertensi Melalui Konseling Gizidi Wilayah Puskesmas Gambirsari, Surakarta.* Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu, 2(2), 77–81.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Nurlita, N., Nelli, S., Lipinwati, D. M. B., & Biomed, M. (2017). *Pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Diet Rendah Garam Sebelum Dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi Di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher Tahun 2017.*Jmj, Volume 5, Nomor 2, November 2017, Hal: 117-126

Quercioli, dkk. (2011). *Nutritional Counseling And Its Effects On Diet, Nutritional Knowledge And Status, Physical Activity And Quality Of Life In A Southern Europe Population: Evaluation Of A Health Promotion Programme*. Italian Journal Of Public Health

RISKESDAS. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. 156).

Susanti, dkk. (2017). *Efektifitas Leaflet Terhadappengetahuan Dan Mengatur Pola Leaflet Effectiveness Of Knowledge And Setting The Diet Elderly Patients With Hypertension In Health District* Serasan Natuna Nurvi Susanti, Qodariah, Yessi Harnani, Zulmeliza Rasyid. Jurnal Photon,7(2), 33-38.

Wayansari, L., dkk. (2018). *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta: Kemenkes R1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	N	%
20-40	5	16.7
41-60	13	43.3
61-80	12	40.0
Total	30	100.0

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	13	43.3
Laki – laki	17	56.7
Total	30	100.0

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik	N	%
SD	14	46.7
SMP	5	16.7
SMA	5	16.7
Perguruan Tinggi	6	20.0
Total	30	100

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	N	%
IRT	9	30.0
PNS	2	6.7
Wiraswasta	12	40.0
Pensiunan	4	13.3
Nelayan	3	10.0
Total	30	100.0

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik

TDS	N	%
Tetap	4	13.3
Turun	25	83.3
Naik	1	3.4
Total	30	100.0

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik

TDD	N	%
Tetap	16	53.3
Turun	12	40.0
Naik	2	6.7
Total	30	100.0

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Gizi Sebelum Dan Sesudah Konseling

Kategori pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	7	23.3	28	6.7
Kurang	23	76.7	2	93.3
Jumlah	30	100	30	100
P Value	0.000		0.000	

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Sisa Makanan
Gizi Sebelum Dan Sesudah Konseling

Kategori Sisa Makanan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	28	93.3	29	96.7
Kurang Baik	2	6.7	1	3.3
Jumlah	30	100	30	100
P Value	0.000		0.000	