

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diit Hipertensi pada Lansia Hipertensi dengan Tekanan Darah di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh

Hima Indah Pratiwi¹, Ita Apriliyani², Danang Tri Yudono³
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa,
Jl. Raden Patah No 100, Kedunglonsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, 53182, Indonesia^{1,2,3}
Himaindahpratiwi1998@yahoo.com, itaapriliyani@uhb.ac.id, Danangty_85@yahoo.com

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Indonesia based on Riskesdas in 2018 is 34.1%. One of the factors that influence the hypertension diet in the elderly is knowledge. The level of knowledge of an elderly person and family about hypertension diet will affect attitudes, recurrence and high blood pressure levels. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about hypertension diet in the elderly with hypertension and blood pressure in the Sumpiuh Health Center area. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge about hypertension diet in hypertensive elderly with blood pressure in the Puskesmas 1 Sumpiuh. Methods This research is an analytic survey with a cross sectional design with a point time approach. A sample of 84 hypertensive patients was taken using a consecutive sampling technique. The results showed that the level of knowledge about the hypertension diet in the elderly with hypertension in the Sumpiuh 1 Health Center was mostly sufficient. Blood pressure in the elderly in the Puskesmas 1 Sumpiuh area was mostly normal. There is a relationship between the level of knowledge about hypertension diet in the elderly with hypertension and blood pressure in the Sumpiuh Health Center with p value = 0.009. Therefore, it is expected that the elderly can apply a good diet pattern so that their blood pressure is always controlled.

Keywords : Knowledge Level, Hypertension Diet, Elderly, Blood Pressure.

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 yaitu sebanyak 34,1%. Salah satu faktor yang mempengaruhi diit hipertensi pada lansia adalah pengetahuan. Tingkat pengetahuan seorang lansia dan keluarga tentang diit hipertensi akan mempengaruhi sikap, kekambuhan dan tingginya kadar tekanan darah.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh. Metode Penelitian ini merupakan survey analitik dengan desain *cross sectional* dengan cara pendekatan *point time approach*. Sampel sejumlah 84 penderita hipertensi yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi pada lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh sebagian besar cukup. Tekanan darah pada lansia di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh sebagian besar normal. Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah di Wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh dengan nilai $p=0.009$. Oleh karena itu diharapkan lansia dapat menerapkan pola diit yang baik agar tekanan darahnya selalu terkontrol.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan, Diit Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk di dunia dan di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka harapan hidup dan angka kesakitan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), lanjut usia adalah orang yang berusia di atas 60 tahun. Lansia dibagi menjadi tiga kelompok: *middle/young elderly* (45-59 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-90 tahun) dan *very old* (>90 tahun) (Depkes RI, 2017).

Lansia sebagian besar akan mengalami penurunan fungsi fisiologis akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga rentan terjadi berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri lebih dari normal yaitu batas normal tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 85 mmHg (Junaidi, 2015).

Hipertensi adalah penyakit menular yang merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia karena penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi hipertensi pada 2019 di seluruh dunia adalah 26%, dan prevalensi diperkirakan meningkat 29% pada tahun 2025 (Matthew, 2019). Asia Tenggara posisi tertinggi dengan prevalensi 25% dari total populasi. Indonesia adalah salah satu negara di wilayah Asia Tenggara dengan tingkat prevalensi hipertensi yang tinggi. Pada basis risiko pada tahun 2018, kejadian Hipertensi meningkat sehubungan dengan risiko pada tahun 2013, dari 25,8% hingga 34,1%. Sementara itu, prevalensi hipertensi di provinsi Jawa tengah menempati yang kedua setelah provinsi Jawa Timur adalah 16,66% (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi adalah situasi di mana tekanan darah meningkat yang menimbulkan gejala berkelanjutan dalam tubuh. Hingga 70% pasien hipertensi tidak menyadari bahwa ia memiliki hipertensi, gejala yang sering dialami seperti gejala

seperti pusing, *cengeng* dan dada sering berdebar-debar (Adib, 2017). Pasien yang lama mengidap hipertensi membuat jantung bekerja lebih keras, akhirnya kondisi ini menyebabkan *aterosklerosis*, stroke, penyakit arteri koroner, hipertrofi ventrikel kiri, kerusakan pada pembuluh jantung, Ginjal, otak dan mata (Syahrini, 2012), (Mamahit et al., 2017).

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh faktor risiko yang berbeda, termasuk usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor irreversible) dan gaya hidup masyarakat. Gaya hidup masyarakat dipengaruhi karena mudahnya mempersiapkan makan makan siap saji sehingga konsumsi serat berkurang, perilaku merokok, konsumsi garam berlebih, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak bekas, kebiasaan minum-minuman keras, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres dan penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2018). Orang yang sudah tua memiliki faktor risiko usia dan dapat juga disertai dengan faktor risiko lain, sehingga harus lebih mencermati gaya hidup agar tidak menyebabkan hipertensi yang dapat disertai dengan komplikasi berbahaya (Syahrini, 2012).

Hipertensi tidak dapat diobati secara total, tetapi langkah-langkah pencegahan dan manajemen dapat meminimalkan kejadian hipertensi. Perubahan life style dan diit hipertensi memainkan peran penting dalam mencegah agar tekanan darah terkontrol dengan baik (Herlena, 2017). manajemen non-farmakologis, seperti diit, dapat mengurangi tekanan darah dan menjaga tingkat tekanan darah normal. diit adalah cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek serius, karena metode ini menggunakan kontrol alami (Utami, 2018). Menurut Ribeiro (2018), kepatuhan dalam konsumsi nutrisi seimbang pada pasien hipertensi akan lebih mudah dalam menjaga tekanan darah tetap normal.

Diit hipertensi adalah perilaku kesehatan yang dipengaruhi oleh pengetahuan pasien (Budiarto, 2017). Tingkat Pengetahuan seorang lansia dan keluarga tentang diit hipertensi akan mempengaruhi sikap, kekambuhan dan tingkat tekanan darah tinggi. Ini sejalan dengan pendapat (Prabandari, 2016),

minimnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi dalam mengatasi kekambuhan atau mencegah komplikasi. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan yang masih tidak baik dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah pada orang tua. Sacks et al, (2019) menetapkan bahwa minimnya pengetahuan tentang diet akan mempengaruhi gaya hidup seseorang untuk mengkonsumsi makanan yang harus dilarang atau dikurangi takarannya agar mencapai tingkat kesehatan optimal. Menurut Wawan dan Dewi (2018), tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal (pendidikan, usia dan pekerjaan) dan faktor eksternal (faktor lingkungan dan sosial-budaya).

Fachry (2020) telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan derajat hipertensi ($p = 0,000$). Minimnya tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi akan memicu kurangnya kesadaran dalam pengelolaan dan pencegahan hipertensi pada orang tua. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlena (2017) pada pasien dengan hipertensi di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu memperoleh hasil bahwa ada hubungan antara diet dengan tekanan darah pasien Hipertensi. Peneliti lain, Putri (2018) membuktikan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan lansia dengan kejadian kekambuhan hipertensi di desa manpasan bekerja di puskesmas I Baki Sukoharjo ($p = 0,01$).

Puskesmas 1 Sumpiuh terdapat penderita hipertensi sebanyak 413 orang dan sebanyak 210 (50,85%) rajin mengikuti Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Kegiatan Prolanis selama pandemi meliputi penyuluhan tentang hipertensi, konsultasi tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah. Program prolanis di bagi menjadi 3 kelompok, lalu kegiatan prolanis diadakan setiap sebulan 3 kali karena pasiennya banyak dan untuk menghindari kerumunan di Puskesmas 1 Sumpiuh. Setelah rutin mengikuti prolanis hipertensi terdapat sekitar 100 (10%) lansia mengalami penurunan tekanan darah.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan saat kunjungan Prolanis terhadap

10 orang lansia yang terdiri dari 5 pria dan 5 wanita yang berkunjung ke Puskesmas 1 Sumpiuh, hasil pengukuran tekanan darah sementara didapatkan 3 orang memiliki tekanan darah di bawah 140/90 mmHg dan 7 orang di dapatkan mengalami hipertensi atau tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 7 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg, 6 orang menyatakan kurang paham mengenai aturan diet yang harus diterapkan pada pasien hipertensi sedangkan 1 orang menyatakan mengetahui dan paham tentang diet hipertensi'.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan desain *cross sectional* dengan cara pendekatan *point time approach*. Penelitian dimaksudkan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang mengikuti prolanis di Puskesmas 1 Sumpiuh pada bulan Desember tahun 2020 yang diambil menggunakan teknik *consecutive sampling* sebanyak 84 orang. Instrumen penelitian yang peneliti gunakan sudah pernah digunakan oleh (Rery et al., 2017) dengan hasil uji validitas kuesioner pengetahuan tentang diet hipertensi menunjukkan nilai r hitung lebih besar dari r table = 0,361 dan nilai *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai 0,842 > 0,6. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia dengan Hipertensi

Tabel 1 Distribusi frekuensi lansia dengan hipertensi

No	Karakteristik Responden	f (n=84)	%
1	Usia :		
	a. Lansia	73	86,9
	b. Lansia Tua	11	13,1
2	Jenis kelamin :		
	a. Perempuan	74	88,1
	b. Laki-laki	10	11,9
3	Pekerjaan :		
	a. Bekerja	13	15,5
	b. Tidak bekerja	71	84,5
4	Tingkat pendidikan :		
	a. Rendah (SD-SMP)	68	81,0
	b. Menengah (SMA)	14	16,7
	c. Tinggi (D3-S1)	2	2,3
5	Penghasilan :		
	a. < UMK	55	65,5
	b. ≥ UMK	29	34,5

Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia dengan kategori lansia yaitu sebanyak 73 orang (86,9%). Hasil ini menunjukan bahwa lansia yang datang dalam kunjungan Prolanis di Puskesmas 1 Sumpiuh lebih banyak yang berusia 60-74 tahun. Sedangkan pada responden yang telah berumur lebih dari 74 tahun lebih sedikit yang datang pada saat kegiatan posyandu lansia dapat dan bersedia menjadi responden. Hal ini sejalan dengan pendapat organisasi kesehatan dunia WHO yakni seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun. Sedangkan lansia tua adalah seseorang yang berusia di atas 74 tahun sampai dengan 90 tahun.

Pernyataan Smeltzer dan Bare, (2018) menerangkan bahwa ketika seseorang menjadi tua atau lansia, kejadian tekanan darah menjadi meningkat. Hal ini disebabkan berdasarkan fakta bahwa pada usia lanjut akan terjadi perubahan struktural dan fungsional. Sistem pembuluh perifer pada usia lanjut berkontribusi terhadap perubahan tekanan darah. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi lansia akan mengalami aterosklerosis, jaringan ikat menjadi lebih kaku, dan relaksasi otot polos berkurang sehingga kemampuan distensi pembuluh darah akan menurun.

Hasil penmelitian ini didukung dengan penelitian Putri (2018) yang dilakukan oleh menunjukan bahwa sebagian besar responden penelitian

(73,2%) berusia 60-74 tahun. Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Sutriningsih *et al.*, (2021) menunjukkan sebagian besar (44,6%) responden berumur 67-76 tahun. Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah, umur berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Khomsan, 2003 dalam Sutriningsih *et al.*, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden mayoritas responden diketahui 74 orang (88.1%) adalah perempuan. Hal ini menunjukan bahwa yang aktif datang berkunjung ke Prolanis di Puskesmas 1 Sumpiuh adalah lansia perempuan karena dari data yang didapat juga menunjukan anggota prolanis didominasi perempuan. Hal ini sejalan dengan data dari Badan Pusat Statistik (BPS Jateng, 2020) terkait jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah, 2020 menyatakan bahwa jumlah lansia yang berusia 60-75 tahun yaitu laki-laki 2.190.837 jiwa dan lansia perempuan berjumlah 2.488.396 jiwa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri, (2018) yang dilakukan oleh menunjukan bahwa sebagian besar responden 57,3% berjenis kelamin perempuan. Penelitian Aristoteles (2018) menyatakan jenis kelamin berhubungan dengan penyakit Hipertensi. Penyebab perbedaan ini adalah adanya perbedaan hormon. Tanda-tanda hipertensi pada pria kerap terjadi pada usia akhir tiga puluhan, sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah menopause. Menurunnya produksi hormon estrogen saat menopause menyebabkan wanita kehilangan efek menguntungkannya sehingga tekanan darah meningkat.

Hasil penelitian menunjukan bahwa mayoritas responden berpendidikan dasar atau SD sebanyak 68 orang (81%). Banyaknya responden berpendidikan SD adalah latar belakang responden yang pada jaman dahulu masih jarang untuk melanjutkan pendidikan hingga tingkat SMA. Hasil ini serupa dengan penelitian Syarifah dan Anida (2020) diketahui responden lansia berdasarkan pendidikan

di Puskesmas 1 Sumpiuh dari 30 responden, tidak sekolah adalah yang paling besar sebanyak 13 responden (43,3%) sedangkan SD dan SMA adalah yang paling rendah sebanyak 5 responden (16,7%). Hasil penelitian ini didukung penelitian Putri (2018) yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden 36,6% berpendidikan SMP. Penelitian lain yang dilakukan Wang et al., (2018) menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di China tahun 2012-2015 sebagian besar terdapat pada pasien dengan pendidikan dasar yaitu sebesar 36,5%.

Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2017) bahwa informasi dapat diperoleh dari pendidikan yang dijalani seseorang baik formal maupun informal, seperti tindakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Tindakan seseorang akan pola hidup yang dijalani individu dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Pendidikan yang tinggi cenderung akan mudah menerima informasi.

Pendidikan adalah salah satu faktor yang memengaruhi individu dalam menyerap dan memahami informasi. Semakin banyak informasi yang masuk, maka semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh, termasuk pengetahuan kesehatan. Gaya hidup, stress dan status gizi berhubungan erat dengan pendidikan. Pendidikan berkaitan dengan pekerjaan dan penghasilan yang diterima, besarnya penghasilan seseorang berpengaruh terhadap preferensi makan seseorang (Nur, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan diketahui 71 orang (84.5%) responden tidak bekerja. Hal ini disebabkan karena kebanyakan responden adalah ibu rumah tangga yang tidak mempunyai pekerjaan tetap dan faktor usia juga mempengaruhi aktvitasnya sehingga sebagian besar tidak bekerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri (2018), yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden 41,5% responden tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang telah masuk dalam lanjut usia mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas termasuk dalam

kemampuan bekerja. Dengan menurunnya kemampuan aktivitas secara fisik responden sehingga mayoritas tidak bekerja.

Hal ini sesuai dengan pendapat Savitri dan Utami (2014) bahwa dengan bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh dengan kemampuan fisiknya untuk bekerja mencari nafkah. Sementara seseorang dengan sosial ekonomi yang rendah cenderung akan memiliki keterbatasan keterampilan sehingga kesulitan dalam melakukan aktivitas bekerja dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penghasilan responden sebagian besar kurang dari UMK Kabupaten Banyumas tahun 2021 yaitu sebesar Rp. 1.970.000,- (65,5%). Hasil ini sesuai dengan pendapat Lestari dan Nugroho (2019) bahwa mayoritas penyakit hipertensi dialami oleh masyarakat dengan ekonomi menengah ke bawah. Penghasilan yang cukup hanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti makan sehari-hari, bayar listrik dan sekolah anak cenderung lebih mengutamakan untuk bertahan hidup dibandingkan memeriksakan kesehatannya. Bahkan meskipun orang tersebut mengetahui menderita hipertensi, mereka terkadang mengabaikan nasehat dari petugas kesehatan untuk memeriksakan kesehatannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Burnier dan Egan (2019), bahwa pada tingkat kelompok berpenghasilan rendah memiliki peningkatan risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok berpenghasilan tinggi. Sarki et al., (2015) dalam penelitiannya membuktikan bahwa kejadian hipertensi cenderung banyak didapat dari negara dengan penghasilan rendah dan menengah.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diit Hipertensi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Diit Hipertensi pada Lansia Hipertensi

No	Tingkat Pengetahuan	f	%
1	Baik	22	26,2
2	Cukup	37	44,0
3	Kurang	25	29,8
Jumlah		84	100

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa sebanyak 37 orang (44%) memiliki tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi dengan kategori cukup. Cukupnya pengetahuan tentang diit hipertensi mengindikasikan bahwa responden cukup mengerti mengenai jenis makanan yang dianjurkan, jenis makanan yang dibatasi maupun yang dihindari. Pengetahuan tentang diit hipertensi pada responden dengan kategori cukup kemungkinan diperoleh dari kegiatan posyandu lansia yang didalamnya menerima pendidikan kesehatan dari kader, ataupun pada saat responden melakukan pemeriksaan kesehatan di puskesmas dan mendapatkan saran dari petugas kesehatan tentang pencegahan kekambuhan hipertensi terutama dalam pola makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi dengan kategori kurang sebanyak 25 orang (29.8%). Hasil ini dimungkinkan karena responden yang berpendidikan dasar atau berpendidikan SD dan SMP lebih banyak dibandingkan responden yang berpendidikan menengah maupun tinggi. Tingkat pendidikan dasar dikaitkan dengan kurangnya dalam menerima atau menyerap informasi tentang diit hipertensi. Namun terdapat responden dengan pendidikan dasar tetapi mempunyai pengetahuan yang baik. Hal ini kemungkinan responden memperoleh informasi tentang diit hipertensi dari orang yang berpengaruh seperti petugas kesehatan. Notoatmodjo (2015) dengan teorinya menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk lingkungan yang bersumber dari petugas kesehatan.

Hal ini juga berkaitan dengan kegiatan prolanis yang dilakukan oleh lansia dimana kegiatan wajib prolanis di Puskesmas Sumpiuh adalah pemeriksaan tekanan darah, senam sehat terdiri dari senam lansia, senam hipertensi dan senam jantung kemudian dilanjutkan penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan yang dilakukan oleh bidan desa, dan pegawai puskesmas sehingga lansia lebih banyak memperoleh

pengetahuan tentang diit hipertensi dan tekanan darah juga dapat dikontrol.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dasar dalam melakukan tindakan agar hidup sehat adalah dengan memiliki pengetahuan tentang diit hipertensi yang baik sehingga lansia patuh dalam melaksanakan diit. Mengerti dan paham tentang pentingnya diit hipertensi pada seseorang maka cenderung akan menjalankan diit rendah garam dengan baik sehingga lansia akan mempunyai kesehatan yang lebih baik seperti tekanan darah normal dan penyakit hipertensi tidak kambuh.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi mempunyai pengetahuan tentang diit hipertensi dalam kategori cukup (51.2%). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan Senoaji (2017) yang menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan keluarga tentang diit hipertensi adalah kurang yaitu sebanyak (50%). Perbedaan ini disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik responden yang dimiliki serta adanya faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan.

Gambaran Tekanan Darah

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

No	Tekanan Darah	f	%
1	Normal	53	63,1
2	Hipertensi	31	36,9
Jumlah		84	100

Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2021

Berdasarkan hasil diketahui sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal yaitu memiliki tekanan sistol < 140 mmHg dan diastol < 90 mmHg sebanyak 53 orang (63.1%), dan responden yang memiliki hipertensi dengan tekanan sistol ≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg sebanyak 31 orang (36.9%). Hasil ini menunjukkan mayoritas responden memiliki tekanan darah kurang dari 140 mmHg atau dalam rentang normal yaitu 100-120 mmHg untuk systole dan 70-80 untuk diastole. Hal ini disebabkan karena lansia sudah memiliki sikap terhadap pengendalian hipertensi dengan aktif mengikuti program Prolanis. Pada saat mengikuti Prolanis lansia akan

melakukan tindakan pengukuran tekanan darah secara berkala dan juga melakukan senam lansia atau senam hipertensi. Tindakan pengendalian yang dapat dilakukan penderita hipertensi adalah mengecek tekanan darah secara berkala sehingga naiknya tekanan darah akan cepat terdeteksi.

Torang (2015) juga menyatakan hal yang sama bahwa pemeriksaan tekanan darah yang lebih intens harus dilakukan bagi seseorang yang memiliki risiko hipertensi. Langkah penting untuk menjaga tekanan darah adalah dengan memeriksakan tekanan darahnya minimal satu tahun sekali secara rutin karena hipertensi biasanya terjadi tanpa adanya gejala.

Hasil penelitian ini didukung Mengecek tekanan darah secara rutin adalah cara untuk memastikan ada oleh penelitian Guntoro dan Purwati (2019) yang menunjukkan bahwa lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota sebagian besar mempunyai tekanan tidaknya tekanan darah tinggi (Centers of Disease Control dan Prevention, 2014). darah normal (62,5%). Namun penelitian ini tidak didukung oleh penelitian (Sutriningsih *et al.*, 2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki hipertensi tahap 1 (70,2 %). Perbedaan ini dapat disebabkan karena responden dalam penelitian ini adalah peserta Prolanis sedangkan pada penelitian Sutriningsih *et al.*, (2021) responden yang digunakan adalah lansia yang berobat karena mengalami keluhan hipertensi.

Hal ini sesuai dengan teori Wawan dan Dewi (2018) yang menjelaskan bahwa edukasi yang diberikan saat lansia dengan hipertensi mengikuti kegiatan Prolanis menjadikan pasien mendapatkan informasi yang dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru dan semakin banyak mendapatkan informasi maka pengetahuan juga akan semakin meningkat. Menurut Wijayanto dan Satyabakti (2014), pasien hipertensi yang sering mendapat paparan informasi akan membuat pengetahuannya terhadap pencegahan penyakit menjadi baik

sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diit Hipertensi dengan Tekanan Darah

Tabel 4 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diit Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Dengan Tekanan Darah

Pengetahuan	Tekanan darah				χ^2	pv
	Nor-mal	%	Hiper-tensi	%		
Baik	18	81,8	4	18,2	9,357	0,009
Cukup	25	67,6	12	32,4		
Kurang	10	40,0	15	60,0		
Jumlah	53	63,1	31	36,9		

Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi yang baik sebagian besar tekanan darahnya normal sebanyak 18 orang (21%), dan responden dengan tingkat pengetahuan kurang tentang diit hipertensi memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi) sebanyak 15 orang (17,9%). Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai X^2 hitung $> X^2$ tabel yaitu $9,357 > 5,99$ dengan nilai p pada *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,009 yang berarti $p < 0,05$ artinya ada hubungan tingkat pengetahuan tentang diit hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh.

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, baik inisiatif sendiri ataupun orang lain secara visual, audio maupun audio-visual. Menurut Putri (2014) bahwa terdapat hubungan korelasi antara pengetahuan lansia hipertensi dengan dengan tekanan darah disebabkan karena dengan tingkat pengetahuan responden yang cukup maka mereka dapat mengendalikan tekanan darah mereka dengan cara berolahraga, mengkonsumsi sayur dan buah, serta olahraga untuk menjaga berat badan.

Pengetahuan juga dapat didapatkan dari pengalaman dan proses belajar. Tindakan tidak hanya berasal dari yang baik pengetahuannya saja tetapi tindakan pengendalian penyakit hipertensi juga dapat dilakukan tanpa disadari oleh individu karena kebiasaan diit yang dijalani individu itu sendiri. Selain itu juga pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar yang baik

bersifat formal maupun informal. Tindakan tidak selalu berasal dari pengetahuan yang baik. Tindakan pengendalian seringkali dilakukan tanpa sadar karena sudah menjadi kebiasaan. Lansia melakukan pengendalian tekanan darah sebagai akibat dari diet makan dari suatu penyakit tertentu (Putri, 2018). Notoatmodjo (2017) dengan teorinya menyatakan bahwa pengetahuan individu tentang hipertensi merupakan upaya dari mencari tahu melalui pengindraan. Perilaku sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dari individu itu sendiri.

Pada kenyataannya perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tanpa didasari dengan pengetahuan. Pengetahuan diyakini kebenarannya yang kemudian terbentuk perilaku baru yang dirasakan sebagai miliknya (Herlena, 2017). Hasil penelitian Ragot et al., (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peranan penting dalam kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi.

Pendidikan merupakan elemen penting yang mempengaruhi pengetahuan. Informasi yang didapat melalui pendidikan formal pada anggota keluarga berhubungan dengan kemampuan dalam menyerap informasi-informasi tentang penyakit hipertensi pencegahannya. Informasi-informasi tentang penyakit hipertensi ini diperoleh dari media massa, informasi dari orang lain seperti keluarga, saudara dan lain-lain serta petugas kesehatan (Triyanto, 2016).

Tekanan darah responden dengan pengetahuan kurang tentang diet hipertensi sebagian besar tinggi. Hal ini membuktikan bahwa minimnya pengetahuan membuat orang dengan umur yang lebih tua cenderung mengalami hipertensi. Hal ini sepaham dengan penelitian (Sacks et al., (2019) yang mengutarakan bahwa minimnya pengetahuan tentang diet hipertensi berpengaruh terhadap gaya hidup dalam konsumsi makanan sehari-hari, seperti mengkonsumsi makanan yang seharusnya dilarang ataupun yang seharusnya dikurangi porsiya agar

tingkat kesehatannya stabil. Kemudian Whelton et al.,(2010) mengemukakan bahwa kesehatan fisik dan psikis individu dan keluarganya dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan seseorang sehari-hari.

Senoaji (2017) juga mendukung penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi dengan frekuensi kekambuhan hipertensi (p-value 0,001), dan tingkat pengetahuan keluarga tentang diet hipertensi merupakan faktor lebih dominan dibandingkan dengan tingkat stres lansia dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia di Desa Pabelan Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo.

Sejalan dengan penelitian Syarifah dan Anida (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi dengan tekanan darah di Puskesmas Gamping I ($p = 0,017$). Namun, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Susyani *et al.*, (2014) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p = 0,87$). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan karena tingkat pengetahuan tersebut tidak diimbangi dengan sikap serta perilaku untuk mengubah tingkat kesehatan responden. Pengetahuan yang cukup tidak menjadi salah satu dasar bahwa responden memiliki tekanan darah yang baik pula dikarenakan pengetahuan yang cukup jika tidak diimbangi dengan perubahan perilaku maka dapat menurunkan derajat kesehatan seseorang.

SIMPULAN

Karakteristik lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh Sebagian besar berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, tidak bekerja dan memiliki penghasilan di bawah UMK. Tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh sebagian besar cukup. Tekanan darah pada lansia di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh sebagian besar normal. Ada hubungan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia hipertensi

dengan tekanan darah di wilayah Puskesmas 1 Sumpiuh dengan nilai pv = 0,009.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi kepustakaan dan literatur bagi mahasiswa keperawatan tentang pengetahuan diet hipertensi pada lansia serta dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi pada lansia hipertensi dengan tekanan darah sehingga lansia dapat menerapkan pola diet yang baik agar tekanan darahnya selalu terkontrol.

Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi dengan tekanan darah, maka disarankan bagi Puskesmas 1 Sumpiuh dapat meningkatkan kegiatan pendidikan kesehatan bagi peserta Prolanis pada khususnya dan masyarakat pada umumnya sehingga lansia dengan hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai literatur untuk peneliti selanjutnya dan mengembangkan penelitian ini kearah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi serta dapat menambah informasi bagi peneliti sehingga saat peneliti mengabdikan di masyarakat dapat memberikan pendidikan kesehatan pada lansia agar dapat mengontrol tekanan darah tetap normal.

DAFTAR PUSTAKA

Adib, M. (2017). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke*. Dianloka.

Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.

Budiarto. (2017). *Pengantar Epidemiologi Edisi 2*. Buku Kedokteran EGC.

Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140.
<https://doi.org/10.1161/CIRCRESAH.A.118.313220>

Centers of Disease Control dan Prevention. (2014). *CDC Impact in Indonesia*. Cdc.Gov.
<https://www.cdc.gov/globalhealth/countries/indonesia/default.htm>

Depkes RI. (2017). *Kategori Usia*. <http://kategori-umurmenurut-depkes.html>

Fachry, A. W. R. (2020). *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Guntoro, B. & Purwati, K. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Diet Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota. *Zona Kedokteran*, 9(9), 50–60.

Herlena, D. (2017). Hubungan Pengaturan Makan (Diet) Dengan Tingginya Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. In *Naskah Publikasi*. STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.

Jateng, B. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah-2019*.

Junaidi, I. (2015). *NoHipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. PT. Bhuana Ilmu Populer.

Kemenkes RI. (2018). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*.

Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*.

Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian

- Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Research*, 269–273.
- Mamahit, M., Mulyadi, N., & Onibala, F. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Garam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105373.
- Matthew, R. A. (2019). *Hypertension*. Medscape. Com.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-prinsip Dasar*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur, F. (2019). *Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera*. Institut Pertanian Bogor.
- Nur Yeti Syarifah¹, Anida², D. F. (2020). *MIKKI Vol .09/No.2/Oktober/2020 Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*. 2, 88–93. <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/mikki/article/view/302/222>
- Prabandari, I. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi untuk Memeriksa Diri Pasien Hipertensi pada Lanjut Usia di Puskesmas Kerjo Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Publikasi, N., & Putri, R. A. (2014). *Tentang Diet Hipertensi Dengan Kejadian*.
- Putri, R. A. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet hipertensi Dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ragot S., Sosner P., Bouche G., Guillemain J., & H. D. (2010). Appraisal of the Knowledge of Hypertensive Patients and Assesment of the Role pf the Pharmacists in the Management of Hypertension. *Journal of Human Hypertension*.
- Rery, T., Nur, H., Samodro, F., Ridho, R., & Baihakhi, A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres dan Tingkat Pengetahuan Diit Hipertensi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dau*. Universitas Islam Malang.
- Ribeiro, A. G. (2018). Nonpharmacological Treatment of Hypertensionin Primary Health Care: A Comparative Clinical Trialof Two Education Strategies in Health and Nutrition. *BMC Public Health*. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/637>
- Sacks, F.M., Laura, P.S., William, M.V. & Appel, M. D. (2019). Effects on Blood Pressure of Reduce Diitary Sodium and the Diitary Approaches to Stop Hypertension (DASH). *The New England Journal of Medicine*, 344, 3–10. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440101>
- Sarki, A. M., Nduka, C. U., Stranges, S., Kandala, N.-B., & Uthman, O. A. (2015). Prevalence of Hypertension in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, 94(50), e1959. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000001959>
- Savitri, N.C. & Utami, Y. W. (2014). *Hubungan Pengetahuan Lanjut Usia Dengan Sikap Memelihara Kebersihan Diri pada Lansia di Kelurahan Bandungharjo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3681/NADIA_CITRA - YUNI WULAN UTAMI Fix bgt.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3681/NADIA_CITRA_-_YUNI_WULAN_UTAMI_Fix_bgt.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Senoaji, A. U. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Diet.

- Universitas Muhammadiyah
Surakarta, 59, 2–19.
<http://eprints.ums.ac.id/50777/26/Naskah-Publikasi-59.pdf>
- Smeltzer, S.C. & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (A. Waluyo (ed.)). Buku Kedokteran EGC.
- Susyani, Hartati, Y., & Afriani, L. (2014). Hubungan pengetahuan gizi, pola makan dan tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Mohammad Hoesin Palembang. *Pembangunan Manusia*, 8, 94–103.
- Sutriningsih, A., Perwiraningtyas, P., Ilmu, F., Universitas, K., & Tunggadewi, T. (2021). *Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Panti Rahayu (Knowledge About Low Salt Diet Associated With Blood Pressure In Hypertension Patients At The Panti Rahayu Clinic)*. 6(1).
- Syahrini, E. N. (2012). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Primer Di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1.
- Torang, R. (2015). *Mengenal Hipertensi. RSUD DR Soewandi*. Rsoewandhi.Surabaya.Go.Id.
http://rsoewandhi.surabaya.go.id/profil.php?get=det_artikel&artikel=14
- Triyanto, E. (2016). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Utami. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blulukon Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wang, Z., Chen, Z., Zhang, L., Wang, X., Hao, G., Zhang, Z., Shao, L., Tian, Y., Dong, Y., Zheng, C., Wang, J., Zhu, M., Weintraub, W. S., & Gao, R. (2018). Status of hypertension in China: Results from the China hypertension survey, 2012–2015. *Circulation*, 137(22), 2344–2356. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032380>
- Wawan A. & Dewi M. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Whelton, K., Paul, J.E., Crowe, K., W. M. (2010). Life Style Modification for the Prevention and Treatment of Hypertension. *Plosone Journal*.
- Wijayanto, W., & Satyabakti, P. (2014). *Dengan Keteraturan Kunjungan Penderita Hipertensi*. 2(1), 24–33.