

Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia (*Relationship between Elderly Knowledge About Prevention of Hypertension and Elderly Diet*)

Siti Mukaromah¹, Maria Sri Hartat², Siti Maimunah³

¹Dosen STIKES Wiyata Husada Samarinda

²Praktisi RSUD Abdul Wahab Sjahranie Provinsi Kalimantan Timur

³Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wiyata Husada, Samarinda

Email : sitimukaromah@stikeswhs.ac.id

ABSTRACT

Elderly is a population group that is the focus of public attention because the elderly are a high risk of degenerative diseases, one of which is hypertension. The wrong diet is one of the risk factors that increase hypertension, the elderly need to increase their knowledge of proper diet for people with hypertension. Aim to find out the relationship of knowledge of the elderly about how to prevent hypertension with an elderly diet at the Poli General Puskesmas Temindung Samarinda. This type of research uses analytical surveys with a Cross Sectional approach. The population in this study were elderly who had hypertension at the General Poly of Temindung Samarinda Health Center with a sample of 47 people determined by accidental sampling technique. The Fisher's Exact Test results obtained a value of $p(0,000) < \alpha(0.05)$ indicating that H_a is accepted, which means that there is a relationship between knowledge about prevention of hypertension with an elderly diet at the General Poly of Temindung Samarinda Health Center. Knowledge of the elderly about the prevention of hypertension is related to the diet of the elderly. Therefore, the Puskesmas is expected to be able to improve the diet of the elderly through knowledge about prevention of hypertension so that the health degree of the elderly can be optimal.

Keywords: Knowledge, Elderly, Prevention of Hypertension, Diet

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok penduduk yang menjadi fokus perhatian masyarakat dan pemerintahan karena membawa berbagai permasalahan yang harus diantisipasi dan dicarikan jalan keluarnya, termasuk bidang kesehatan. Seiring dengan berjalannya waktu setiap orang pasti mengalami pergantian (regenerasi) sel-sel dalam tubuhnya. Secara alamiah, sel tubuh juga mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan (Saragih, 2012).

Salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi dan yang mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang salah satunya adalah penyakit hipertensi (Hamid, 2013).

Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi atau sekitar 13% dari lansia. Di Indonesia pada tahun 2002 didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 57,4% (Harahap, 2013). Kasus tingginya angka penderita penyakit hipertensi ini menarik untuk diteliti karena penyakit ini dikenal sebagai "silent

killer" karena tidak memiliki gejala awal tetapi dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan komplikasi yang berakibat fatal.

Di Indonesia masih menjadi tantangan besar menghadapi penyakit hipertensi, ini dikarenakan Indonesia sendiri terdapat perubahan pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan, yang mengandung tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat mulai tersebar terutama di kota-kota besar di Indonesia (Kemenkes, 2014 dalam Pontoh, 2016).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Mahmudah, 2015).

Data WHO (2014) dalam (Angkawijaya, 2016) menunjukkan bahwa prevalensi keseluruhan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 18 dan lebih adalah sekitar 22%. Prevalensi tekanan darah yang tertinggi di Afrika, dimana itu adalah 30% untuk kedua jenis kelamin. Prevalensi terendah tekanan darah berada di Amerika yaitu 18% untuk kedua jenis kelamin.

Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2013) dalam (Buletin, 2013) Keluhan kesehatan yang paling tinggi adalah jenis keluhan lainnya (32,99%). Jenis keluhan lainnya di antaranya keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes. Kemudian jenis keluhan yang juga banyak dialami lansia adalah batuk (17,81%) dan pilek (11,75%).

Berdasarkan data dari Riskesdas (2013) Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) Prevalensi hipertensi berdasarkan terdiagnosis tenaga kesehatan dan pengukuran terlihat meningkat dengan bertambahnya umur.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada bulan Januari sampai dengan September menunjukkan dari 24 Puskesmas, 5 besar Puskesmas dengan penyakit hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Segiri dengan 2541 penderita hipertensi, kedua Puskesmas Temindung yaitu 2032 penderita hipertensi, ketiga Puskesmas Sungai Kapih yaitu 1912 penderita hipertensi, ke empat Puskesmas Sidomulyo dengan 1902 penderita hipertensi, dan yang kelima adalah Puskesmas Palaran Dengan 1404 penderita hipertensi.

Data Kasus Baru Penyakit Tidak Menular dari Puskesmas Temindung menunjukkan lansia penderita hipertensi pada bulan Oktober yaitu 23 lansia, November 35 lansia, Desember 28 lansia, Januari 2017 terdapat 64 lansia dan Februari 47 lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 6 lansia di Puskesmas Temindung didapatkan 4 lansia tidak mengetahui pencegahan hipertensi dan belum mengatur pola makan, lansia masih makan makanan yang mengandung lemak seperti kuning telur dengan frekuensi ± 3 kali dalam seminggu, makanan yang mengandung santan dengan frekuensi $\pm 3-4$ kali dalam seminggu dan lansia belum mengurangi penggunaan garam. 2 lansia mengetahui pencegahan hipertensi dan mencoba menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang digoreng, mengonsumsi buah seperti pisang, mengurangi penggunaan garam dan melakukan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *survey analitik dengan* rancangan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* (Notoatmodjo, 2010). Adapun target populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di Poli Umum Puskesmas Temindung Samarinda dengan jumlah 139 responden yang diambil pada bulan Desember 2016 sampai dengan Februari 2017. Besarnya sampel dalam penelitian ini yaitu 47 responden. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik *Accidental Sampling*, (Notoatmodjo, 2010). Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu kuesioner pencegahan hipertensi dan kuesioner pola makan lansia.

HASIL PENELITIAN

TABEL 1
DISTRIBUSI FREKUENSI PENGETAHUAN
TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI

pengetahuan tentang pencegahan hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	34	72,3
Tidak baik	13	27,7
Total	47	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi pengetahuan tentang pencegahan hipertensi memperlihatkan frekuensi terbanyak pada responden baik sebanyak 34 responden (72,3%).

TABEL 2
DISTRIBUSI FREKUENSI POLA MAKAN PADA
LANSIA

Pola makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	59,6
Tidak baik	19	40,4
Total	47	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi pola makan lansia memperlihatkan frekuensi terbanyak pada responden baik sebanyak 28 responden (59,6%).

TABEL 3
ANALISIS HUBUNGAN PENGETAHUAN
TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI
DENGAN POLA MAKAN LANSIA

Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi	Pola makan				Jumlah		P value
	Baik		Tidak baik				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	33	97,1	1	2,9	34	100,0	0,000
Tidak baik	3	23,1	10	76,9	13	100,0	

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis hubungan antara pengetahuan tentang pencegahan hipertensi baik dengan pola makan baik sebanyak 33 responden (97,1%) dan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi baik dengan pola makan tidak baik sebanyak 1 responden (2,9%). Sedangkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi tidak baik dengan pola makan baik sebanyak 3 responden (23,1%) dan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi tidak baik dengan pola makan tidak baik sebanyak 10 responden (76,9%).

Hasil uji *fisher's exact test* diperoleh nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dengan pola makan lansia di Poli Umum Puskesmas Temindung Samarinda .

PEMBAHASAN

A. Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data seperti pada tabel.1 tentang pengetahuan tentang pencegahan hipertensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan tentang pencegahan hipertensi baik, yaitu sebanyak 34 responden (72,3%), hal ini dikarenakan pengalaman atau informasi yang dimiliki oleh lansia terkait dengan pola perawatan hipertensi. Lansia mengatakan mengetahui pencegahan hipertensi dari saudara, teman dan dari tenaga kesehatan apabila lansia sedang memeriksakan kesehatannya hal ini menjadi sumber pengetahuan bagi lansia.

Menurut (Notoatmodjo, 2012) umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan pengetahuan, semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh lansia yang didapatkan melalui pengalaman atau dari berbagai macam informasi terkait

dengan hal-hal yang dapat menurunkan ataupun mengontrol tekanan darah.

Pengetahuan tentang pencegahan hipertensi tidak baik sebanyak 13 responden (27,7%), hal ini disebabkan karena lansia jarang memeriksakan kesehatannya sehingga kurangnya informasi yang didapatkan. pengetahuan lansia tentang hipertensi hanya pada batas mengetahui saja namun belum memiliki kesadaran dalam hal pencegahan terhadap hipertensi.

Menurut (Mamik & Endang, 2013) mengungkapkan bahwa pada lansia akan mengalami kemunduran pada semua organ-organ yang dimilikinya. Salah satunya kemampuan lansia untuk berespon dan berpikir, adanya rangsangan yang datang juga akan menurun. Hal ini menyebabkan pada lansia-lansia tertentu akan malas berpikir saat menerima stimulus berupa informasi sehingga pengetahuan lansia pun juga sedikit.

Pendapat yang dikemukakan oleh (Watson, 2010 dalam Pontoh, 2016), bahwa pengetahuan tentang perawatan maupun dalam pencegahan adalah bagian terpenting dalam memperbaiki kesehatan. pada seseorang dengan pengetahuan rendah akan berdampak pada perilaku pencegahan pada hipertensi (Hamid,2013).

2. Pola Makan Lansia

Berdasarkan tabel.2 tentang pola makan lansia di Poli Umum Puskesmas Temindung memperlihatkan frekuensi terbanyak pada pola makan baik sebanyak 28 responden (59,6%), hal ini dikarenakan lansia sudah mengetahui makanan yang dapat meyebabkan hipertensi sehingga lansia membatasi makanan-makanan tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Agrina (2011) mengatakan bahwa makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan tekanan darah.

Pola makan lansia merupakan suatu pengaturan jumlah, jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi lansia setiap hari. Menurut (Marliani, 2007 dalam Kurniawan, 2014) bahwa syarat-syarat pengaturan makan untuk penderita hipertensi adalah membatasi asupan natrium, baik yang berasal dari garam dapur maupun dari bahan makanan yang

mengandung kolesterol, memperbanyak mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung serat makanan.

Frekuensi pola makan lansia yang tidak baik sebanyak 19 responden (40,4%), hal ini disebabkan oleh lansia yang masih mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti telur, mie instant, masakan yang bersantan dan belum mengurangi penggunaan garam ataupun penyedap rasa. apabila dikaitkan dengan kekambuhan hipertensi, faktor yang mempengaruhi untuk kekambuhan hipertensi adalah pola makan yang belum teratur (Ari, 2013).

Menurut Nugroho dalam Wijaya (2011) kebutuhan gizi bagi lanjut usia perlu dipenuhi secara adekuat karena merupakan pokok kelangsungan proses pergantian sel-sel dalam tubuh, akan tetapi nafsu makan mereka cenderung terus menurun dan pola makannya berubah tidak teratur.

c. Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia

Hasil analisis data pada tabel.3 Hubungan Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Pola Makan Lansia Di Poli Umum Puskesmas Temindung Samarinda diperoleh nilai p Value = 0,000 dan nilai α 0,05. Nilai $p < \alpha$ maka keputusan hipotesis H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan secara statistik bahwa ada hubungan pengetahuan tentang cara pencegahan hipertensi dengan pola makan lansia di Poli Umum Puskesmas Temindung Samarinda, sehingga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuni (2012) dimana menurutnya, pengetahuan dapat membantu seorang penderita hipertensi untuk menjaga pola makan agar hipertensi yang diderita tidak semakin parah.

Dari data ditemukan dari 47 responden terdapat pengetahuan tentang pencegahan hipertensi baik dengan pola makan tidak baik sebanyak 1 responden (2,9%), hal ini dikarenakan terdapat lansia yang hanya sebatas mengetahui pencegahan hipertensi namun belum menerapkan pola makan yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angkawijaya (2016) yang menyatakan bahwa dari 62 responden yang memiliki pengetahuan baik ada 16 responden (59,3%) yang tindak pencegahan hipertensi tidak baik. Walaupun pengetahuan yang dimiliki

baik tetapi bukan jaminan mempengaruhi tindakan pencegahan hipertensi.

Dari data ditemukan dari 47 responden terdapat pengetahuan tentang pencegahan hipertensi tidak baik dengan pola makan baik sebanyak 3 responden (23,1%), hal ini dikarenakan lansia sudah terbiasa mengkonsumsi makanan yang sehat untuk menjaga kesehatannya sehingga walaupun lansia tersebut tidak mengetahui pencegahan hipertensi namun tetap menjaga pola makannya dengan baik.

Angkawijaya (2016), mengatakan pengetahuan/pengalaman merupakan faktor/indikator yang sangat berperan dari orang yang melakukan tindakan terhadap sesuatu, jika seseorang di dasari pada pengetahuan yang baik terhadap kesehatan maka orang tersebut akan memahami bagaimana tindakan pencegahan hipertensi dan mendorong untuk mengalokasikan apa yang diketahuinya atau melakukannya secara nyata. Pengetahuan tentang hubungan penyakit dengan berbagai kebiasaan hidup dapat digunakan untuk mencegah penyakit secara efektif (Libri, 2015).

Pola makan memegang peranan penting dalam peningkatan tekanan darah pada usia lanjut (Pujianta, 2015). Makanan merupakan faktor penting yang menentukan tekanan darah. Mengkonsumsi buah dan sayuran segar dan menerapkan pola makan yang rendah lemak jenuh, kolesterol, dan total lemak, serta kaya akan buah, sayur, serta produk susu rendah lemak terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah (Mahmudah, 2015).

KESIMPULAN

Hasil uji *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai P Value = 0,000 < nilai α 0,05. Sehingga H_a diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi dengan pola makan lansia di Poli Umum Puskesmas Temindung Samarinda. Oleh karena itu, Puskesmas diharapkan mampu meningkatkan pola makan lansia melalui pengetahuan tentang pencegahan hipertensi sehingga derajat kesehatan lansia dapat optimal. Saran Bagi institusi pelayanan kesehatan terutama Puskesmas diharapkan bagi petugas kesehatan. sebaiknya penyuluhan dilakukan tidak hanya pada saat penderita datang berobat ke Puskesmas akan tetapi langsung turun kelapangan menemui penderita hipertensi.dan kebiasaan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, dkk. (2011). *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Vol 6, No.1
- Angkawijaya, A.A. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi Di Desa Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado. Volume.IV.(1)
- Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*
- Hamid, S.A. (2013). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi*. Universitas Negeri Gorontalo
- Harahap, S. (2013). *Gambaran Pengetahuan Wanita Lansia Tentang Hipertensi Di Lingkungan II Kelurahan Tanjung Gusta Medan*. Universitas Prima Indonesia. Medan
- Kurniawan, R. (2014). *Hubungan Antara Stress Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Pucangan*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Surakarta
- Libri, O., dkk. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka*. Stikes YARSI SUMBAR. Bukittinggi
- Mahmudah, S., dkk. (2015). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru*. Universitas Pembangunan Nasional. Jakarta. Volume.7.(2)
- Mamik,R & Endang (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Datang Ke Posyandu Lansia Di Dusun Kudu Desa Kudu Banjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang*. Stikes Pemkab. Jombang
- Notoatmodjo.S. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____ (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- _____ (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pontoh, M.M., dkk (2016). *Hubungan Pengetahuan Masyarakat Dengan Upaya Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon. Vol. 3 (2).
- Pujianta (2015). *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Lanjut Usia Di Posyandu Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta*. Stikes Aisyiyah. Yogyakarta
- Riskesdas (2013). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*
- Saragih, F.L. (2012) *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pematang Raya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun*. Akademi Kpeperawatan Sari Mutiara. Medan
- Wijaya, S.A. (2011). *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galun Kulon Progo*. Stikes Aisyiyah. Yogyakarta
- Yuni, T (2012). *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tingkat Konsumsi Gizi dan Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Penduduk Wanita Dewasa di Desa Sawojajar Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang