



Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi

Elizabeth Purba, Nolla Lisa Lolowang, Meilita Enggune, Ratu Sompotan
STIKES Bethesda Tomohon
email: lisanolla@yahoo.co.id

Received: 23 August 2022; Revised: 12 October 2022; Accepted: 17 December 2022
DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.1.313-320.2023>

Abstrak

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg dan merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Puskesmas Koya Tondano tercatat sebagai Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kabupaten Minahasa, sementara 61,3% diantaranya adalah lansia yang berumur diatas 60 tahun. Pengetahuan merupakan poin yang penting untuk menentukan sebuah perlakuan yang akan dilakukan, dalam hal ini adalah pelaksanaan diet hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Koya Tondano. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif menggunakan pendekatan survey research. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling dengan jumlah 127 responden yang tersebar di 17 kelurahan wilayah kerja Puskesmas Koya Tondano. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2020 – Januari 2021 dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang, yakni 67 responden (53%). Oleh karena itu, adalah penting untuk melakukan pengembangan upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi dengan cara penyampaian informasi yang mudah dimengerti melalui penyuluhan kesehatan, juga melalui media cetak dan media masa agar dapat menjangkau lansia secara lebih luas.

Kata Kunci : Diet Hipertensi, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian. Menurut data *World Population Prospects* (WPP) 2019, populasi lansia di dunia mencapai 702.9 juta jiwa atau setara dengan 9.1% dari populasi penduduk dunia di tahun 2019 (UN, 2019). Berdasarkan data Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) Maret 2019, Sulawesi Utara berada pada peringkat kelima yang memiliki struktur penduduk tua dengan populasi lansia mencapai 11,15% (Badan Pusat Statistik, 2019). Fungsi fisiologis, akan mengalami penurunan akibat bertambahnya umur melalui proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 Kementerian Kesehatan RI yang dikutip dalam Info Data dan Informasi (DATIN) Lansia



2016, Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Sebanyak 57,6% lansia yang berusia 65-74 tahun dan 63,8% lansia yang berusia diatas 75 tahun adalah penderita Hipertensi.

Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Julianti 2005 dalam Agrina dkk, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2018), sebanyak 14 responden (46,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet hipertensi; Hendrawati (2018) juga menemukan bahwa 43 responden (43,3%) memiliki pengetahuan yang kurang; sementara Mapagerang (2018) menemukan bahwa 14 responden (46,7%) juga masih dalam kategori kurang. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heriyandi, dkk (2017) yang menemukan 145 responden (45,9%) berpengetahuan rendah dan penelitian Sefriani (2010) terhadap 52 lansia penderita hipertensi, terdapat 38 responden (73,1%) mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap diet Hipertensi. Dari hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi belum memiliki pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi.

Dari data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa pada bulan Oktober 2020, Puskesmas Koya Tondano tercatat sebagai Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi (303 orang), sementara 61,3% (186 orang) diantaranya adalah lansia yang berumur diatas 60 tahun. Dan data yang diperoleh dari Puskesmas Koya Tondano, hanya terdapat 49 orang lansia penderita hipertensi yang mendapatkan pembinaan dan pelayanan kesehatan. Hal itu menjelaskan bahwa terdapat 73,6% (137 orang) lansia penderita hipertensi yang belum secara rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Di kabupaten Minahasa sendiri belum pernah dilakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi sehingga belum diketahuinya gambaran tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi.

Persentase lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Koya sangatlah tinggi namun belum adanya data mengenai tingkat pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi. Olehnya penting untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengetahuan Lansia tentang Pentingnya Diet Hipertensi.

METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif, dilaksanakan pada Desember 2020 sampai Januari 2021 di 17 Kelurahan wilayah kerja Puskesmas Koya Tondano. Metode sampling menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah responden 127 orang. Kriteria inklusi adalah lansia penderita hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Koya Tondano, berusia 60-75 tahun, bersedia menjadi responden, dan dapat membaca dan menulis. Kriteria eksklusi adalah lansia penderita hipertensi yang tidak kooperatif, tidak bersedia menjadi responden, dan tidak dapat membaca dan menulis.

Kuesioner dibagikan di posyandu lansia dan di rumah - rumah responden. Karakteristik responden berisi usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi diukur dengan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2018). Total skor dari jawaban responden dianalisis secara univariat untuk mencari frekuensi dan persentase.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik lansia penderita hipertensi menurut usia, jenis kelamin, dan pendidikan (n=127)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
60-65 Tahun	49	39%
66-70 Tahun	43	34%
71-75 Tahun	35	28%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	31%
Perempuan	88	69%
Pendidikan		
Tidak Sekolah/SD	55	43%
SMP	33	26%
SMA/SMK	31	24%
Perguruan Tinggi	8	6%

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 60-65 tahun berjumlah 49 orang (39%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 88 orang (69%), dan mayoritas responden tidak sekolah/SD berjumlah 55 orang (43%).

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Koya Kec. Tondano Selatan Kab. Minahasa (n=127)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	67	53%
Cukup	32	25%
Baik	28	22%

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa 67 orang (53%) berada pada kategori berpengetahuan kurang dan hanya 28 orang (22%) yang dapat dikategorikan berpengetahuan baik.

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai gambaran pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Koya Kec. Tondano Selatan Kab. Minahasa yang telah dilaksanakan terhadap 127 responden, mendapatkan hasil yaitu sebagian besar lansia penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang kurang yakni 67 responden (53%). Sementara lansia yang berpengetahuan cukup sebanyak 32 responden (25%), dan yang berpengetahuan baik hanya sebanyak 28 responden (22%) dari total keseluruhan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2018) tentang hubungan pengetahuan dengan sikap lansia terhadap diet hipertensi di Panti Tresna Werda Magetan, dimana terdapat 14 responden (47%) berpengetahuan kurang, sementara hanya 5 responden (13%) dari jumlah keseluruhan yang memiliki pengetahuan baik. Bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Supartayana (2018) mengenai hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng, dimana



sebagian besar responden berpengetahuan baik yakni 31 responden (60%), sementara hanya 5 responden (10%) yang berpengetahuan kurang.

Dari hasil yang diperoleh dari penelitian ini, menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Koya Kec. Tondano Selatan Kab. Minahasa kebanyakan masih belum memahami tentang pentingnya diet hipertensi. Lebih dari setengah responden dalam penelitian ini didapati masih memiliki pengetahuan yang kurang, dalam hal ini pemahaman tentang pelaksanaan diet hipertensi. Pengetahuan sangat menentukan berhasilnya sebuah perlakuan yang dilakukan. Pengetahuan didapatkan dari sebuah pengalaman dan penelitian sebelumnya, karena berdasar dari pengalaman yang telah diperoleh sebelumnya dapat membuktikan bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo 2007 dalam Fachry, 2020). Teori ini mendukung bahwa pengetahuan yang baik sangat berpengaruh bagi lansia terhadap penerapan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari, sebagai suatu perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Kepatuhan lansia dalam pelaksanaan diet hipertensi sangat penting, mengingat pencegahan dari kekambuhan hipertensi terdiri atas mempertahankan berat badan yang ideal, diet rendah garam, pengurangan stress, dan olahraga secara teratur. Apabila berat badan seseorang berlebih, tentunya akan meningkatkan beban kerja jantung sehingga tekanan darah cenderung akan meningkat. Lansia juga hendaknya mengurangi konsumsi natrium (garam), karena garam yang berlebih dalam tubuh akan meningkatkan tekanan darah. Masalah kesehatan yang dihadapi lansia tentunya sangat berpengaruh bagi kemampuan kognitif, salah satunya adalah pemecahan masalah (*problem solving*). Penurunan kemampuan seperti ini sangat beresiko bagi lansia untuk mengalami stress yang berlebihan. “Stress dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara tidak menentu” (Andria 2013 dalam Islami, 2015). Demikian pula dengan olahraga ringan secara teratur tidak kalah penting, karena “aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah” (Hasanudin, dkk, 2018).

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa masih begitu banyak responden yang memiliki pengetahuan kurang terhadap diet hipertensi sehingga mengakibatkan kepatuhan menjalani diet hipertensi pun masih sangat kurang. Didapatkan beberapa responden mengatakan bahwa alasan mereka tidak melaksanakan diet hipertensi adalah karena merasa sehat-sehat saja, sehingga beranggapan bahwa porsi, pola, dan jenis makanan belum terlalu penting untuk diatur dengan baik. Sebagian besar responden juga mengakui bahwa mereka tidak secara rutin melakukan kontrol ke fasilitas kesehatan terdekat sehingga kurang terpapar informasi tentang pentingnya diet hipertensi. “Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan” (Budiman dan Riyanto, 2014). Memahami bahwa pendidikan pun menjadi faktor yang memengaruhi pengetahuan, responden yang berpengetahuan kurang dalam penelitian ini juga menyadari bahwa ketidaktahuan mereka terhadap diet hipertensi adalah hal yang wajar, dikarenakan susahnyanya menempuh pendidikan di masa seharusnya mereka bersekolah.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan. Namun, perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti memiliki pengetahuan yang



rendah juga. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan nonformal (Budiman dan Riyanto, 2014). Dengan berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), kita dimanjakan dengan segala kemudahan, diantaranya adalah kemudahan untuk mendapatkan informasi. Hal ini tidak hanya dapat dimanfaatkan oleh kaum muda saja, melainkan juga oleh para lanjut usia. Dengan adanya media massa seperti surat kabar, televisi, radio dan sebagainya, kita dapat melihat bahwa ada begitu banyak sarana bagi lansia untuk memperoleh informasi. Namun sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat, kita juga harus menyadari bahwa sangat penting untuk mengembangkan upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi melalui penyuluhan kesehatan secara langsung dengan menggunakan metode yang praktis dan teknik penyampaian yang efektif agar mudah dipahami dan dapat menjangkau lansia secara lebih luas.

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan lansia penderita hipertensi bervariasi, yaitu baik, cukup, dan kurang. Namun yang terbanyak adalah mereka yang berpengetahuan kurang. Untuk itu sangatlah penting bagi perawat dalam memaksimalkan upaya promotif guna meningkatkan pengetahuan masyarakat berkaitan dengan pentingnya diet hipertensi.

REFERENSI

- Agrina, R. 2011. Internet, Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau*, https://www.researchgate.net/publication/337310918_Kepatuhan_Lansia_Hipertensi_dalam_Pemenuhan_Diet_Hipertensi, diakses tanggal 27 Oktober 2020.
- Aspiani, Reny Yuli. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA, NIC dan NOC – Jilid 1*, Jakarta: CV. Trans Info **Media**.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. 2019. Internet, Data Sensus Penduduk: Indikator Strategis Nasional, <https://www.bps.go.id/QuickMap?id>, diakses tanggal 08 Maret 2021.
- Badan Pusat Statistik. 2019. Internet, Statistik Penduduk Lanjut Usia, <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>, diakses tanggal 26 Oktober 2020.
- Boedhi-Darmajo, R et al. 2011. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Budiman & Riyanto. 2014. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Donsu, Jenita Doli Tine. 2017. *Psikologi Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fachry, Ade W. R. 2020. Internet, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi dengan Derajat Hipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo, <http://etheses.uin-malang.ac.id/21914/1/16910001.pdf>, diakses tanggal 12 Maret 2021.
- Festi W, Pipit. 2018. *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*, Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Hartono. 2019. *Metodologi Penelitian*, Riau: Zanafa Publishing.



- Hartono, Jogiyanto. 2018. *Metoda Pengumpulan dan Teknik Analisis Data*, Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Hasanudin, dkk. 2018. *Internet, Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang*, <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/870/662>, diakses tanggal 15 Maret 2021.
- Hendrawati, Iceu Amira DA. 2018. *Internet, Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Kampung Honje Luhur Kelurahan Sukagalih Wilayah Kerja PKM Pembangunan Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut*, *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, http://ejournal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/download/311/273, diakses tanggal 8 Desember 2020.
- Heriyandi, dkk. 2017. *Internet, Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia di Aceh Selatan*, *Jurnal Ilmu Keperawatan Universitas Kuala Banda Aceh*, <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/download/13040/12199>, diakses tanggal 8 Desember 2020.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta: Salemba Medika.
- Islami, Katerin I. 2015. *Internet, Hubungan Antara Stres dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Rapak Mahang Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur*, <http://eprints.ums.ac.id/39382/1/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf>, diakses tanggal 15 Maret 2021.
- Juniarti, Nety, dkk. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Manuntung, Alfeus. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, Malang: Wineka Media.
- Mapagerang, dkk. 2018. *Internet, Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah STIKES Muhammadiyah Sidrap*, <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/download/47/37/>, diakses tanggal 8 Desember 2020.
- Mardalena, Ida. 2019. *Dasar - Dasar Ilmu Gizi: Konsep dan Penerapannya pada Asuhan Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Masturoh dan Anggita. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Selatan: BPPSDMK KEMENKES RI.
- Nastiti, Fara Ika. 2018. *Internet, Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Di Panti Werda Magetan*, <http://repository.stikes-bhm.ac.id/117/>, diakses tanggal 26 Oktober 2020.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Nuha Medika.



- Pusat Data dan Informasi KEMENKES RI. 2016. Internet, Info DATIN Lansia di Indonesia, <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>, diakses tanggal 26 Oktober 2020.
- Putri dan Supartayana. 2018. Internet, Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng, <file:///C:/Users/Costumer/Downloads/73-Article%20Text-345-1-10-20200831.pdf>, diakses tanggal 12 Maret 2021.
- Putri, D. M. Prihatin. 2018. Pengantar Riset Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Riset dalam Keperawatan, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ratnawati, Emmelia. 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- United Nations. 2019. Internet, World Population Ageing, <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>, diakses tanggal 26 Oktober 2020.
- United Nations. 2019. Internet, World Population Prospects, https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf, diakses tanggal 26 Oktober 2020.



AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal
P-ISSN [2407-8018](#) E-ISSN [2721-7310](#) DOI prefix [10.37905](#)
Volume 09 (1) January 2023
<http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara>