

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI DESA BUNTU BUDA KECAMATAN MAMASA

Audri Darmarani¹, H. Darwis², Rusni Mato³

¹STIKES Nani Hasanuddin Makassar

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar

(Alamat Respondensi: unjy95@gmail.com/082349733592)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya kardiovaskuler dan merupakan masalah utama di Negara maju maupun berkembang. Kardiovaskuler juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Buntu Buda Kabupaten Mamasa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *deskriptif corelation* dengan pendekatan *cross sectional study* dan dilaksanakan di Desa Buntu Buda, Kecamatan Mamasa, Kabupaten Mamasa pada bulan Januari 2019. Populasi adalah lansia yang berumur 60-79 tahun di Desa Buntu Buda, yakni sebanyak 97 lansia. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang pengetahuannya baik berjumlah 14 responden, dimana terdapat 12 responden (85,7%) yang patuh menjalani diet dan 2 responden (14,3%) yang tidak patuh menjalani diet. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang berjumlah 16 responden, dimana terdapat 6 responden (37,5%) yang patuh menjalani diet dan 10 responden (62,5%) yang tidak patuh menjalani diet ($p=0,011$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada lansia yang menderita hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa.

Kata kunci: Kepatuhan Diet Hipertensi, Lansia, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Lansia bukan penyakit namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Lansia adalah dua atau lebih individu yang bergabung karena hubungan darah, perkawinan atau adopsi, hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dalam perannya untuk menciptakan dan mempertahankan suatu budaya (Muhith & Siyoto, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, mencatat sekitar 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Triyanto, 2014). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada

perempuan (32,9%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (28,7%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (31,7%) dibandingkan dengan perdesaan (30,2%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2017).

Persentase tekanan darah tinggi/hipertensi di Sulawesi Barat tahun 2017 sebanyak 47.67%, dengan kasus tertinggi di Kabupaten Majene, adapun kasus terendah di Kabupaten Mamasa (Dinkes Sulawesi Barat, 2017). Berdasarkan data dari Bidang P2PL Dinkes Kab. Mamasa tahun 2016 terdapat 19.559 kasus hipertensi dengan rincian laki-laki sebanyak 6.891 dan perempuan sebanyak 6.891 (Dinkes Kab. Mamasa, 2017).

Hipertensi merupakan proses degeneratif sistem sirkulasi yang dimulai dengan atherosklerosis, yakni gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah/arteri. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembersaran *plaque* yang menghambat gangguan peredaran darah perifer. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat yang akhirnya

dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi (Bustan, 2015).

Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur (Suoth, Bidjuni, & Malara, 2014).

Di Kabupaten Mamasa sendiri, khususnya di Desa Buntu Buda, terdapat 97 lansia dengan usia 60-79 tahun. Dari wawancara sebelumnya yang dilakukan dengan salah satu tetua Desa, menyatakan bahwa dari 97 lansia, ada sekitar 43 lansia yang menderita hipertensi. Beliau juga menyatakan bahwa petugas kesehatan dari Puskesmas setempat sering datang berkunjung untuk melakukan pemeriksaan terhadap warganya, dan pemberitahuan tentang diet hipertensi sudah sering mereka sampaikan. Namun, banyak lansia yang tidak patuh terhadap diet hipertensi. Mereka sering makan ikan asin bahkan cenderung makan makanan yang mengandung MSG.

Latar belakang diatas, mendasari penulis untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia yang menderita hipertensi di Desa Buntu Buda, Kabupaten Mamasa".

BAHAN DAN METODE

Lokasi, populasi, dan sampel

Penelitian ini dilakukan di Desa Buntu Buda, Kecamatan Mamasa, Kabupaten Mamasa pada bulan Desember 2018 sampai Januari 2019. populasi adalah lansia yang berumur 60-79 tahun di Desa Buntu Buda, yakni sebanyak 97 lansia dengan sampel didapatkan 30 lansia dengan teknik *purposive sampling*.

1. Kriteria inklusi
 - a. Kepala keluarga yang berdomisili di Lansia yang berusia 60-79 tahun (laki-laki dan perempuan).
 - b. Lansia yang menderita hipertensi.
 - c. Lansia yang mengkonsumsi obat hipertensi.
 - d. Lansia yang bersedia menjadi responden.
2. Kriteria eksklusi
 - a. Lansia yang tidak menderita hipertensi.
 - b. Lansia yang tidak bersedia untuk menjadi responden.

Pengumpulan Data

1. Data primer
Pengumpulan data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti.
2. Data sekunder
Pengumpulan data sekunder diperoleh dari buku register Puskesmas Panambungan Kota Makassar.

Pengolahan Data

1. *Editing*
Hasil angket yang dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan.
2. *Coding sheet*
Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, dan nomor pertanyaan.
3. *Data entry*
Mengisi kolom lembar sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.
4. Tabulasi
Membuat tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo, 2014).

Analisa Data

1. Analisis univariat
Analisa univariat pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2014).
2. Analisis bivariat
Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2014).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis univariat
Tabel 1. Analisis Distribusi Karakteristik Responden di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa (n=30)

Karakteristik responden	n	%
Umur		
60-69 tahun	14	46,7
70-79 tahun	16	53,3
Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP	17	56,7
SMA	4	13,3
S1	2	6,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden terbanyak adalah 70-79 tahun yaitu sebanyak 16 responden

(53,3%). Pendidikan responden terbanyak adalah SMP yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa (n=30)

Pengetahuan	Kepatuhan diet				Total	
	Patuh		Tidak Patuh			
	n	%	n	%	n	%
Baik	12	85,7	2	21,7	63	75,9
Kurang	6	37,5	1	14,5	20	24,1
Total	18	60,0	30	36,1	83	100,0
<i>p=0,011</i>						

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,011$. Karena nilai $p < \alpha = 0,05$, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Interpretasi ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada lansia yang menderita hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa Kabupaten Mamasa didapatkan 12 responden yang pengetahuannya baik dan patuh menjalani diet. Hal ini disebabkan karena pasien tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi sayuran hijau setiap harinya, melakukan olahraga secara teratur, dan memeriksa tekanan darah secara teratur setidaknya sebulan sekali ke pelayanan kesehatan. Dalam penelitian ini pula terdapat 2 responden yang pengetahuannya baik tetapi tidak patuh menjalani diet. Hal disebabkan karena pasien tidak mengonsumsi buah-buahan segar setidaknya 4-5 porsi setiap harinya, tidak menggunakan pemanis yang rendah lemak atau yang dianjurkan petugas kesehatan, dan sulit mengendalikan emosi jika sedang marah atau banyak pikiran.

Hasil penelitian ini didapatkan 6 responden pengetahuannya kurang tetapi patuh menjalani diet. Hal ini disebabkan karena pasien menghindari mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung kolesterol tinggi, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, dan berolahraga secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Dalam penelitian ini pula terdapat 10 responden yang pengetahuannya kurang dan tidak patuh menjalani diet. Hal ini disebabkan karena pasien tidak mengonsumsi buah-buahan segar setidaknya 4-5 porsi setiap

harinya dan mengonsumsi produk olahan susu, susu rendah lemak, atau susu bebas lemak setiap harinya.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai $p=0,011$. Karena nilai $p < \alpha = 0,05$, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Interpretasi ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada lansia yang menderita hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. Adanya hubungan dalam penelitian ini karena responden yang pengetahuannya baik lebih cenderung patuh menjalani diet begitu pula responden yang tidak patuh lebih cenderung tidak patuh menjalani diet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amira & Hendrawati (2018), menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi. Faktor yang mempengaruhi kepatuhan salah satunya adalah faktor pengetahuan. Pengetahuan adalah merupakan hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu. Semakin tinggi pengetahuan maka semakin tinggi tingkat kepatuhannya dalam melaksanakan diet hipertensi sebaliknya semakin rendah pengetahuan maka semakin rendah juga tingkat kepatuhannya dalam menjalankan diet hipertensi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Dasopang & Rahayu (2017), didapatkan bahwa pengetahuan mempengaruhi tingkat kepatuhan diet penderita hipertensi. Karena semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin baik kepatuhan pasien terhadap pola diet hipertensi. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang tepat khususnya dalam pencegahan hipertensi dengan diet, dimana perilaku biasanya dipengaruhi oleh respon individu terhadap stimulus, tergantung bagaimana reaksi individu untuk merespon terhadap suatu stimulus yang ada pada suatu tindakan atau perilaku.

Dalam penelitian Purnomo (2016), mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Siantan Hilir. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang tepat khususnya dalam mengatur gaya hidup untuk mencegah semakin parahnya hipertensi dengan diet. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan memungkinkan

seseorang membentuk perilaku untuk patuh dalam menjalankan diet. Tindakan merupakan aplikasi dari sikap seseorang individu yang juga tidak terlepas dari pengetahuan individu itu sendiri.

Menurut Soekanto (2002) mengatakan pengetahuan merupakan hasil dari tahu, merupakan domain yang penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Proses kognitif melalui ingatan, pikiran, persepsi, simbol-simbol penalaran dan pemecahan persoalan (Lestari, 2015).

Menurut Soekitjo Notoadmodjo (2014), salah satu tingkatan pengetahuan yang memiliki konteks yang sama dengan kepatuhan diet lansia yaitu aplikasi (*aplication*). Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Dalam hal ini adalah dimana lansia yang menderita hipertensi, setelah mengetahui dan memahami apa itu diet hipertensi, lansia tersebut melakukan diet hipertensi tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan diet pada lansia yang menderita hipertensi, karena lansia yang pengetatahuannya baik lebih cenderung patuh dalam melaksanakan diet, begitu juga sebaliknya. Jadi semakin baik pengetahuan lansia maka semakin patuh pula lansia melakukan diet hipertensi. Pengetahuan lansia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi lansia dalam berperilaku termasuk dalam pelaksanaan diet hipertensi. Disamping itu faktor tingkat sosial ekonomi

juga turut mempengaruhi kemampuan dalam pelaksanaan diet hipertensi, karena dengan adanya status ekonomi yang baik dari lansia juga berpengaruh pada pemilihan berbagai macam makanan yang baik dalam pemenuhan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa masuk dalam kategori kurang.
2. Kepatuhan diet pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa masuk dalam kategori patuh.
3. Ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa.

SARAN

1. Diharapkan responden memperbaiki pola makan serta mematuhi program diet yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan.
2. Diharapkan pihak puskesmas agar mengadakan jadwal agenda pendidikan kesehatan sehingga akan dengan lebih mudah untuk memberikan intervensi keperawatan dan dengan mudah untuk mengevaluasi.
3. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak karena penyakit hipertensi banyak terjadi pada lansia terutama di desa-desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., & Hendrawati. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia di Kampung Honje Luhur Kelurahan Sukagalih Wilayah Kerja PKM Pembangunan Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, Volume 18 Nomor 1*.
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dasopang, E., & Rahayu, R. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet dengan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi Vol. 19 Suplemen 1*.
- Dinkes Kab. Mamasa. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Mamasa Tahun 2016*. Makassar: Dinas Kesehatan Kota Makassar.
- Dinkes Sulawesi Barat. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat Tahun 2017*. Makassar: Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Purnomo, E. D. (2016). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Diit pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Siantan Hilir Pontianak. *Naskah Publikasi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 2. Nomor 1*.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.