

Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi

Rasnawati*¹, Syaifuddin², Andi Fajriansi³

*^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*E-Mail: penulis-korespondensi: (rasnarasna303@gmail.com / 082196738470)

(Received: 19-06-2023 ; Reviewed: 27-06-2023 ; Accepted: 20-07-2023)

Abstract

Hypertension is currently still a disease that many people suffer from and is included in one of the degenerative diseases and is even called the silent killer. One of the factors that can increase blood pressure is excessive salt consumption. This can be influenced by the knowledge and attitude of hypertension sufferers in controlling salt consumption. Good knowledge and attitude will not necessarily affect good behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes with control of a low salt diet in hypertension sufferers in the Tamalanrea Public Health Center Makassar City. This research uses quantitative research methods with a cross sectional study design. Sampling using purposive sampling with the number of samples obtained as many as 50 respondents. Collecting data using a questionnaire of knowledge, attitudes, and control of a low salt diet. Data analysis using SPSS 24 with chi-square statistical test found that there was a relationship between knowledge and control of a low-salt diet with a value of $0.001 < \alpha = 0.05$, and a relationship between attitudes toward a low-salt diet control with a value of $0.000 < \alpha = 0.05$. The conclusion in this study is that there is a relationship between knowledge and attitudes with low-salt diet control in hypertension sufferers in the Tamalanrea Public Health Center Makassar City.

Keywords: Hypertension; Low Salt Diet Control; Knowledge; Attitude

Abstrak

Hipertensi saat ini masih menjadi penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat dan termasuk dalam salah satu penyakit degeneratif bahkan disebut dengan istilah *the silent killer* atau pembunuh secara diam-diam. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah ialah konsumsi garam yang berlebih. Hal tersebut, dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap penderita hipertensi dalam mengontrol konsumsi garam. Pengetahuan dan sikap yang baik belum tentu akan berpengaruh terhadap perilaku yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang di dapatkan sebanyak 50 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap, dan kontrol diet rendah garam. Analisis data menggunakan SPSS 24 dengan uji statistik *chi-square* di dapatkan adanya hubungan pengetahuan terhadap kontrol diet rendah garam dengan nilai $\rho = 0.001 < \alpha = 0.05$, dan adanya hubungan sikap terhadap kontrol diet rendah garam dengan nilai $\rho = 0.000 < \alpha = 0.05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar.

Kata Kunci: Hipertensi; Kontrol Diet Rendah Garam; Pengetahuan; Sikap

Pendahuluan

Hipertensi disebut sebagai *the silent Killer* dan merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan serius hingga saat ini (Maulidina et al., 2019). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 melaporkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan populasi penderita hipertensi di negara berkembang lebih besar dibandingkan negara maju (Sugito, 2022).

World Health Organization menjabarkan tingkat kejadian hipertensi yakni di negara berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% dan pada negara maju hanya 35%. Adapun di kawasan Afrika memegang posisi tertinggi penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%, kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara sebesar 36%. Penyakit hipertensi telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia. Hal ini menjadi penanda bahwa satu dari tiga orang menderita hipertensi (Tarigan et al dalam (Massa & Manafe, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering dirasakan oleh masyarakat, namun 95% tanda dan gejala yang tidak jelas terhadap tingginya prevalensi penderita hipertensi di seluruh dunia meningkat terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (Noyumala et al., 2021). Di Indonesia, hipertensi masih merupakan masalah yang cukup besar yaitu sebesar 25,8% penduduk usia ≥ 18 tahun menderita hipertensi. Dari hasil penelitian (Tirtasari & Kodim, 2019) didapatkan prevalensi hipertensi pada usia dewasa muda adalah sebesar 13,59%. Dengan pembagian kelompok usia, pada kelompok usia 18-24 tahun (7,35%), 25-34 tahun (10,41%), 35-44 tahun (21,35%). Hipertensi pada usia muda tidak boleh dipandang sebelah mata karena prevalensinya yang terus meningkat, sehingga perlu dilakukan cara pencegahan sejak dini.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2018 didapatkan prevalensi hipertensi melalui hasil pengukuran di Provinsi Sulawesi Selatan yaitu sebesar 31,68% dan yang tertinggi di kabupaten Soppeng yaitu sebesar 42,57% (Kemenkes RI, 2018). Penyakit hipertensi dapat menjadi masalah besar jika menyebabkan komplikasi, seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal dan lain sebagainya. Hipertensi tidak dapat disembuhkan. Namun, penderita hipertensi dapat memiliki kualitas hidup yang normal dengan mengontrol faktor hipertensi yang dapat diubah dan menggunakan obat-obat antihipertensi (Annisa, 2022).

Data Dinas kesehatan Kota Makassar pada tahun 2018 menunjukkan penderita hipertensi mengalami peningkatan. Hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan kedua prevalensi penyakit tertinggi di Kota Makassar. Penyakit ini mengalami peningkatan tiap tahun dari tahun 2016 sebanyak 10.791 kasus, 2017 sebanyak 56.092 kasus dan 2018 sebanyak 59.967 kasus (Widiasari, 2020).

Salah satu Puskesmas yang ada di Sulawesi selatan adalah Puskesmas Tamalanrea. Puskesmas Tamalanrea merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kota Makassar Kecamatan Tamalanrea yang memiliki wilayah kerja di Kelurahan Tamalanrea yang berada ± 12 km dari kota Makassar dengan luas wilayah kerja 425,6 Ha terdiri dari 23 RW dan 121 RT. Puskesmas Tamalanrea berada di area Bumi Tamalanrea Permai (BTP) yang beralamat di jalan Kesejahteraan Timur Blok B No. 311 BTP. Puskesmas Tamalanrea dibangun dari biaya impres bantuan kesehatan tahun ajaran 1991–1994, yang memiliki nama awal Puskesmas Tamalanrea Permai. Awal difungsikan pada bulan juli 1994, saat itu Puskesmas Tamalanrea berada di posisi ke 36 Puskesmas di Kota Makassar (Indrayani & Novianti, 2021).

Puskesmas Tamalanrea kota Makassar melaporkan data penderita hipertensi pada bulan Januari-April tahun 2022 sebanyak 192 jiwa dengan jumlah laki-laki sebanyak 92 jiwa (usia 18-24=0, 25-34=12, 35-44=21, 45-54=24, 55-64=22, 65-74=13, $\geq 75=0$) dan jumlah perempuan sebanyak 100 jiwa dengan rentang usia 18-24=0, 25-34=13, 35-44=24, 45-54=25, 55-64=23, 65-74=15, $\geq 75=0$ (Puskesmas Tamalanrea, 2022).

Penggunaan istilah "garam" dan "natrium" yang sering tidak konsisten dalam penelitian tentang asupan garam dapat membuat orang bingung. Oleh karena itu, perbedaan antara garam dan natrium harus diketahui, yaitu: 1 g garam sama dengan 40% natrium dan 60% klorida. Natrium memainkan peran sentral dalam fisiologi manusia: Dapat mempertahankan dan mengatur volume cairan tubuh ekstraseluler. Diet rendah garam sangat diharuskan karena ada banyak bukti efek merugikan dari asupan garam tinggi pada kesehatan manusia, terutama penyakit kardiovaskular. Pada pasien hipertensi, diet rendah garam dapat menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara nyata (Agocs et al., 2019).

Pengetahuan masyarakat tentang diet rendah garam untuk menurunkan hipertensi masih minim. Hal ini, dapat menyebabkan kejadian hipertensi berulang (Kusumaningsih & Nismawati, 2021). Diet rendah garam direkomendasikan untuk pasien hipertensi, namun beberapa tenaga kesehatan masih ragu terkait pengaruh diet rendah garam yang menurunkan tekanan darah (Mapagerang et al., 2018). Diet rendah garam untuk pasien dengan hipertensi berat dianjurkan 200-400 mg Na/hari, untuk pasien hipertensi sedang dianjurkan 600-800 mg Na/hari, untuk pasien dengan hipertensi ringan dianjurkan 1000-1200 mg Na/hari. Penderita hipertensi harus dengan pengetahuan dan sikap diet rendah garam yang baik (Kusumaningsih & Nismawati, 2021).

Sikap penderita hipertensi terhadap diet rendah garam mayoritas masih kurang dikarenakan rendahnya pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat mempengaruhi sikap seseorang dalam mengobati hipertensi, dengan pengetahuan yang rendah maka seseorang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tata cara diet rendah garam sehingga mempengaruhi sikap yang kurang baik seperti memakan makanan yang banyak mengandung garam (Nazari & Khairunnisa, 2021).

Pengetahuan dan sikap adalah hal yang bersifat universal, dan saya tertarik untuk menghubungkannya dengan kontrol diet rendah garam karena diet rendah garam ini sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh salah satunya bagi penderita hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah. Hipertensi kini masih menjadi masalah kesehatan dan merupakan salah satu penyakit degeneratif yang disebut dengan istilah *the silent killer* atau pembunuh secara diam-diam. Dari kesimpulan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study* yaitu jenis penelitian observasional dengan menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar pada tanggal 16 Juli - 4 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar yang diperoleh dari data awal yaitu sebanyak 192 penderita hipertensi pada bulan Januari-April 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Isaac* dan *Michael*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi diantaranya subjek yang terdiagnosa hipertensi, penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden, dan penderita hipertensi yang berusia ≥ 25 tahun. Adapun kriteria eksklusi diantaranya subjek tunarungu (tuli) dan tunawicara (bisu) serta penderita hipertensi yang menolak untuk dijadikan responden. Pada penelitian ini, peneliti membagikan kuesioner kepada responden yang terdiri dari kuesioner pengetahuan, sikap, dan kontrol diet rendah garam. Setelah peneliti mendapatkan data dari responden, maka dilakukan pengolahan data dengan teknik *editing*, *coding*, *entry data*, dan *cleaning*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk penjabaran distribusi frekuensi terhadap masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas (pengetahuan dan sikap) maupun variabel terikat (kontrol diet rendah garam). Selain analisis tersebut, juga dilakukan analisis bivariat untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui uji statistik *chi square* dengan nilai signifikan yang kurang dari atau sama dengan 5% ($\leq 0,05$). Kedua analisis tersebut, dilakukan dengan bantuan *microsoft excel 2010* dan Program SPSS versi 24. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 505/STIKES-NH/KEPK/VI/2022 yang di keluarkan pada tanggal 28 juni 2022. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar (n=50)

| Karakteristik Responden | n | % |
|---------------------------|----|------|
| Umur | | |
| 19-40 tahun | 0 | 0 |
| 41-60 tahun | 17 | 34.0 |
| >60 Tahun | 33 | 66.0 |
| Jenis kelamin | | |
| Perempuan | 31 | 62.0 |
| Laki-laki | 19 | 38.0 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| SD | 9 | 18.0 |
| SMP/ Sederajat | 2 | 4.0 |
| SMA/ Sederajat | 15 | 30.0 |
| Perguruan Tinggi | 22 | 44.0 |
| Lain-lain | 2 | 4.0 |
| Pekerjaan | | |
| Tidak Bekerja | 16 | 32.0 |
| PNS | 3 | 6.0 |
| Wiraswasta | 6 | 12.0 |
| Pensiun | 25 | 50.0 |
| Lama Menderita Hipertensi | | |
| <10 Tahun | 27 | 54.0 |
| ≥ 10 Tahun | 23 | 46.0 |

Konsumsi Obat Antihipertensi

| Karakteristik Responden | n | % |
|----------------------------------|----|------|
| Ya | 49 | 98.0 |
| Tidak | 1 | 2.0 |
| Status Ekonomi | | |
| <Rp. 200.000/ Bulan | 2 | 4.0 |
| Rp. 200.000 - Rp. 300.000/ Bulan | 0 | 0 |
| Rp. 300.000 - Rp. 500.000/ Bulan | 1 | 2.0 |
| >Rp. 500.000/ Bulan | 32 | 64.0 |
| Lain-lain | 15 | 30.0 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan karakteristik umur responden yang terbanyak berada pada rentang umur >60 tahun sebanyak 33 responden (66.0%) dan 41-60 tahun sebanyak 17 responden (34.0%). Karakteristik jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 31 responden (62.0%) dan laki-laki sebanyak 19 responden (38.0%). Karakteristik pendidikan responden terbanyak yaitu perguruan tinggi sebanyak 22 responden (44.0%) dan paling sedikit berpendidikan SMP dan lain-lain sebanyak 2 responden (4.0%). Karakteristik pekerjaan responden terbanyak yaitu pensiun sebanyak 25 responden (50.0%) dan paling sedikit PNS sebanyak 3 responden (6.0%). Karakteristik lama menderita hipertensi dengan rata-rata <10 tahun sebanyak 27 responden (54.0%) dan \geq 10 tahun sebanyak 23 responden (46.0%). Karakteristik konsumsi obat antihipertensi dengan rata-rata mengonsumsi obat sebanyak 49 responden (98.0%) dan yang tidak mengonsumsi obat hanya 1 responden (2.0%). Karakteristik status ekonomi responden terbanyak dengan penghasilan >Rp. 500.000/ bulan sebanyak 32 responden (64.0%) dan paling sedikit dengan penghasilan Rp. 300.000 - Rp. 500.000/ bulan terdapat 1 responden (2.0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

| Pengetahuan | n | % |
|-------------|----|-------|
| Tinggi | 42 | 84.0 |
| Rendah | 8 | 16.0 |
| Total | 50 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden, jumlah responden dengan pengetahuan tinggi sebanyak 42 responden (84.0%) dan pengetahuan rendah sebanyak 8 responden (16.0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

| Sikap | n | % |
|---------|----|-------|
| Positif | 41 | 82.0 |
| Negatif | 9 | 18.0 |
| Total | 50 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden, jumlah responden dengan sikap positif sebanyak 41 responden (82.0%) dan sikap negatif sebanyak 9 responden (18.0%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kontrol Diet Rendah Garam di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

| Kontrol Diet Rendah Garam | n | % |
|---------------------------|----|-------|
| Terkontrol | 40 | 80.0 |
| Tidak Terkontrol | 10 | 20.0 |
| Total | 50 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 50 responden, jumlah responden dengan kontrol diet rendah garam yang terkontrol sebanyak 40 responden (80.0%) dan yang tidak terkontrol sebanyak 10 responden (20.0%).

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

| Pengetahuan | Kontrol Diet Rendah Garam | | | | Total | |
|-------------|---------------------------|------|------------------|------|-------|-------|
| | Terkontrol | | Tidak Terkontrol | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Tinggi | 37 | 74.0 | 5 | 10.0 | 42 | 84.0 |
| Rendah | 3 | 6.0 | 5 | 10.0 | 8 | 16.0 |
| Total | 40 | 80.0 | 10 | 20.0 | 50 | 100.0 |

$\alpha = 0.05$
 $\rho = 0.001$

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 50 responden didapatkan 42 responden (84.0%) dengan pengetahuan tinggi, sebanyak 37 responden (74.0%) yang mengontrol diet rendah garam dan sebanyak 5 responden (10.0%) yang tidak mengontrol diet rendah garam. Kemudian, dari 8 responden (16.0%) dengan pengetahuan rendah, sebanyak 3 responden (6.0%) yang mengontrol diet rendah garam dan sebanyak 5 responden (10.0%) yang tidak mengontrol diet rendah garam. Setelah dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square*, maka berdasarkan *correction pearson chi-square* diperoleh nilai $\rho(0,001) < \alpha(0,05)$ yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan interpretasi terdapat hubungan pengetahuan dengan kontrol diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar.

Tabel 6 Hubungan Sikap dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar

| Sikap | Kontrol Diet Rendah Garam | | | | Total | |
|---------|---------------------------|------|------------------|------|-------|-------|
| | Terkontrol | | Tidak Terkontrol | | n | % |
| | n | % | n | % | | |
| Positif | 38 | 76.0 | 3 | 6.0 | 41 | 82.0 |
| Negatif | 2 | 4.0 | 7 | 14.0 | 9 | 18.0 |
| Total | 40 | 80.0 | 10 | 20.0 | 50 | 100.0 |

$\alpha = 0.05$
 $\rho = 0.000$

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 50 responden didapatkan 41 responden (82.0%) dengan sikap positif, sebanyak 38 responden (76.0%) yang mengontrol diet rendah garam dan sebanyak 3 responden (6.0%) yang tidak mengontrol diet rendah garam. Kemudian, dari 9 responden (18.0%) dengan sikap negatif, sebanyak 2 responden (4.0%) yang mengontrol diet rendah garam dan sebanyak 7 responden (14.0%) yang tidak mengontrol diet rendah garam. Setelah dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji *chi-square*, maka berdasarkan *correction pearson chi-square* diperoleh nilai $\rho(0,000) < \alpha(0,05)$ yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan interpretasi terdapat hubungan sikap dengan kontrol diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar.

Pembahasan

1. Interpretasi Pengetahuan dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

Pengetahuan tentang hipertensi merupakan salah satu faktor dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengaruh kurangnya kontrol tekanan darah penderita dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Pengetahuan tentang hipertensi dapat diperoleh melalui konseling pada penderita serta penyuluhan. Semakin tinggi pengetahuan penderita tentang hipertensi akan berpengaruh pada cara seseorang merawat dirinya agar tekanan darah tidak lagi tinggi. rendahnya pengetahuan akan berdampak pada sikap seseorang dalam merawat dirinya sendiri (Palimbong et al., 2018).

Pemberian edukasi yang baik dapat meningkatkan pengetahuan penderita tentang deteksi dini dari penyakit hipertensi dan dengan melalui implementasi penerapan manajemen nutrisi serta terapi diet dapat menurunkan gejala penyakit hipertensi. Prinsip diet pada penderita hipertensi yaitu konsumsi makanan beraneka ragam dan gizi seimbang, jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita, jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita. Untuk melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi ada beberapa hal yang dapat dikontrol diantaranya berat badan berlebih, aktivitas fisik, merokok, serta asupan nutrisi (Taqiyah et al., 2021).

Hasil penelitian yang didapatkan oleh (Hamdana, 2019) mengungkapkan bahwa informasi yang diberikan kepada masyarakat Bulukumba dapat tersampaikan dengan baik, sehingga terjadi peningkatan yang signifikan dari jumlah masyarakat yang tingkat pengetahuannya kurang menjadi tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi.

Pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan diet pada lansia yang menderita hipertensi karena lansia yang memiliki pengetahuan baik lebih cenderung patuh dalam melaksanakan diet, begitu juga sebaliknya. Jadi, semakin baik pengetahuan lansia maka semakin patuh pula lansia melakukan 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 untuk pemenuhan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari (Darmarani et al., 2020).

Menurut Heriyandi et al (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia di Aceh Selatan” menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku diet hipertensi. Beberapa pelaksanaan diet yang teratur yaitu dengan mengurangi makanan tinggi garam, makanan berlemak, mengonsumsi makanan tinggi serat, dan melakukan olahraga penting bagi lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan data responden dengan pengetahuan tinggi, tetapi tidak mengontrol diet rendah garam dikarenakan faktor koping yang berbeda dengan apa yang diketahuinya dan menganggap bahwa tekanan darah cukup dikontrol dengan konsumsi obat antihipertensi secara rutin. Sedangkan pada responden dengan pengetahuan rendah, tetapi bisa mengontrol diet rendah garam dikarenakan pola nutrisi responden yang memang sudah baik sebelum terkena penyakit hipertensi dan dikarenakan selera makan responden yang tidak suka dengan makanan asin.

Menurut asumsi peneliti, ada hubungan antara pengetahuan dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari pengetahuan responden yang tinggi, maka akan berpengaruh terhadap pola konsumsi garam yang terkontrol. Sedangkan responden dengan pengetahuan rendah memiliki kontrol diet rendah garam yang tidak terkontrol. Asumsi tersebut berdasarkan pandangan peneliti terhadap responden selama melakukan penelitian yang didukung dengan data statistik SPSS.

2. Interpretasi Sikap dengan Kontrol Diet Rendah Garam pada Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi dalam mengontrol diet rendah garam dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu sikap. Sikap menjadi faktor yang paling kuat, karena dengan sikap ingin sembuh dan keinginan untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat akan berpengaruh terhadap penderita untuk mengontrol diri dalam berperilaku sehat (Mapagerang et al., 2018).

Sebuah Studi menyatakan penilaian awal tentang evaluasi sikap, perilaku, dan pengetahuan masyarakat Surabaya terhadap diet rendah garam. Pada dasarnya masyarakat menyatakan setuju untuk berperilaku hidup sehat melalui diet rendah garam dan mengetahui dampak akibat berlebihan garam dalam makanan. Usia dan tingkat pendidikan memberi gambaran bahwa mereka yang berusia kurang dari 46 tahun dan berpendidikan lanjut lebih sadar akan pentingnya memperhatikan kandungan garam pada makanan. Subyek pada penelitian tersebut juga menyetujui untuk hidup sehat, konsumsi makanan sehat dan mengurangi asupan garam serta lemak. Studi ini memberi gambaran sikap dan pengetahuan diet rendah garam yang baik akan membawa kesadaran terhadap perilaku untuk memperhatikan kandungan garam pada makanan (Satriyo et al., 2021).

Berdasarkan data responden dengan sikap positif, tetapi tidak mengontrol diet rendah garam dikarenakan responden terpengaruh dengan pola konsumsi makanan yang ada disekitarnya dan menganggap bahwa mengontrol atau tidak mengontrol konsumsi garam tetap saja penyakit hipertensinya tidak bisa disembuhkan lagi. Sedangkan pada responden dengan sikap negatif, tetapi bisa mengontrol diet rendah garam dikarenakan dorongan keluarga yang begitu baik untuk mempengaruhi responden agar dapat mengontrol diet rendah garam.

Menurut asumsi peneliti, ada hubungan antara sikap dengan kontrol diet rendah garam pada penderita hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari sikap responden yang positif, maka akan berpengaruh terhadap pola konsumsi garam yang terkontrol. Sedangkan responden dengan sikap negatif memiliki kontrol diet rendah garam yang tidak terkontrol. Asumsi tersebut berdasarkan pandangan peneliti terhadap responden selama melakukan penelitian yang didukung dengan data statistik SPSS.

Kesimpulan

Penelitian yang telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar pada tanggal 16 Juli – 4 Agustus 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan pengetahuan dengan kontrol diet rendah garam yang dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $\rho(0,001) < \alpha(0,05)$
2. Ada hubungan sikap dengan kontrol diet rendah garam yang dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $\rho(0,000) < \alpha(0,05)$.

Ucapan Terima Kasih

Terkhusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua. Beliau yang senantiasa mendoakan, memberikan nasehat dan dorongan serta telah banyak berjuang agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik, dan semoga Allah SWT membalasnya dengan keberkahan yang berlimpah. Ucapan terima kasih kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada kami yang begitu sangat luar biasa manfaatnya. Serta ucapan terima kasih kepada seluruh staf yang membantu selama berada di jenjang pendidikan S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar.

Referensi

- Agocs, R., Sugar, D., & Szabo, A. J. (2019). Is too much salt harmful? Yes. *Pediatric Nephrology*, *35*, 1777–1785.
- Annisa, A. T. A. (2022). *Determinan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dua Bocoe dan Puskesmas Biru Kabupaten Bone Tahun 2021*.
- Darmarani, A., Darwis, & Mato, R. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *15*(369), 366–370. <http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/390/381>
- Hamdana. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Desa Bukit Harapan Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *14*(65), 62–66. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i1.100>
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2017). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *6*(57), 57–69. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040>
- Indrayani, F., & Novianti. (2021). Pengkajian Resep Berdasarkan Aspek Administratif pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Journal of Pharmaceutical Science and Herbal Technology*, *6*(1), 21–25.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9). <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
- Kusumaningsih, D., & Nismawati, A. (2021). Meningkatkan Pengetahuan Diet Garam Pengurang Risiko Hipertensi, Dusun Sidodadi, Kecamatan Penegahan, Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1273), 1272–1277.
- Mapagerang, R., Alimin, M., & Anita. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap pada Penderita Hipertensi dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *Jikp(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, *7*, 37–44.
- Massa, K., & Manafe, L. A. (2021). Kepatuhan Minum Obat Hipertensi pada Lansia. *Journal of Public Health*, *2*(47), 46–52.
- Maulidina, F., Hermani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, *4*(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Nazari, N., & Khairunnisa, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Dengan Sikap Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Jurnal Sains Dan Aplikasi*, *13*(1), 9–14. <http://www.ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-saintia/article/view/4080>
- Noyumala, Darmawan, S., Sriwahyuni, & Seltit, A. (2021). Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Melakukan Senam Prolanis di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, *7*(1), 181–186.
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan Diet Rendah Garam I Pada Makanan Biasa Dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *3*(85), 74–89. <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574>
- Satriyo, Ardhan, Farapti, Mahdi, Windradi, & Widiastuti. (2021). Sikap, Pengetahuan, dan Perilaku Masyarakat di Kecamatan Pacar Keling sebagai Perwakilan Populasi Penduduk Surabaya Terhadap Diet

- Rendah Garam. *Medika Jurnal*, 7(11), 5–12. <http://jurnalmedika.id/index.php/mjki/article/view/6>
- Sugito. (2022). Gambaran Kunjungan Lansia Penderita Hipertensi ke Posbindu di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of TSCS1Kep*, 7(54), 52–60.
- Taqiyah, Y., Ramli, R., & Najihah. (2021). Manajemen Nutrisi dan Terapi Diet pada Pasien Hipertensi. *Borneo Community Health Service Journal*, 1(11), 11–15. <https://doi.org/10.35334/neotyce.v1i1.2029>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(395), 395–402.
- Widiasari, N. (2020). *Studi Literatur : Analisis Perawatan Diri pada Pasien Hipertensi Usia Dewasa*. 2, 1–63.