

HUBUNGAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG HIPERTENSI DENGAN UPAYA PENGENDALIAN POLA MAKAN DIPOSYANDU LANSIA LANGGINI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA TAHUN 2022

Syafriani¹, Afiah², Nia Aprilla³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email¹ : syafrianifani@gmail.com

Email² : afiah.vi@gmail.com

Email³ : niaaprilla.ariqa@gmail.com

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) memperkirakan angka penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, di proyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi. Menurut National Basic Health Survey, prevalensi hipertensi pada usia 55-64 tahun 45,9 %. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan di posyandu lansia langgini wilayah kerja puskesmas bangkinang kota. Desain penelitian yang digunakan *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke posyandu lansia langgini yang berjumlah 50 orang, data diambil secara primer yaitu dengan melakukan penyebaran kuesioner kepada responden penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini didapat bahwa gambaran pengetahuan lansia tentang hipertensi berada pada kategori kurang sebanyak 38 responden (76%). Gambaran upaya pengendalian pola makan berada pada kategori tidak teratur sebanyak 35 responden (70%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan dengan nilai $p\text{ value} = 0,004$. Diharapkan pihak puskesmas agar dapat memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan upaya pengendalian pola makan agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Upaya Pengendalian Pola Makan

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Depkes, 2015).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi merupakan salah satu cara yang tepat untuk mencegah sekaligus mengatasi masalah hipertensi. Pengetahuan tentang pola perilaku sehari –

hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial yang meliputi kebiasaan tidur, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok bahkan minum-minuman beralkohol yang merupakan penyebab hipertensi dapat dihindari (Lisnawati, 2011).

Pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang juga memiliki kontribusi yang besar penyebab hipertensi. Kebiasaan merokok, minum minuman beralkohol dan kurang olahraga dapat pula mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Dari survey awal yang dilakukan terhadap 15 orang lansia yang menderita Hipertensi, 9 orang (60%) yang pengetahuannya tentang hipertensi kurang baik, 8 orang (53,3%) tidak mengetahui tentang tanda dan gejala hipertensi 8 orang (53,3%) dari 15 orang mengatakan tidak tahu

tentang pencegahan hipertensi 9 orang (60%) dengan pola makan yang kurang baik.

Di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota terdapat sebanyak 3 Posyandu lansia. Namun belum banyak dimanfaatkan oleh para lansia termasuk lansia yang menderita hipertensi, dikarenakan banyaknya lansia belum mengetahui manfaat dengan mengikuti kegiatan di posyandu lansia. Data jumlah lansia yang berkunjung ke posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas bangkinang kota :

Table 1.3

Data Jumlah Lansia Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Bulan Januari – Maret 2020

No POSYANDU	JUMLAH	Persentase
1 DAN PERMAI	40	32%
2 LANGGINI	50	40%
3 KUMANTAN	35	28%
Jumlah	125	100 %

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Diposyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa Hubungan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Diposyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota

Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia yang berada di posyandu lansia langgini wilayah kerja puskesmas bangkinang kota yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di posyandu lansia langgini.

Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan analisis bivariat. Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesa, yaitu ada tidaknya hubungan antara pengetahuan lansia dengan upaya pengendalian pola makan. Dalam penelitian ini analisis bivariat menggunakan tabel silang

dan uji menggunakan uji Chi-Square (X^2) dengan taraf signifikan 5% (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. Pengumpulan data ini dimulai dari tanggal 02– 30 Desember 2021 , dengan jumlah responden sebanyak 50 orang.

Analisa Bivariat

Table 4.7 Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota

Pengetahuan	Upaya Pengendalian Pola Makan				P Value	OR (95% CI)
	Teratur	%	Tidak teratur	%		
Baik	10	67	2	6	0,004	33,000
Kurang	5	33	33	94		
Total	15	100	35	100		851)

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa dari 12 responden yang berpengetahuan baik, terdapat 2 orang (6%) dengan upaya pengendalian pola makannya tidak teratur. Sebanyak 38 orang memiliki pengetahuan kurang, terdapat 5 orang (33%) teratur dalam upaya pengendalian pola makan.

Untuk melihat ada tidak nya hubungan pengetahuan dengan upaya pengendalian pola makan dilakukan uji *Chi Square* . Dari hasil perhitungan diperoleh nilai p value = 0,004, hal ini berarti bahwa p value < dari 0,05 (Ho ditolak) Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan dan nilai POR (Prevalensi Odds Ratio) 33, 000 (95% CI = 5,532 – 196,851), hal ini berarti bahwa lansia yang berpengetahuan kurang mempunyai peluang resiko 33 kali berpola makan kurang dibandingkan lansia berpengetahuan baik

Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden

tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan adalah kurang yaitu sebanyak 38 orang responden (76%) dan berpengetahuan baik sebanyak 12 orang responden (24%), dan upaya pengendalian pola makan sebagian besar berpola makan tidak teratur sebanyak 35 orang responden (70%) dan berpola makan teratur sebanyak 15 orang (30%). Berdasarkan uji *chi square* yang dilakukan, didapatkan nilai *p value* sebesar $0,004 < 0,005$ ini artinya ada hubungan antara pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan di posyandu lansia langgini wilayah kerja puskesmas bangkinang kota, diperoleh juga nilai POR (*Prevalensi Odds Ratio*) 33,000 (95% CI = 5,532 – 196,851), hal ini berarti bahwa lansia yang berpengetahuan kurang mempunyai peluang resiko 33 kali berpola makan kurang dibandingkan lansia berpengetahuan baik.

Pengetahuan merupakan hasil tahu manusia setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang dalam hal ini berupa informasi tentang upaya pengendalian hipertensi, baik yang diperoleh dari media cetak, media elektronik maupun dari penyuluhan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu Pithaloka Dalyoko (2015) di Puskesmas Mojosongo Boyolali terdapat hubungan antara pengetahuan dengan upaya pengendalian hipertensi diposyandu lansia dengan nilai *p value* = 0,016 ($p < 0,05$).

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 12 orang memiliki pengetahuan baik, 2 orang (6%) diantaranya baik dalam upaya pengendalian pola makan dan 10 orang (67%) kurang dalam pengendalian pola makan. Sebanyak 38 orang memiliki pengetahuan kurang, 5 orang (33%) diantaranya baik dalam upaya pengendalian pola makan, 33 orang (94%) kurang dalam upaya pengendalian pola makan. Hal ini dapat menunjukkan bahwa pengetahuan atau informasi yang diperoleh seseorang dapat mempengaruhi tindakan seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Notoatmodjo (2007), semakin baik

pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik pula perilakunya dalam meningkatkan derajat kesehatannya.

Menurut asumsi peneliti, Kurangnya pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan salah satunya diduga karena faktor pendidikan. Dari hasil penelitian diperoleh pendidikan responden adalah pendidikan rendah sebanyak 29 orang (58%) dan pendidikan tinggi 21 orang (42%). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pemahamannya, sehingga tingkat pendidikan sangat berperan dalam penyerapan dan pemahaman terhadap informasi.

Menurut peneliti, upaya pengendalian hipertensi yang dapat dilakukan oleh lansia antara lain penderita hipertensi harus menjaga pola makan seperti mengurangi makan daging kambing, menghindari makanan asin dan diit rendah kolesterol. Diharapkan lansia mengetahui makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah atau makanan yang dapat menurunkan tekanan darah. Tingkat pengetahuan lansia juga merupakan salah satu upaya pengendalian hipertensi seperti mengetahui gejala dari hipertensi, mengetahui faktor – faktor yang bisa mengendalikan hipertensi pada lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “ Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Pola Makan Di Posyandu Lansia Langgini Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota “ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pengendalian pola makan diposyandu lansia langgini

B. Saran

Diharapkan kepada kepada lansia yang menderita Hipertensi untuk dapat menambah wawasannya mengenai hipertensi yang dapat diperoleh dari media elektronik maupun media cetak, dan selalu mengikuti kegiatan posyandu lansia .

Diharapkan kepada lansia yang menderita hipertensi hendaknya mengatur pola makan yang lebih teratur, yaitu dengan cara memilih jenis makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh,

makan makanan yang mudah dicerna, diet rendah garam, kurangi merokok, hindari dan kurangi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti, daging, goreng – gorengan, dll.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai atas dukungan materil maupun moril dalam meaksanakan penlitian ini. Wanita PUS yang ada di desa Langgini dan Ibu Kepala Puskesmas Wilayah Kerja Bangkinang Kota Kabupaten Kampar yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim , 2014 . *Kondisi Penyakit Tidak*
Anjdati, S. 2013 *101 Resep Ampuh Sembuhkan Asam Urat, Hipertensi dan Obesitas* .Yogyakarta : Araska
Azizah , L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Graha Ilmu : Yogyakarta
Bustan. M. N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak menular*, Jakarta , Rineka Cipta
Dalyoko dyah Ayu Pitaloka, 2010. *Faktor – faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali*. Skripsi FKM UMS, Surakarta
Departemen Kesehatan RI, *Masalah Hipertensi Di Indonesia*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI : 2012
Departemen Kesehatan RI, *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI : 2015
Dinkes Provinsi Riau , 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019*. Pekanbaru
Dinkes Kabupaten Kampar, 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2015*. Kampar
Kartika, U. 2014. *Hipertensi Bukan Sekadar Tekanan Darah Tinggi*. <http://health.kompas.com/read/2014/03/07/1706102/Hipertensi.Bukan.Sekedar.Tekana>

n. Darah.Tinggi
Nursalam, 2016. *Konsep dan Penerapan Metodology Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
Notoadmodjo, S. 2010 *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* . Jakarta : Rineka Cipta
----- (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
Ns. Reny Yuli Aspiani, S.Kep (2014) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Trans Info Media
Satria, M. 2012 *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Barat Kabupaten Kampar*. Skripsp FKM STIKes HANG TUAH PEKANBARU
Srimaryanti, 2014. *Faktor Resiko Penyebab Penyakit Hipertensi* . <http://www.obathipertensi.info/faktor-resiko-penyebab-penyakit-hipertensi/>
Widyatuti, dkk. 2019 *Perawatan Kesehatan Keluarga* . Jakarta : Universitas Indonesia
Wijayakusuma, H & Dalimartha S. 2013. *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Darah Tinggi* . Jakarta : PT Penebar Swadaya