

HUBUNGAN STRES DAN DIET DASH DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Hamna Vonny Lasanuddin^{1*}, Nur Uyuun I.Biahimo², Rosmin Ilham³, Sri Wulan
Amellia C. Muda⁴, Arfadila Idris⁵

Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : hamnavonnylasanuddin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi sejumlah 73 orang. Sampel sebanyak 42 orang ditentukan dengan rumus slovin melalui teknik simple accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42, kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet dash, stetoskop serta lembar observasi. Data kemudian dianalisa menggunakan uji *Chi Square* Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas yaitu 16 orang (38,1%) memiliki tingkat stres sedang dengan tekanan darah 13 orang sedang, 1 orang ringan, dan 2 orang dengan tekanan darah normal. Didapatkan pengetahuan Diet DASH pada lansia terbanyak dengan pengetahuan kurang yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit pengetahuan baik 13 responden (30.95%). Kepatuhan Diet DASH pada lansia hasil didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit patuh yaitu 14 responden (33.33%). Dan hipertensi responden terbanyak dalam penelitian ini ialah ringan yaitu 20 responden (47.62%), dan paling sedikit ialah berat yaitu 7 responden (16.67%). Kesimpulan ada hubungan antara stres dan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo .

Kata kunci : diet DASH, hipertensi, lansia, stres

ABSTRACT

Hypertension which is usually called high blood pressure, is an increase in systolic blood pressure above normal, namely more than 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg. The aim of research was to determine the relationship between stress and dash diet with the hypertension in the elderly at Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency. This research uses a quantitative research design with the Cross Sectional method. The population were 73 hypertensive elderly people. A sample of 42 people was determined with Slovin formula using a simple accidental sampling technique. The research instruments used the DASS 42 questionnaire, Dash diet knowledge and adherence questionnaire, stethoscope and observation sheet. The results showed the majority, namely 16 people (38.1%) had moderate levels of stress with 13 people having moderate blood pressure, 1 person having mild blood pressure, and 2 people having normal blood pressure. It was found the elderly had the most knowledge of the DASH Diet with poor knowledge, namely 29 respondents (69.05%), and the least of good knowledge was 13 respondents (30.95%). Adherence to the DASH Diet in the elderly showed the largest number of respondents with DASH diet compliance were non-compliant, namely 28 respondents (66.67%), and the least adherent, namely 14 respondents (33.33%). And the highest number of hypertension respondents in this study was mild, namely 20 respondents (47.62%), and the least was severe, namely 7 respondents (16.67%). The conclusion, there is a relationship between stress and dash diet and the incidence of hypertension in the elderly in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency.

Keywords : DASH diet, hypertension, elderly, stress

PENDAHULUAN

Penuaan adalah bagian dari perkembangan manusia. Manusia berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya usia. Seiring bertambahnya usia, penuaan dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Perubahan ini menyebabkan perubahan fisiologis dan mental.(Esprensa et al., 2022).Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang sering diderita oleh setiap orang baik tua maupun muda, penyakit ini juga merupakan penyakit yang berbahaya, dapat menyebabkan kematian, tergolong penyakit darah tinggi. Penyebab darah tinggi biasanya muncul karena dua faktor, yaitu: faktor internal seperti gen (keturunan), ras, usia dan faktor ekstrinsik seperti kelebihan berat badan, kebiasaan merokok, stres.(Tyas & Zulfikar, 2021)

Stres dapat mempengaruhi aktivitas lansia seperti kehilangan nafsu makan, banyak bicara atau menarik diri, muka memerah, seluruh tubuh menggigil karena kedinginan. Stres akan berdampak negatif yaitu menyebabkan pusing, tekanan darah tinggi, tekanan, lekas marah, sedih, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, dan sulit tidur. Di sisi lain, stres juga dapat membuat individu lebih rentan terhadap depresi, tekanan darah tinggi, masuk angin, serangan jantung, bahkan kanker. (rosmin ilham dkk, n.d)

Stres pada masyarakat memicu peningkatan tekanan darah dengan memicu peningkatan kadar adrenalin. Stres merangsang saraf simpatis dan menyebabkan tekanan darah meningkat dan curah jantung meningkat. Stres meningkat jika resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung meningkat, menyebabkan stimulasi saraf simpatis. Dengan demikian, stres akan ditanggapi oleh tubuh, termasuk peningkatan ketegangan otot, peningkatan detak jantung, dan peningkatan tekanan darah. Respon ini dipicu ketika tubuh bereaksi cepat terhadap apa yang digunakan, sehingga dapat memicu timbulnya penyakit termasuk hipertensi.Lansia yang mengalami hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, obesitas, merokok atau pun stress. Lanjut usia atau yang seringkali disebut dengan lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. masalah tersebut bisa terjadi diakibatkan oleh bertambahnya usia. (South, 2014)

Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmokologi yaitu pemberian obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis yaitu, modifikasi gaya hidup,pembatasan asupan natrium, dan melakukan diet DASH. Sehingga pencegahan hipertensi dengan melakukan diet DASH.(Ainnurrafiq, Risnah, 2019)

Diet DASH (*Dietary Aporoach to Stop Hypertension*) atau didefinisikan sebagai suatu pendekatan diet dalam pencegahan hipertensi dimana diet yang dapat dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang rendah garam dan rendah lemak.(Putri, 2021). Diet DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein. Diet dash dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi garam dan gula dalam diet ini.(Astuti et al., 2021). Gerakan yang bisa dikondisikan untuk mengoptimalkan pengetahuan tentang diet DASH sebagai upaya mencegah terjadinya kondisi hipertensi yakni dengan dilakukannya pendidikan kesehatan tentang diet DASH. Dalam hal ini pendidikan kesehatan tentang diet DASH sangatlah penting bagi masyarakat yang mengalami hipertensi agar lebih mengerti dalam hal penanganan hipertensi dan bisa merubah pola hidupnya demi tercapainya hidup sehat. Semakin meningkatnya pengetahuan penderita tentang diet DASH akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali dalam(Priyanto et al., 2022). Tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang banyak diderita orang. Menurut World Health Organization (WHO),

peningkatan jumlah kasus hipertensi pada orang dewasa dari tahun 1975 sebanyak 594 juta kasus menjadi 1,13 miliar kasus pada tahun 2015, pada tahun 2021 diperkirakan jumlah kasus hipertensi pada usia 30 tahun adalah 1,28 miliar kasus. 79 tahun. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia 34,11% pada tahun 2018 dengan Provinsi tertinggi berada di Kalimantan Selatan sebanyak 44,13% dan yang terendah di Provinsi Papua sebanyak 22,22%. sementara itu, pada Provinsi Gorontalo sebanyak 29,64% berada pada urutan pertama hingga ketiga didominasi oleh usia lanjut dengan proporsi tertinggi di usia ≥ 75 tahun sebanyak 69,5.

Hasil Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional (depresi, stres, ansietas, dan ketidakberdayaan) pada kelompok usia lanjut sebanyak 28,6 % lebih tinggi jika berkisaran antara 23 %. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan stress dan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

METODE

Penelitian dilakukan di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo pada tanggal 25 Juli – 4 Agustus 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Variabel bebas penelitian ini adalah tingkat stress dan diet dash sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kejadian hipertensi. Pengambilan data dilakukan dengan rumus slovin melalui teknik simple *accidental sampling* dan menggunakan kuesioner DASS 42, kuisisioner pengetahuan dan kepatuhan diet dash, stetoskop serta lembar observasi dianalisa menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan stress dan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Sumber data yang diambil yaitu sumber data Primer dengan cara memberikan kuesioner kepada subyek penelitian, selain itu melakukan dokumentasi saat subyek melakukan pengisian kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 73 orang. Pada penelitian ini *teknik sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel Pada penelitian ini diambil dari jumlah lansia yang mengalami hipertensi di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 42 orang. Penelitian telah dilakukan di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo pada bulan Juli-Agustus 2023. Jenis penelitian *Kuantitatif* dengan metode *cross sectional*. Variabel bebas (*Independen*) adalah tingkat stress dan diet dash. Dan variabel terikat (*dependen*) yaitu hipertensi. Analisis dilakukan dengan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaanya adalah ($\alpha=0.05\%$) dengan *statistic* menggunakan SPSS.

HASIL

Analisis Univariat

Klasifikasi Tingkat Stres



Gambar 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Klasifikasi Tingkat Stres pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa proporsi tingkat stres sedang lebih besar yaitu sebanyak 16 responden orang (38.1%), dan yang paling kecil yaitu tingkat stres normal dan tingkat stres berat yang masing-masing sebanyak 6 responden orang (14.3%).

Analisa Univariat Berdasarkan Pengetahuan Diet DASH

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Diet DASH pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	13	30.95%
Kurang	29	69.05%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden diatas dapat dilihat berdasarkan pengetahuan responden terbanyak dalam penelitian ini ialah pengetahuan kurang yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden (30.95%).

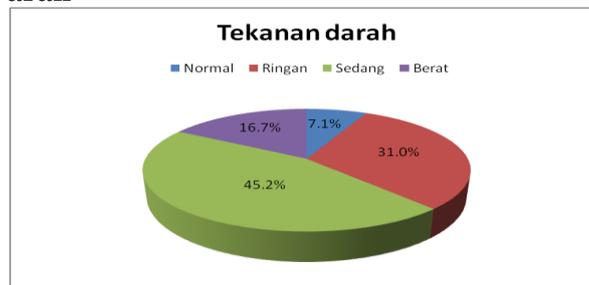
Analisa Univariat Berdasarkan Kepatuhan Diet DASH

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet DASH pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Kepatuhan	Jumlah	Presentase
Patuh	14	33.33%
Tidak patuh	28	66.67%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden diatas dapat dilihat berdasarkan kepatuhan responden terbanyak dalam penelitian ini ialah tidak patuh yaitu 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%).

Klasifikasi Tekanan Darah



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Hasil dari gambar 2 diketahui bahwa responden yang paling banyak memiliki tekanan darah kategori ringan ialah 17 responden (40.5%) dan yang paling sedikit memiliki tekanan darah kategori berat sebanyak 6 responden (14.3%).

Analisis Bivariat

Hasil analisis tabel 3 menunjukkan, tingkat stress dengan tekanan darah, yaitu tidak stres sebanyak 6 responden (14.3) yang dimana 4 responden (9.5%) dengan hipertensi ringan, 2 responden (4.8%) dengan hipertensi berat, selanjutnya responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 14 responden (33.3%) dimana 1 responden (2.4%) memiliki tekanan darah normal, 8 responden (19.0%) tekanan darah ringan, dan 5 responden (6.3%) tekanan darah sedang. Responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 16 responden (38.1) dimana 2 responden

(4.8%) memiliki tekanan darah normal, 1 responden (2.4%) memiliki tekanan darah ringan, dan 13 responden (31.0%) memiliki tekanan darah sedang. Selanjutnya responden dengan tingkat stress berat sebanyak 6 responden (14.3%) dimana 1 responden (2.4%) memiliki tekanan darah sedang dan 5 responden (11.9%) memiliki tekanan darah berat. Berdasarkan hasil analisis uji *chi square* didapatkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan adanya Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Tabel 3. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Stres	Hipertensi								Total N	Total %	Valu e
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	N	%	n	%	N	%			
Normal	0	0.0	4	9.5%	0	0.0	2	4.8%	6	14.3%	0.000
Ringan	1	2.4%	8	19.0%	5	6.3%	0	0.0	14	33.3%	
Sedang	2	4.8%	1	2.4%	13	31.0%	0	0.1	16	38.1%	
Berat	0	0.0	0	0.0	1	2.4%	5	0.2	6	14.3%	
Total	3	7.1%	13	31.0%	19	45.2%	7	0.3	42	100.0%	

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Diet DASH dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Variabel	Hipertensi						Total n	Total %	P Valu e
	Ringan n %	Sedang n	Berat %	n	%	n			
Pengetahuan Diet DASH									
Baik	11 26.2	2	4.8	-	-	13	31.0	0.005	
Kurang	9 21.4	13	31.0	7	16.7%	28	69.0		
Total	20 47.6	15	35.7	7	16.7%	42	100		

Tabel 5. Hubungan Kepatuhan Diet DASH dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Variabel	Hipertensi						Total n	Total %	P Value
	Ringan n	%	Sedang n	%	Berat n	%			
Kepatuhan Diet DASH									
Patuh	11	26.2	3	7.1	-	-	14	33.3	0.012
Tidak Patuh	9	21.4	12	28.6	7	16.7%	28	66.7	
Total	20	47.6	15	35.7	7	16.7%	42	100	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa, pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi ringan 11 responden (26.2%). Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi ringan 9 responden (21.4%). Pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi sedang 2 responden (4.8%). Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi sedang 13 responden (31.0%). Kemudian pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi berat 0. Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi berat 7 responden (16.7%).

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.005$ dengan $\alpha<0.05$, maka disimpulkan ada hubungan pengetahuan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa, kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi ringan 11 responden (26.2%). Kepatuhan diet dash tidak patuh dengan hipertensi ringan 9 responden (21.4%). Kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi sedang 3 responden (7.1%). Kepatuhan diet dash tidak patuh dengan hipertensi sedang 12 responden (28.6%). Kemudian kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi berat 0. Kepatuhan diet dash dengan tidak patuh dengan hipertensi berat 7 responden (16.7%).

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Tingkat Stres

Berdasarkan gambar hasil penelitian tentang karakteristik tingkat stres lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo dari 42 responden, 6 responden (14.3%) mengalami tingkat stres normal, 14 responden (33.3%) mengalami tingkat stres ringan yang diduga disebabkan oleh kritikan dari orang lain, 16 responden (38.15) mengalami tingkat stres sedang yang diduga akibat konflik pribadi sehingga berdampak pada perkuliahan atau permukiman serta adanya keinginan di luar kemampuan, dan 6 responden (14.3) mengalami tingkat stres berat yang di duga akibat adanya kecemasan tidak dapat hidup mandiri, kematian pasangan atau teman dekat, serta karena penyakit yang di derita . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stress sedang, artinya lansia tidak lepas dari stress atau tekanan mental yang disebabkan oleh beberapa faktor.

Stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan biasanya hanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam stres ini dapat dirasakan oleh semua orang. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari, contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam kurun waktu yang cukup lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner. .Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit yang lama. (Posyandu et al., 2022).

Stress dapat meningkatkan pembentukan senyawa yang membahayakan dalam tubuh, mempercepat pompa kerja jantung untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh sehingga tekanan darah meningkat dan dapat stroke. Stress membuat syaraf simpatis aktif mengakibatkan aktivitas kekuatan tekanan darah dan curah jantung bekerja cepat. Ketika seseorang lagi stress, maka kelenjar anak ginjal akan dikeluarkan dan bekerja dengan membuat pembuluh darah arteri mengalami vasokonstriksi dan meningkatkan kinerja denyut jantung sehingga diameter pembuluh darah menurun menyebabkan tekanan darah meningkat (Situmorang, 2020). Berdasarkan pembahasan diatas peneliti mengambil

kesimpulan bahwa lansia mengalami tingkat stress dapat mempengaruhi kehidupan serta dapat mempengaruhi tingkat kesehatan.

Pengetahuan Diet DASH

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak dengan pengetahuan kurang sebanyak yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden pengetahuan baik (30.95%). Hal ini disebabkan oleh sebagian responden pengetahuannya kurang tentang diet dash ini dalam pola makan tentang makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan yang dihindari untuk penderita hipertensi dalam diet dash ini. Pengetahuan merupakan suatu indikator tentang pemahaman orang pada suatu objek, pengetahuan seseorang tentang penyakit hipertensi akan sangat membantu dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi (Lani et al., 2018) Pengetahuan seseorang yang baik mengenai penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi serta batasan tekanan darah stabil dan tidak stabil, akan membuat seseorang terhindar dari pemicunya (Rawat et al., 2022). Hal ini di dukung oleh teori Notoatmodjo (2017) mengatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun akan semakin baik demikian juga sebaliknya. Pengetahuan dapat membentuk tindakan seseorang. Perilaku seseorang dapat berubah jika perubahan didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif.

Kepatuhan Diet DASH

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%). Hal ini disebabkan oleh sebagian responden tidak patuh selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi atau makanan yang diolah menggunakan bahan tambahan penyedap rasa, dan masih mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/lemak tinggi seperti makanan siap saji, gorengan, minyak kelapa dan kelapa (santan). Menurut teori (PAKPAHAN, 2021) Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya. Kepatuhan berasal dari kata patuh yaitu suka menurut perintah, taat kepada perintah / aturan dan disiplin yaitu ketaatan melakukan sesuatu yang dianjurkan atau yang ditetapkan. Kepatuhan adalah secara sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis.

Tekanan Darah Tinggi pada Lansia

Gambar menunjukkan hasil penelitian dari 42 lansia, menunjukkan bahwa terdapat 3 responden (7.1%) dengan tekanan darah normal, 13 responden (31.0%) tekanan darah ringan, 19 responden (45.2%) mengalami tekanan darah sedang, dan 7 responden (16.7%) tekanan darah berat.

Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Hingga 50-60% pasien hipertensi dari usia 60 tahun memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Pada kelompok usia ≥ 70 tahun, risiko terkena tekanan darah tinggi 2,97 kali lebih tinggi. Tingginya prevalensi hipertensi pada usia lanjut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah besar seperti penyempitan lumen dan pengerasan dinding pembuluh sehingga menyebabkan tekanan darah sistolik. (Anih Kurnia, 2021).

Hipertensi pada lansia adalah proses yang berubah yang mengarah pada penurunan sebagian besar cadangan fisiologis sistem dan kemungkinan peningkatan berbagai morbiditas dan mortalitas (Gobel et al., 2022). Tingginya tekanan darah pada lasia disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan resistensi dinding pembuluh darah, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang

pada akhirnya menyebabkan aliran darah ke pembuluh darah, jaringan dan organ dan meningkat. tekanan darah pada lansia. (Tyas & Zulfikar, 2021)

Hasil penelitian dan teori tersebut maka peneliti berpendapat bahwa usia yang semakin tua dapat menyebabkan naiknya tekanan darah yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar sehingga lumen menjadi lebih sempit dan pembuluh darah menjadi kaku, adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama, kurang mengonsumsi buah dan sayur serta mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.

Analisis Bivariat

Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden terdapat 6 responden dengan tingkat stres normal, dimana terdapat 4 responden dengan hipertensi ringan, 2 responden dengan hipertensi berat. Selain itu terdapat 14 responden dengan tingkat stres ringan, diantaranya 8 responden dengan hipertensi ringan, 5 responden hipertensi sedang, kemudian 16 responden dengan kategori tingkat stres sedang, dimana terdapat 2 responden dengan hipertensi normal, 1 responden dengan hipertensi ringan, serta 13 responden dengan hipertensi sedang, dan 6 responden dengan tingkat stres berat, terdapat 1 responden dengan stress sedang, dan 5 responden dengan hipertensi berat.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Septiana Ayu Cahyaning Tyas, 2021) yang menyatakan adanya Hubungan Stres Dengan Tingkat Tekanan darah pada Lansia. Hipertensi merupakan tekanan sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90mmHg. Penyebabnya bermacam-macam salah satu diantaranya adalah tingkat stres, simpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia karena tingkat stress suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis dan stress dapat memicu hormone dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang mengalami stress dapat meningkatkan tekanan darah semakin meningkat.

Hal ini disebabkan tingkat stres yang dialami lansia berdasarkan hasil wawancara dengan semua responden, dimana responden menyatakan banyak masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengakibatkan tekanan dalam hidup. Stres pada orang yang memasuki usia lanjut disebabkan oleh perubahan hormonal dalam tubuh, terutama mereka yang memiliki kejantanan. Pada lansia, seiring bertambahnya usia, stres cenderung semakin tinggi, untuk itu stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diberikan oleh stresor berupa tuntutan perubahan. memerlukan penyesuaian pada lansia. Stres terkait usia juga berarti lansia merasakan atau mengalami tekanan tinggi atau rendah akibat stresor berupa perubahan fisik, mental, dan sosial dalam kehidupannya.

Pengetahuan Diet DASH dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, pengetahuan diet dash baik 13 responden dimana dengan hipertensi ringan 11 responden, hipertensi sedang 2 orang, dan hipertensi berat 0. Pengetahuan diet dash kurang baik 29 responden dimana dengan hipertensi ringan 9 responden, hipertensi sedang 13 responden, dan hipertensi berat 7 responden.

Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi ringan, dikarenakan responden mengonsumsi obat antihipertensi untuk mencegah hipertensi ringan menjadi berat. Dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi diperlukan kepatuhan minum obat antihipertensi secara teratur sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi karena pemeriksaan yang dilakukan secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi agar tekanan darah pasien tetap dalam batas normal. Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi sedang dan berat, dikarenakan responden belum tahu tentang makanan

yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan dihindari dalam diet dash ini. Sehingga kejadian hipertensi itu bisa terjadi. Seperti jumlah garam yang dikonsumsi dalam satu maksimal 4.800 mg atau setara dengan 12 gram (2 sendok teh). Sedangkan prinsip diet dash mengurangi konsumsi garam atau 1 sendok teh". Hal ini disebabkan karena sebagian responden masih sering menggunakan atau mengkonsumsi garam lebih dari 2 sendok seperti dalam sehari berapa kali memasak, jadi garam yang digunakan juga lebih dari 2 sendok teh. Seharusnya garam yang dikonsumsi 1 sendok teh dalam sehari. Sehingga sebagian responden pengetahuannya kurang dalam diet dash dalam hal mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi.

Hal ini di dukung oleh teori Notoadmodjo (2017), pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.005$ dengan $\alpha<0.05$, maka disimpulkan ada hubungan pengetahuan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

Kepatuhan Diet DASH dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, kepatuhan diet dash baik 14 responden dimana dengan hipertensi ringan 11 responden, hipertensi sedang 3 orang, dan hipertensi berat 0. Kepatuhan diet dash kurang baik 28 responden dimana dengan hipertensi ringan 9 responden, hipertensi sedang 12 responden, dan hipertensi berat 7 responden.

Kepatuhan diet dash kurang dengan hipertensi ringan karena responden melakukan olahraga sehingga dapat menurunkan hipertensi berat menjadi ringan. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Olahraga yang teratur dapat menurunkan risiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Bagi penderita hipertensi, olahraga dapat membantu sehingga tidak perlu mengonsumsi obat penurun tekanan darah.

Kepatuhan diet dash kurang hipertensi sedang dan berat disebabkan responden tidak patuh dalam diet dash ini tentang makanan yang dihindari dalam mencegah hipertensi. Sebagian responden tidak membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/tinggi lemak seperti makanan siap saji (*fast food*), gorengan, usus hati, minyak kelapa, dan kelapa (santan). Kemudian masih mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh perhari. Sebagian responden masih sering mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh karena seperti dalam sehari 3 kali memasak jadi 3 sendok garam juga yang digunakan. Responden juga mengatakan jika makanan tidak ditaruh garam tidak akan terasa. Sehingga sebagian responden belum patuh dalam diet dash ini tentang makanan yang di anjurkan dan makanan yang dihindari untuk mencegah hipertensi. Kepatuhan diet dash sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil dan dapat terhindar dari kejadian komplikasi bagi penderita hipertensi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa, semakin patuh penderita hipertensi terhadap diet dash cenderung baik dalam pencegahan hipertensi, sebaliknya tidak patuh penderita hipertensi terhadap diet dash cenderung kurang baik dalam pencegahan hipertensi.

Kepatuhan adalah tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan dan perilaku yang disarankan, sejauh mana pasien melaksanakan ketentuan yang diberikan oleh tenaga profesional (Widjayanti, 2020). Berdasarkan hasil analisis uji *Chi Square* didapatkan bahwa nilai $P\text{-Value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa Hubungan Stres dan Diet Dash Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan penjelasan yang dibahas pada pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan yaitu: Tingkat stres pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo sebagian besar memiliki tingkat stres yang sedang dengan presentasi sebesar 38.1%. Dengan hasil sebagian besar yang memiliki karakteristik tingkat stres yang sedang sehingga banyak lansia di Desa Mongolato memiliki tekanan darah tinggi kategori sedang dengan presentase sebesar 45.2 % Pengetahuan Diet DASH pada lansia didapatkan bahwa responden terbanyak dengan pengetahuan kurang sebanyak yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden pengetahuan baik (30.95%). Kepatuhan Diet DASH pada lansia hasil didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%). Hasil uji statistik Ada Hubungan Stres dan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pembimbing, penguji, dan responden serta pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). *Self-Management* hipertensi.
- Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). *Gizi indonesia*. 44(1), 109–120. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559>
- Espreña, A., Ekacahyaningtyas, M., Kusuma, U., & Surakarta, H. (2022). *Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal Overview of Stress Levels in the Elderly in the New Normal Era nomor 88 tahun 2021 tentang strategi*. 10, 44–50.
- Dewi, F. U., Sugiyanto, & Wira, Y. (2017). *Jurnal Forum Kesehatan Pengaruh Pemberian Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya*.
- Pakpahan, D. V. (2021). *Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Melaksanakan Diet Hipertensi*.
- Priyanto, A., Abdillah, A., & Yusri, M. A. (2022). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang DASH*.
- Rawat, P., Di, J., Doris, R., & Provinsi, S. (2022). *Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province*.
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress Pada Lansia Dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58.
- Savitri, E. W., & Romina, F. (2021). *DASH (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. 12(2), 9–65.
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong.
- Tyas, S. A. C., & Zulfikar, M. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia.