

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MENGENAI DIET HIPERTENSI
TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS
BALOI PERMAI BATAM KOTA

*Brain Guntoro**, *Kasih Purwati***

briangantoro@univbatam.ac.id, kasihpurwati@univbatam.ac.id

Fakultas Kedokteran Universitas Batam

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dan kecacatan nomor satu di dunia. Hipertensi memberikan kontribusi hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular setiap tahun. Hipertensi dapat menimbulkan dampak yang tidak diinginkan, maka perlu penanganan yang baik, salah satunya dengan cara melakukan diet hipertensi. Untuk melaksanakan diet hipertensi diperlukan adanya sebuah pengetahuan, kurangnya pengetahuan dapat meningkatkan faktor resiko terkena hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota Tahun 2016.

Metode : Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *Cross sectional* yang dilakukan di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota Tahun 2016. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* dengan sampel sebesar 64 orang pada tahun 2016 yang ditentukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian dianalisis dengan distribusi frekuensi dan kemudian diuji dengan uji Chi-square

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 64 responden didapatkan lansia yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 41 orang (64,1%), 48 orang (75,0%) memiliki rentang umur antara 60-70 tahun. 27 orang (42,2%) lansia memiliki pendidikan terakhir SMA dan 40 orang (62,5 %) memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta. Lansia yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 40 orang (62,5%), dan yang terkena hipertensi sebanyak 24 orang (37,5%). Lansia yang memiliki riwayat hipertensi dari keluarga sebanyak 21 orang (32,8%) dan yang tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 43 orang (67,2%). Hasil analisis *Chi-Square Test* memperlihatkan nilai signifikansinya $p = 0,009$. Angka tersebut signifikan karena nilai p lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi ($\alpha \leq 5\%$ (0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna tentang tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Simpulan : Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota Tahun 2016.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, Diet hipertensi, Hipertensi, Lansia

**RELATIONSHIPS OF KNOWLEDGE LEVELS ABOUT DIET HYPERTENSION ON
HYPERTENSION EVENTS IN ELDERLY IN PUSKESMASBALOI PERMAI
BATAM KOTA**

Brain Guntoro, Kasih Purwati***

briangantoro@univbatam.ac.id, kasihpurwati@univbatam.ac.id

Batam University School of Medicine

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the number one causes of death and disability in the world. Hypertension contributes nearly 9.4 million deaths from cardiovascular disease each year. Hypertension can cause undesirable effects, it needs good handling, one of them is by doing a hypertension diet. To carry out a hypertension diet requires knowledge, lack of knowledge can increase risk factors for hypertension. This study aims to determine the relationship of the level of knowledge about hypertension diet to the incidence of hypertension in the elderly at the Baloi Permai Public Health Center Batam City

Methods: This research method is an analytic observational with a cross-sectional approach conducted at the Baloi Permai Public Health Center Batam City 2018. Sampling technique is a total sampling with a sample of 64 people in 2018 determined by inclusion and exclusion criteria. The results of the study were analyzed with frequency distribution and then tested with the Chi-square test

Results: Based on the results of this study indicate that of the 64 respondents found elderly who have a good level of knowledge are 41 people (64.1%), 48 people (75.0%) have an age range between 60-70 years. 27 people (42.2%) elderly have the last high school education and 40 people (62.5%) have jobs as entrepreneurs. Elderly people who have normal blood pressure are 40 people (62.5%), and those affected by hypertension are 24 people (37.5%). The elderly who have a family history of hypertension is 21 people (32.8%) and those who do not have a history of hypertension are 43 people (67.2%). Chi-Square Test analysis results show the significance value $p = 0.009$. This number is significant because the p-value is smaller than the significance level ($\alpha \leq 5\%$ (0.05), so H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore it can be concluded that there is a significant relationship about the level of knowledge about the hypertension diet to the incidence of hypertension in the elderly.

Conclusion: From the results of this study it was concluded that there was a relationship between the level of knowledge about the hypertension diet and the incidence of hypertension in the elderly at the Baloi Permai Public Health Center Batam City in 2016.

Keywords: Knowledge level, Hypertension Diet, Hypertension, Elderly

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. *World health organization* (WHO) tahun 2012 di dunia menunjukkan hipertensi adalah salah satu kontributor paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang bersama-sama menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu. Hipertensi memberikan kontribusi untuk hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular setiap tahun (WHO, 2012).

Hipertensi dapat menimbulkan akibat atau dampak yang tidak diinginkan, maka perlu penanganan yang baik, salah satunya pengaturan gaya hidup dengan cara melakukan diet hipertensi. Diet hipertensi itu sendiri adalah salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal (Hamid, 2014).

Banyak orang yang menganggap diet hipertensi sebagai sesuatu yang merepotkan dan tidak menyenangkan, karena banyak makanan kesukaan yang bisa masuk daftar makanan yang harus dihindari, misalnya garam penyedap, seafood, keju, dan makanan berbentuk gorengan, dimana makanan-makanan seperti ini susah untuk dihindari karena makanan seperti ini digemari banyak orang. Diantaranya lansia, lansia sebagai kelompok usia yang telah lanjut dan mengalami kemunduran daya ingat, sehingga terkadang lansia tidak dapat melakukan diet hipertensi, karena hanya berkeinginan untuk menuruti apa yang menjadi keinginannya yaitu makan dengan rasa yang enak seperti yang mereka inginkan.

Menurut WHO seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74

tahun. Sedangkan menurut UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi seseorang terkena hipertensi, pengetahuan juga mempengaruhi seseorang untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi dari hipertensi (Ridwan, 2002).

Tingkat pengetahuan diantaranya pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Hasil Riskesdas tahun 2007 dalam Depkes RI (2008) menyatakan bahwa penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan (Depkes RI, 2009).

Hasil observasi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan data lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota pada bulan April tahun 2016 adalah 64 orang yang terdiri dari perempuan berjumlah 49 orang sedangkan untuk laki-laki adalah 15 orang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2018.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan merupakan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota, karena dari survey pendahuluan didapatkan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi dan jumlah lansia yang memadai. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berobat ke Puskesmas Baloi Permai Batam Kota sebanyak 64 orang, dan sampel penelitian ini sebanyak 64 orang dengan metode pengambilan sampel adalah *Total Sampling*.

Data primer yang digunakan adalah dengan pengisian kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi, sedangkan untuk menilai angka kejadian hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah dengan spigmomanometer air raksa.

Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis Bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau ada hubungan yang signifikan. Analisis ini menggunakan uji *Chi Square* dan didapatkan nilai *p-value* = 0,009.

HASIL PENELITIAN

A. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

1. Usia Lansia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2018

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60-70 Tahun	48	75,0
>70 Tahun	16	25,0
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang terdiri dari 64 responden berusia antara 60-70 tahun lebih banyak yaitu 48 responden (75,0 %), dibandingkan dengan responden yang berusia > 70 tahun yaitu 16 responden (25,0 %).

2. Pendidikan Terakhir

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2018

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	18	28,1
SMP	15	23,4
SMA	27	42,2
S1	4	6,2
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki pendidikan terakhir SD yaitu berjumlah 18 responden (28,1%), SMP berjumlah 15 responden (23,4%), SMA berjumlah 27 responden (42,2%), S1 berjumlah 4 responden (6,2%).

3. Pekerjaan Lansia

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2016

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	20	31,2
Wiraswasta	40	62,5
Pensiunan PNS	4	6,2
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki pekerjaan IRT yaitu berjumlah 20 responden (31,2%), Wiraswasta berjumlah 40 responden (62,5%), Pensiunan PNS berjumlah 4 responden (6,2%).

4. Riwayat Keluarga

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Riwayat Keluarga pada Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota Tahun 2016

Riwayat Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada Riwayat Keluarga	43	67,2
Riwayat Keluarga	21	32,8
Jumlah	64	100

B. Analisis Univariat Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Lansia mengenai Diet Hipertensi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Lansia Mengenai Diet Hipertensi di

Puskesmas Baloi Permai tahun 2016

Tingkat Pengetahuan Mengenai diet hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang Baik	23	35,9
Baik	41	64,1
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 23 responden (35,9%), sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan yang sebanyak 41 responden (64,1%).

2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota Tahun 2016

Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	40	62,5
Hipertensi	24	37,5
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden yang menderita hipertensi sebanyak 24 responden (37,5%), sedangkan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 40 responden (62,5 %).

C. Analisis Bivariat

1. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Pengetahuan mengenai Diet Hipertensi terhadap kejadian Hipertensi pada lansia

Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Pengetahuan mengenai Diet

Hipertensi terhadap kejadian
Hipertensi pada lansia di
Puskesmas Baloi Permai Batam
Kota Tahun 2016

mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2016.

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Analisis Univariat

1. Tingkat Pengetahuan Lansia mengenai Diet Hipertensi

Hasil distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi pada tabel 4.1 diperoleh hasil dari 64 responden yang mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang baik sebanyak 41 responden (64,1%), sedangkan untuk responden yang mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang kurang baik sebanyak 23 responden (35,1%). Sebagian besar lansia berpengetahuan baik.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Notoatmojo (2012), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pada saat dilakukan penelitian, peneliti melakukan wawancara kepada responden, didapatkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, itu adalah responden yang mengetahui jenis makanan apa saja yang harus dihindari pada orang yang menderita hipertensi, mengetahui berapa batasan yang harus di konsumsi pada makanan yang bisa menyebabkan hipertensi, dan mengetahui cara mencegah terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi karena sebagian besar dari responden mempunyai usia 60-70 tahun sehingga semakin bertambah umur seseorang maka semakin bertambah daya tangkapnya dan semakin banyak informasi yang didapatkan, juga semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga menambah pengetahuannya.

Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Diet Hipertensi	Hipertensi				Total		P V a l u e
	Normal		Hipertensi		Jumlah	%	
	f	%	f	%			
Baik	31	75,6	10	24,4	41	100	0,009
Kurang Baik	9	39,1	14	60,9	23	100	
Jumlah	40		24		64		

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa pada lansia dengan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 31 responden (75,6%), dan untuk tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi yang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 10 responden (24,4%). Sedangkan pada lansia dengan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang kurang baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 9 responden (39,1%), dan untuk tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi yang kurang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 14 responden (60,9%).

Dengan menggunakan bantuan komputer dilakukan *Chi Square Test* diperoleh nilai probabilitas (*p - value* = 0,009) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan

Menurut Gunarso (1990 dalam Suparyanto, 2010), semakin bertambahnya usia seseorang maka proses perkembangan mentalnya bertambah baik, tetapi pada umur-umur tertentu, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat ketika berusia belasan tahun, dengan demikian dapat disimpulkan faktor umur akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Tingkat pengetahuan juga bisa dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, dari hasil penelitian didapatkan responden yang mempunyai tingkat pendidikan yang cukup yaitu SD 18 responden (28,1%), SMP 15 responden (23,4%), SMA 27 responden (42,2%) dan Sarjana 4 responden (6,2%), sehingga responden lebih mudah memahami informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan. Selain tingkat pendidikan, pekerjaan juga bisa mempengaruhi dari tingkat pengetahuan, dimana jika seseorang memiliki pekerjaan cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi. Dari hasil penelitian didapatkan lansia yang memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 40 responden (62,5%), pensiunan PNS sebanyak 4 responden (6,2%) dan ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (31,2%).

Sesuai dengan buku yang ditulis oleh Notoadmojo (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan responden yang baik kemungkinan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya pengalaman, umur, pekerjaan serta sarana informasi. Pengetahuan tidak hanya didapat secara formal melainkan juga melalui pengalaman. Selain itu pengetahuan juga didapat melalui sarana informasi yang tersedia di rumah, seperti radio dan televisi. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan

telinga sehingga penggunaan panca indra terhadap suatu informasi sangat penting.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astika yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi Lansia di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Baki Sukoharjo (2014), dimana dari 82 responden, didapatkan lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 60 responden, dan yang mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 22 responden. Sedangkan dalam penelitian ini didapatkan hasil dari 64 responden yang mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang baik sebanyak 41 responden (64,1%), sedangkan untuk lansia yang mempunyai tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang kurang baik sebanyak 23 responden (35,9%).

Hasil penelitian diperoleh bahwa lansia sebagian besar pengetahuan baik, maka peneliti mengambil kesimpulan dimana dengan tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi yang baik, maka kemungkinan kejadian hipertensi pada lansia akan menurun.

2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Lansia

Dari hasil penelitian diketahui berdasarkan lansia dengan hipertensi pada tabel 4.5 diperoleh hasil dari 64 responden yang memiliki tekanan darah normal adalah sebanyak 40 responden (62,5%), sedangkan untuk responden yang terkena hipertensi adalah sebanyak 24 responden (37,5%). Hal ini terjadi karena kebanyakan lansia rutin berkunjung ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mereka, sehingga mereka menjadi tahu kondisi mereka saat ini. Disamping itu,

Puskesmas Baloi Permai juga merupakan puskesmas yang aktif dalam memberikan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan gratis khusus untuk lansia yang berkunjung ke Puskesmas Baloi Permai di setiap bulannya, dimana hari khusus untuk lansia itu pada tanggal 3, 5, 7, dan 12 dalam satu bulan, dengan demikian peneliti mengambil kesimpulan bahwasanya jadwal rutin kontrol kesehatan dan pemberian edukasi kesehatan dapat mempengaruhi tingkat kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehatul (2015) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok, dari 87 responden didapatkan hasil lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 23 responden, dan yang tidak memiliki penyakit hipertensi sebanyak 64 responden. Penelitian ini juga didukung oleh Hamid (2013) yang berjudul hubungan antara pengetahuan dan sikap keluarga tentang pencegahan hipertensi dengan kejadian hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD. Prof. DR. Aloei Saboe Kota Gorontalo didapatkan dengan hasil *p value* 0,001 (<0,05).

Salah satu faktor yang bisa menyebabkan hipertensi adalah riwayat keluarga dimana dari hasil penelitian didapatkan 21 responden (32,8%) memiliki riwayat hipertensi dan 43 responden (67,2%) tidak memiliki riwayat hipertensi. Menurut Sutono (2008) hipertensi merupakan penyakit keturunan. Anak yang salah satu orang tuanya menderita hipertensi, memiliki resiko 25 % menderita hipertensi juga. Jika kedua orang tuanya menderita hipertensi, 60% keturunannya menderita hipertensi. Berdasarkan teori diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa seseorang yang

memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki faktor resiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi.

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan mengenai Diet Hipertensi terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2016

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 64 responden, didapatkan responden dengan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 31 responden (75,6%), dan untuk tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi yang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 10 responden (24,4%). Sedangkan pada lansia dengan tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang kurang baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 9 responden (39,1%), dan untuk tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi yang kurang baik dan mengalami hipertensi sebanyak 14 responden (60,9%).

Dengan menggunakan bantuan komputer dilakukan *Chi Squar Test* diperoleh nilai probabilitas (*p - value* = 0,009) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian berarti bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2016.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan dari Ridwan (2009) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan seseorang akan mempengaruhi seseorang untuk terkena hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan

akibat atau dampak yang tidak diinginkan jika tidak dilakukan penanganan yang baik, salah satunya pengaturan gaya hidup dengan cara melakukan diet hipertensi. Diet hipertensi itu sendiri adalah salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal. Disamping itu, diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah. Banyak makanan kesukaan bisa masuk daftar makanan yang harus dihindari, misalnya garam penyedap, daging, keju, dan minuman bersoda. Jadi, untuk melakukan diet hipertensi diperlukan adanya pengetahuan mengenai diet hipertensi. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain penting untuk menentukan tindakan seseorang, karena dari pengetahuan terlebih dahulu baru seseorang akan melakukan tindakan atau perilaku (Wawan & Dewi , 2011).

Oleh karena itu, pengetahuan seseorang terhadap diet hipertensi dapat mempengaruhi seseorang terkena hipertensi, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yang didapatkan hasil seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan rendah lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan baik, namun tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, bisa terkena hipertensi, karena hipertensi memiliki banyak faktor resiko yang menyebabkannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Baloi Permai dengan jumlah responden sebanyak

64 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lansia yang memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang baik lebih banyak (64,1%), lansia yang memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi yang kurang baik (35,9%). Dengan gambaran karakteristik tingkat pengetahuan sebagai berikut : berdasarkan golongan umur adalah terbanyak pada umur 60-70 tahun (75,0%), berdasarkan tingkat pendidikan terakhir di dominasi tamat SMA (42,2%), responden yang tidak memiliki riwayat keluarga (67,2%), dan latar belakang pekerjaan terbanyak adalah sebagai wiraswasta (62,5%) di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota.

2. Kejadian hipertensi pada lansia sebanyak (37,5%), sedangkan yang memiliki tekanan darah normal (62,5%) di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota.

3. Terdapat hubungan yang signifikan tentang tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai *p-value* = 0,009. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan mengenai diet hipertensi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. 2011. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anggraeni, Y. 2012. Super Komplet Pengobatan Darah Tinggi. Yogyakarta : Araska.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astika, R. 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Hipertensi

ZONA KEDOKTERAN – Vol. 9 No. 1 Januari 2019

- dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Mancasan Wilayah Kerja Puskesmas I Bakti Sukoharjo. Surakarta : UMS
- De Paula, T.dkk. 2011. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet food groups in blood pressure. Inggris : Journal of Nutrition
- Depkes. 2009. Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan 2007-2011. Departemen Kesehatan RI.
- Erfandi. 2009 Pengetahuan dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi, (<http://www.forbetterhealth.wordpress.com> diakses pada 13 november 2016).
- Hamid, S. A. 2014. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi. Gorontalo : Universitas Negeri Gorontalo
- Kemkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta : Kemeskes RI
- Khomsan, A. 2003. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Legowo. 2014. Hubungan Pengetahuan Pasien dan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Pelaksanaan Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Surakarta : FIK UMS.
- Mansjor, A. dkk. 2001. Kapita Selekta Kedokteran. Jilid I. Edisi III. Jakarta : Publishing.
- Mansjor, A. dkk. 2005. Kapita Selekta Kedokteran. Jilid I. Edisi III. Jakarta : Publishing.
- Marliani. 2007. Question & Answer Hipertensi. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Maryam. R. dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.
- Murwani & Wiwin. 2010. Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas. Yogyakarta : Fitramaya
- Nasehudin & Nanang. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta : Pustaka Setia
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Panggabean. 2009. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Edisi V. Jakarta : Interna Publishing.
- Pudjiastuti, S. 2003. Fisioterapi pada Lansia. Penerbit Buku Kedokteran : EGC.
- Ramayulis, Rita, Lilis Christine Lesmana. 2008. 17 Alternatif untuk Langsing. Jakarta: Swadaya.
- Ridwan, M. 2002. Mengenal, Mencegah, Mengatasi *Silent Killer* Hipertensi. Semarang : Pustaka Widyamara.
- RISKESDAS. 2007. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rumengan , Jemmy. 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung : Cita Pustaka.
- Setianto, 2004. Pengaruh Aktivitas Sehari-hari Terhadap Keseimbangan pada Lansia. Jakarta : Unit Press.
- Setianto. 2004. Pengetahuan Pelayanan Fisik Lanjut Usia. Jakarta : EGC
- Sheps, Sheldon G, 2005. Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta : PT Intisari Mediatama.
- Soenardi, dkk. 2005. Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi . Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Solehatul. 2015. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan

ZONA KEDOKTERAN – Vol. 9 No. 1 Januari 2019

- Sawangan Baru Kota Depok. Jakarta :
Universitas Pembangunan Nasional
Sutono. 2008. *Menu Sehat Penakluk
Hipertensi*. Jakarta : De Media
Utami. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi
Hipertensi*. Jakarta : Agromedia
Pustaka
Wawan & Dewi. 2011. *Teori &
Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan
Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Mutia
Medika
WHO. 2012. *World Health Day 2013 :
Measure Your Blood Pressure,
Reduce
YourRisk*. Diakses <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/world_health_day_20160612/en/>