

LEVEL OF KNOWLEDGE AND EATING REGULATION WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY

Nailus Suaidah Nasution, Chandra Tri Wahyudi*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta, Indonesia

*korespondensi author: chandratriwahyudi@upnvj.ac.id

ABSTRACT

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over where a person experiences the aging process which is indicated by a failure to maintain a healthy balance and is susceptible to various diseases such as high blood pressure. High blood pressure is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. This research intends to determine the relationship between the level of insight and regulation of diet (diet) with high blood pressure in the elderly in Tugu Cimanggis Village, Depok City. The research method used is descriptive analytic with a cross sectional approach. The sampling technique used was total sampling with a total sample of 129 respondents. The results of the Spearman statistical test prove that the p value is 0.002 (< 0.05), which means that there is a bond between the level of insight and the incidence of high blood pressure. The results of statistical experiments on the Pearson relationship prove that the p-value is 0.025 (< 0.05), which means that there is a relationship between dietary regulation and high blood pressure. This research is expected to be able to share insights for the elderly with high blood pressure regarding proper management of diet (diet) so that complications do not occur.

Keywords Eating Regulation, Elderly, Hypertension, Knowledge

TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENGATURAN MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seseorang yang sudah menggapai umur 60 tahun ke atas dimana seseorang mengalami proses penuaan yang diisyarati dengan kegagalan dalam melindungi keseimbangan kesehatan serta rentan kepada bermacam penyakit seperti darah tinggi. Darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg serta diastolik di atas 90 mmHg. Riset ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara tingkatan wawasan serta pengaturan pola makan(diet) dengan peristiwa darah tinggi pada lanjut usia di Kelurahan Tugu Cimanggis Kota Depok. Metode riset yang digunakan merupakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengumpulan sampel memakai total sampling dengan jumlah sampel sebesar 129 responden. Hasil uji statistik Spearman membuktikan angka p value 0, 002 ($< 0, 05$) yang berarti terdapat ikatan antara tingkatan wawasan dengan peristiwa darah tinggi. Hasil percobaan statistik hubungan pearson membuktikan angka p-value sebesar 0, 025 ($< 0, 05$) yang berarti terdapat ikatan antara pengaturan pola makan dengan peristiwa darah tinggi. Riset ini diharapkan bisa membagikan wawasan pada lanjut usia pengidap darah tinggi hal pengelolaan pola makan(diet) yang tepat supaya tidak terjalin komplikasi yang terjadi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lanjut Usia, Pengetahuan, Pengaturan Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistolik serupa dengan ataupun di atas 140 mmHg serta tekanan diastolik serupa dengan ataupun di atas 90 mmHg (World Health Organization, 2013). Darah tinggi disebut selaku pembunuh diam- diam sebab indikasinya yang kerap tidak dikenal serta tanpa terdapatnya keluhan kesah.

Menurut *World Health Organization* peningkatan tekanan darah ialah salah satu aspek resiko penting untuk kematian *global* serta bisa diperkirakan sudah menimbulkan 9, 4 juta kematian serta 7% dari bobot penyakit yang sudah diukur dalam *Disability Adjusted Life Year* di tahun 2010. Prevalensi global kenaikan tekanan darah (tekanan darah diatas angka wajar ataupun tekanan darah \geq 140 atau 90 mmHg. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survei* (NHNES) peristiwa darah tinggi pada orang berusia di Amerika pada tahun 2010 - 2012 dekat 39- 51% (Triyanto, 2014).

Hasil informasi Biro Kesehatan (Dinkes) Kota Depok pada tahun 2017, darah tinggi primer pada kalangan umur antara 45- 75 tahun sebesar 35, 04%. Bersumber pada hasil pengukuran tekanan darah penderita di umur \geq 18 tahun pada tahun 2016 penderita yang dilaporkan dengan penyakit darah tinggi sebesar 34. 244 permasalahan dari 759.710 penderita yang dicoba pengukuran tekanan darah.

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai aspek, yaitu tingkat pengetahuan, kepercayaan dan tradisi masyarakat, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, dan tenaga kesehatan (Sefriani, 2010). Pengetahuan ialah daerah yang amat berarti dalam membentuk perilaku seorang. Perilaku yang dilandasi oleh pengetahuan lebih baik dari pengetahuan yang tidak dilandasi ilmu pengetahuan. Pengetahuan dapat membuat pengidap hipertensi dapat mengetahui dan memahami serta mampu mengelola tekanan darahnya baik mengatur pola makannya maupun aktifitas fisiknya sehingga tekanan darah mereka dapat terkontrol.

Perawat Komunitas berperan penting pada kepulihan lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi. Perawat komunitas mempunyai berbagai peran salah satunya selaku edukator dalam perihal pengaturan makan(diet). Diet darah tinggi bisa dilakukan dengan kurangi konsumsi garam serta menggandakan mengkonsumsi serat, sebab serat bisa memperlancar buang air besar dan kurangi konsumsi sodium. Menghentikan kebiasaan kurang baik semacam minum alkohol serta kopi pula bisa dikatakan diet buat darah tinggi. Tidak hanya itu, menggandakan konsumsi potasium bisa menolong menanggulangi keunggulan sodium pada pengidap darah tinggi paling utama pada orang lanjut usia. Pada hal ini peran keluarga amat berarti dalam mendukung kehidupan para lanjut usia (Susilo, 2011). Lanjut usia yang mempunyai tingkatan kebugaran badan serta konsumsi vitamin yang bagus, bisa melambatkan cara penuaan, sebab lanjut usia yang

segar serta fit merasa tidak hendak jadi bobot untuk orang lain serta sanggup menanggulangi sendiri permasalahan kehidupannya tiap hari (Maryam, 2008).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan menggunakan total sampling. Sampel yang diambil sebanyak 129 responden. Data yang didapat dianalisis melalui metode analisis univariat, guna menjelaskan karakteristik responden serta variabel yang diteliti. Analisa pengetahuan dan pengaturan makan dengan kejadian hipertensi menggunakan analisa bivariat dengan uji chi-square.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
60-74 tahun	117	90,7
75-90 tahun	12	9,3
Total	129	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	35	27,1
Perempuan	94	72,9
Total	129	100,0

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden usia di kelurahan Tugu Cimanggis Depok, mayoritas berusia rentang 60-74 tahun. Sedangkan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 94 responden atau sekitar 72.9%.

Tabel 3 membuktikan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah sistolik mendapatkan angka sebesar 0,002 (p value < 0,05) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkatan pengetahuan dengan tekanan darah sistolik pada lanjut usia yang penting. dari hasil correlation coefficient diperoleh sebesar -0,272 yang membuktikan kalau hubungan tingkatan pengetahuan dengan tekanan darah sistolik tidak kuat serta bernilai negatif. Sebaliknya tingkatan pengetahuan dengan tekanan darah diastolik mendapatkan angka sebesar 0,006 (p value < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tekanan darah diastolik pada lanjut usia

yang penting. dari hasil correlation coefficient diperoleh sebesar- 0, 243 yang membuktikan kalau hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah diastolik tidak kuat dan bernilai negatif.

Tabel 3. Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi

Variabel	Kejadian Hipertensi	Correlation Coefficient	P value (< 0,05)
Tingkat Pengetahuan	Tekanan Darah Sistolik	-0,272	0,002
	Tekanan Darah Diastolik	-0,243	0,006

PEMBAHASAN

Semakin bertambahnya usia maka tekanan darah akan mengalami tekanan darah. Hipertensi akan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ambar (2018), dengan data usia responden yang diperoleh adalah rentang usia 60-74 tahun (80%) dan sebagian responden berusia 75-90 tahun (20%). Hasil penelitian ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2017) dengan hasil data kategori jenis kelamin sebanyak 42 responden (42%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 58 responden (58%) berjenis kelamin perempuan. Jenis Kelamin perempuan mempunyai resiko untuk mengalami hipertensi. perempuan yang akan memasuki masa menopause terjadi ketidakseimbangan hormon, dimana hormon progesteron lebih tinggi dari pada tinggi estrogen. Tidak hanya itu, wanita mempunyai tingkatan stress yang lebih besar bila dibanding dengan pria, perihal ini pula yang menimbulkan wanita mempunyai resiko lebih besar hadapi darah tinggi dibanding dengan pria(Prihandana, 2012). Namun terdapat perbandingan pada riset yang dicoba oleh Apriana et al (2017), beberapa besar responden yang berjenis kelamin pria kurang lebih 55%. Hipertensi yang terjadi pada laki-laki memiliki sebagian aspek antara lain pria kerap hadapi kelelahan serta pola makan yang tidak terkendali (Cahyono, 2008).

Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyadi (2018) bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan tekanan darahnya. Pengetahuan yaitu aspek yang amat mempengaruhi kepada suatu pengambilan keputusan seseorang. Orang yang mempunyai wawasan yang bagus lebih mengarah gampang mengambil keputusan yang tepat bila memiliki sesuatu permasalahan dibanding dengan orang yang pengetahuannya sedikit. Wawasan lanjut usia yang kecil bisa menimbulkan beresiko hadapi tekanan darah tinggi disebabkan kurang tahunya lanjut usia

perihal apa yang dicoba bila seorang hadapi darah tinggi. Tidak hanya itu pula, sebab kurang pedulinya atas informasi yang diperoleh.

Dari riset ini dapat dikenal jika pengetahuan bisa mengubah gaya hidup seseorang dengan metode olahraga dengan cara teratur, koreksi diet, dan melindungi pola hidup sehat. Dengan semakin baiknya wawasan seseorang hal penyakitnya terutama darah tinggi, hingga upaya dalam mengatur darah tinggi terutama masalah pengaturan makan (diet) akan lebih baik (Heriyandi dkk, 2017). Hasil riset ini searah dengan riset Maria (2018) mengenai pola makan serta aspek genetik kepada peristiwa darah tinggi di puskesmas mandai kabupaten maros dengan hasil p value 0,008 yang maksudnya terdapat hubungan pola makan dengan peristiwa darah tinggi. Hingga bisa disimpulkan jika dari pola makan yang tidak terkendali bisa pengaruhi terjalin nya darah tinggi, tetapi tidak cuma dari bidang pola makan namun dapat pula dipengaruhi oleh faktor- faktor lain nya, semacam stress, kurang kegiatan serta mengarah mengkonsumsi makanan siap saji. Pengaturan makan(diet) ialah pola makan dengan memilah tipe makanan yang cocok dengan ketentuan diet yang telah ditetapkan. Pola makan ialah upaya dalam pengaturan jumlah serta tipe makanan dengan informasi gambaran yang mencakup status vitamin, mempertahankan kesehatan, dan membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Hipertensi dapat terjadi karena pola makan yang kurang bagus, Kerutinan komsumsi makanan yang asin dengan kandungan yang besar alhasil menimbulkan bermacam kendala dalam pembuluh darah semacam penyempitan pembuluh darah. Bila pembuluh darah seseorang hadapi penyempitan hingga tekanan darah hendak bertambah, perihal ini disebabkan untuk memenuhi kebutuhan darah yang masuk kedalam jaringan tubuh. Seseorang dengan Kerutinan komsumsi makanan yang sehat, menjauhi makanan dengan materi pengawet, serta bergizi seimbang hendak cenderung terhindar dari permasalahan penyakit semacam darah tinggi (Maria, 2018).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan riset diketahui jika mayoritas umur responden ialah 60- 70 tahun sebesar 117 responden(90, 7%), buat jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin wanita dengan keseluruhan responden sebesar 94 responden(72, 9%). Ada hubungan antara tingkatan pengetahuan dengan tekanan darah sistolik pada lanjut usia yang penting dengan tekanan darah sistolik mendapatkan angka sebesar 0,002(p value < 0,05) serta tekanan darah diastolik mendapatkan angka sebesar 0,006(p value < 0,05). Serta terdapat hubungan antara pengaturan makan(diet) dengan tekanan darah sistolik pada lanjut usia yang penting dengan tekanan darah sistolik mendapatkan angka sebesar 0,025(p value < 0,05) serta tekanan darah diastolik mendapatkan angka sebesar 0,018(p value < 0,05).

REFERENSI

- Ambar. NS, dan Sustrami.D . 2018. Efektivitas Air Kelapa Hijau Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Usila Puskesmas Perak Timur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 11 (1).
- Apriana. R, dkk. 2017. Hubungan Penerapan Metode DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension). *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*. 15 (3).
- Cahyono, S. 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Jakarta: Kanisius.
- Dinkes Kota Depok. 2017. *Profil Kesehatan Kota Depok 2017*. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2016/3276_Jabar_Kota_Depok_2016.pdf.
- Depkes RI. 2009. *Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat: Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Heriyandi, dkk. 2017. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 6 (1).
- Mahmudah. S, dkk. 2015. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika*. 7 (2).
- Maria. W, dan Hutomo. P. 2018. Hubungan Pola Makan dan Faktor Genetik Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*.
- Maryam, R. Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masyadi. 2018. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Lansia dalam Mengendalikan Hipertensi. *Aceh Nutrition Journal*, 3 (1).
- Prihandana, Sadar. 2012. *Studi Fenomenologi: Pengalaman Kepatuhan Keperawatan Mandiri pada Pasien Hipertensi di Poliklinik RSI Siti Hajar Kota Tegal* [Tesis]. Depok. Universitas Indonesia.
- Sartika. ED, dan Rahayu. RG. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet dengan Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Puskesmas Padang Bulan. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi*. 19 (1).
- Sefriani dan Luthfi Nurdian Asnindari. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengelolaan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di RT 10-12 Kelurahan Pandeyan Umbulharjo Kota Yogyakarta.
- Susilo, Yekti dan Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. 2013. High blood pressure : A public health problem: world health day 2013. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/113242/Fact_Sheet_WHD_2013_EN_14870.pdt;jsessionid=7E97D09DC608F0F40878B463AE4A4953?sequence=1.