

Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang

Hilda Mazarina Devi¹, Rona Sari Mahaji Putri²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, Malang

Email: hilda.mazarina@unitri.ac.id; ronasari@unitri.ac.id

Submitted : 10/07/2021

Accepted: 10/09/2021

Published: 15/09/2021

Abstract

Chronic hypertensive disorder in geriatry may trigger other serious cardiovascular diseases. The aim of this study was to determine the effectivity of health education on geriatry knowledge and adherence on hypertension diet in Posyandu Lansia Tlogosuryo, Malang. Using pre-experimental within a one group pre-post test design, 30 elderly on chronic hipertensive disorder recruited as a sample of the study. At the baseline, less than a half of participant (46.7%) had good and fair knowlegde level and only 43.3% showed high adherence on hipertension diet. After a series of health education, 70% of participant showed an improvement on knowledge level and 50% showed higher adherence on hypertension diet. The results of paired t-test showed a p value of 0.003; $0.000 < 0.05$ on the knowledge level and diet adherence level, respectively. Conclusion: Health education was effective to increase the knowledge and diet adherence among geriatry with chronic hipertensive disorder.

Keywords: diet adherence, geriatry, health education, hypertension

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yang mampu menjadi awal dari berbagai masalah kardiovaskuler adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Lansia Di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo. Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Populasi seluruh lansia yang mengalami hipertensi di posyandu dan sampel adalah sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian yaitu hampir setengah dari lansia (46,7%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Cukup. Hampir setengah dari lansia (43,3%) memiliki kepatuhan yang tinggi dalam pendidikan kesehatan pengaturan diet hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan. Hampir seluruh dari pasien Lansia (70%) memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Setengah dari responden (50%) yang memiliki kepatuhan yang tinggi dan sedang dalam pendidikan kesehatan untuk pengaturan diet hipertensi setelah dilakukan penyuluhan. Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired t-test* didapatkan *p-value* = 0,003 ($p < 0,05$) untuk pengetahuan dan 0,008 ($p < 0,05$) untuk kepatuhan pada perbandingan skor pre dan post pemberian pendidikan kesehatan. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogosuryo, Malang.

Kata Kunci: diet, hipertensi, kepatuhan, lansia, pendidikan kesehatan.

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi meningkatkan fenomena penyakit hipertensi atau yang di kenal dengan tekanan darah tinggi. Penyakit ini juga tidak mengenal usia, kurangnya pengetahuan dan pola hidup yang kurang

sehat menjadi penyebab utama terjadinya hipertensi pada berbagai golongan usia. Pada lansia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang menimbulkan masalah kardiovaskuler serius lainnya. Pola hidup menjadi lebih praktis, termasuk juga dalam pelaksanaan diet

yang tidak tepat disinilah yang dapat memicu berbagai macam penyakit terutama penyakit hipertensi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi adalah suatu kondisi berisiko tinggi yang menyebabkan kematian akibat stroke, dan jantung coroner. Biasanya masyarakat menganggap penyakit hipertensi adalah penyakit yang biasa dan tidak segera ditangani dengan cepat, apalagi di jaman sekarang kebutuhan ekonomi yang semakin bertambah dan sulitnya mencari pekerjaan mempengaruhi kehidupan yang kurang sehat dan terutama pola makan yang kurang baik tanpa mengetahui pemberian diet yang tepat (WHO, 2012).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun yaitu sebesar 25,8% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 62,4%. Prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (BPPK Kemenkes, 2013). Pada tahun 2011, WHO mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Indonesia berada dalam deret negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, Maldives. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun

2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya (WHO, April 2013).

Pengobatan dan diet makanan diperlukan untuk mengontrol tekanan darah. Pasien perlu diberikan pemahaman bahwa obat tidak dapat menyembuhkan penyakit hipertensi, karena hipertensi tidak dapat disembuhkan, namun bisa dikontrol dengan mengubah gaya hidup dan patuh terhadap diet (diet rendah garam, diet kafein, diet makanan lemak jenuh, melakukan olahraga, mengurangi berat badan, tidak merokok maupun minum alkohol dan memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta meminum obat sesuai anjuran) (Gusmira, 2012). Kepatuhan dalam menjalani diet bagi pasien menjadi permasalahan tersendiri ketika peraturannya harus diikuti oleh pasien secara berkala dan dalam kurun waktu yang sangat lama. Kepatuhan jangka panjang terhadap perencanaan makan juga merupakan tantangan yang besar bagi pasien hipertensi, jika pasien tidak patuh terhadap diet hipertensi maka akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi terhadap penyakit-penyakit lain (Kusumawati, 2015). Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya (Agrina, 2011). Upaya mengubah suatu perilaku pemeliharaan yang terus menerus

diperlukan suatu pendidikan kesehatan. Salah satu upaya yang bisa diberikan untuk meningkatkan kepatuhan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan peneliti pada 02 Februari sampai dengan 03 Februari 2021 di posyandu lansia RT 03 RW 02 Kelurahan Tlogosuryo, Kota Malang didapatkan 30 orang responden yang memiliki penyakit hipertensi didapatkan 20 orang pasien mengatakan mereka tidak menjaga pola makan seperti sering mengkonsumsi makanan yang berlemak, mengkonsumsi gorengan, mengkonsumsi daging, ikan asin, telur asin dan sangat jarang mengkonsumsi buah dan sayur, 6 orang pasien mengatakan kadang-kadang pernah juga makan makanan yang berlemak sedangkan 4 orang pasien lagi mengatakan setelah mengetahui mengidap penyakit hipertensi mereka menghindari makanan-makanan yang dapat memicu kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian apakah ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet hipertensi Lansia Di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Lansia Di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah keseluruhan dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan peneliti dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang

mungkin timbul selama proses penelitian (Nursalam,2014). Jenis penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di posyandu dan sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi, sebagai berikut :Pria dan wanita yang berusia 45-65 tahun, Mengalami hipertensi, Bersedia menjadi responden , Mengikuti pendidikan tentang pengetahuan dan kepatuhan diet baik pre test dan post test. Kriteria eksklusi tidak bersedia menjadi responden penelitian, tidak hadir saat penelitian, tidak mengikuti pendidikan tentang pengetahuan dan kepatuhan diet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Pasien Lansia tentang diet Hipertensi di Posyandu Lansia Tlogo Suryo Malang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Pasien Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang hampir setengahnya (14 responden yaitu 46,7%) mempunyai pengetahuan yang baik dan cukup tentang diet Hipertensi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang diet Hipertensi di Posyandu Tlogo Suryo, Malang sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	(%)	F	(%)
Baik	14	46,7	21	70
Cukup	14	46,7	9	30
Kurang	2	6,6	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan karakteristik pasien berusia antara 60-65 tahun dimana pengetahuan seseorang yang dimiliki akan bertambah baik seiring dengan semakin produktifnya usia orang tersebut dan semakin cukup usia, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir (Yeti dkk, 2015). Hal ini dapat disimpulkan bahwa usia berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, dimana lebih banyak berinteraksi untuk mendapatkan suatu informasi tentang kesehatan.

Mayoritas responden yang memiliki pendidikan lulusan SD memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 17 orang (56,7%). Dari tingkat pendidikan ini semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi serta mengembangkan pengetahuan (Notoadmojo, 2010).. Peneliti berasumsi bahwa pendidikan seseorang berpengaruh karena seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi, maka daya tangkap terhadap suatu informasi juga semakin tinggi.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi banyak faktor seperti pendidikan, pengalaman dan fasilitas. Pendidikan inilah yang membuat seseorang untuk menerima dan mendapatkan informasi baik dari orang lain dan media massa, bila informasi yang didapatkan banyak, maka semakin banyak pula pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Setelah pemberian penyuluhan tentang pentingnya diet hipertensi untuk lansia yang menderita hipertensi pengetahuan lansia semakin meningkat dan hampir seluruh dari pasien lansia (70%) memiliki pengetahuan dalam kategori Baik.

Saat dilakukan pengumpulan data, beberapa lansia mengatakan bahwa mereka

tahu bahwa membatasi makanan yang banyak penggunaan garam. Bagi beberapa lansia yang memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang tentang diet hipertensi mengatakan bahwa makanan yang mereka konsumsi sama dengan apa yang di konsumsi oleh anggota keluarga yang lain. Disamping melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara dan penyuluhan kepada para lansia tentang apa yang menjadi kendala dalam diet hipertensi ini. Peneliti juga berusaha membantu lansia untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaturan menu sehari - hari.

Kepatuhan Pasien Lansia tentang diet Hipertensi di Posyandu Lansia

Dari data yang diambil menunjukkan kepatuhan lansia tentang kepatuhan diet hipertensi. Hampir setengah dari lansia (13 responden setara dengan 43,3%) memiliki kepatuhan yang tinggi dalam pendidikan kesehatan dan pengaturan diet hipertensi. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan pemberian penyuluhan kepatuhan lansia terhadap diet hipertensi meningkat menjadi setengah dari lansia 15 orang lansia (50%) yang memiliki kepatuhan yang tinggi dan sedang dalam pendidikan kesehatan untuk pengaturan diet hipertensi. Hal ini sesuai dengan (Harwadi dkk, 2014) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Pasien DM tipe II di Irna Non Bedah Penyakit Dalam RSUP DR. M Djamil Padang bahwa pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus dapat meningkatkan kepatuhan pasien menjalankan manajemen diet. Hal ini membuktikan bahwa perilaku patuh

responden terhadap diet dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan.

Tabel 2. Tingkat Kepatuhan Lansia terhadap diet Hipertensi di Posyandu Tlogo Suryo, Malang sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Kepatuhan thd Diet Hipertensi	Sebelum		Sesudah	
	F	(%)	F	(%)
Tinggi	13	43,3	15	50
Sedang	9	30	15	50
Rendah	8	26,7	0	0
Total	30	100	30	100

Menurut Kemenkes RI (2011) kepatuhan adalah suatu bentuk perilaku yang timbul akibat adanya interaksi antara petugas kesehatan dengan pasien, sehingga pasien mengerti dan memahami rencana dan segala konsekuensinya dan menyetujui rencana tersebut serta melaksanakannya. Disamping mengelola kendala – kendala pada penderita dalam kepatuhan diet hipertensi peneliti juga berusaha membantu penderita mencari solusi untuk pengaturan menu diet hipertensi untuk memotivasi lansia agar tekanan darah lansia stabil.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan diet Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden memiliki pengetahuan yang baik, disamping itu pula hampir setengahnya (Pengetahuan 21 responden yaitu 70% dan kepatuhan diet Hipertensi 50% yaitu 15 orang responden) memiliki kepatuhan yang tinggi dapat dilihat pada tabel 1. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan

kepatuhan lansia dalam menjalankan diet hipertensi adalah adanya pendidikan kesehatan yang diberikan.

Tabel 3. Hasil Korelasi antara Pengetahuan dengan Kepatuhan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang diet Hipertensi pada Lansia

Hubungan Antara	p- value	Ket.
Pengetahuan (pre dan post)	0,003_*	Signifikan
Kepatuhan (pre dan post)	0,008_*	Signifikan

Pengetahuan dan ketidakpatuhan pasien dalam pengaturan diet hipertensi dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapatkan baik dari petugas. Dengan adanya interaksi professional kesehatan yang meningkat penting kaitannya untuk memberikan suatu umpan balik pada pasien yang telah menerima informasi tentang hipertensi.

Dari hasil hasil korelasi didapatkan T berpasangan (*Paired t-test*) dengan nilai *p-value* = 0,003 untuk pengetahuan dan 0,008 untuk kepatuhan pre dan post pemberian penyuluhan. Langkah selanjutnya dilakukan perbandingan, dikarenakan nilai *p-value* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga keputusan penelitian adalah Signifikan atau dapat dengan kata lain terdapat Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan diet Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kurniawati dkk, 2016) tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi mempunyai pengaruh yang signifikan dari pendidikan

kesehatan terhadap kepatuhan diet pada penderita Hipertensi. Dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan sikap dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik ataupun tugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan

Pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan lansia dalam pengaturan diet agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, disamping konsumsi obat secara teratur dan periksa ke pelayanan kesehatan. Salah satu peran perawat adalah sebagai seorang pendidik dengan mendidik pasien itu sendiri, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan pemberian penyuluhan. Pemantauan kondisi juga sangat dibutuhkan untuk mengevaluasi perkembangan kondisi lansia. Menambah pengetahuan penderita tentang pengaturan pola makan dan diet hipertensi diharapkan dapat menumbuhkan kepatuhan lansia dalam pengaturan pola makan dan diet untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan taraf kesehatan lansia.

Keterbatasan Penelitian merupakan ini dilakukan pada saat pandemi covid-19 sehingga masih banyak keterbatasan dan kekurangan yang menjadi hambatan dalam penelitian yaitu ada variabel lain yang belum terkaji yang mempengaruhi pengetahuan lansia di antaranya lingkungan, pengalaman menjalankan diet hipertensi dan sumber informasi yang diperoleh tentang diet hipertensi.

SIMPULAN

Hampir setengah dari lansia (46,7%) adalah lansia yang memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Cukup dan Hampir setengah dari lansia (43,3%) memiliki kepatuhan yang tinggi dalam pendidikan kesehatan pengaturan diet hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan. Hampir seluruh dari pasien Lansia (70%) memiliki pengetahuan dalam kategori Baik dan Setengah dari responden (50%) yang memiliki kepatuhan yang tinggi dan sedang dalam pendidikan kesehatan untuk pengaturan diet hipertensi setelah dilakukan penyuluhan. Adanya pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan diet Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang.

SARAN

Bagi Lansia, diharapkan lansia tetap mau melakukan diet hipertensi secara ketat agar tekanan darah tetap stabil dan tidak terjadi kekambuhan hipertensi. Bagi Keluarga Lansia, anggota keluarga lansia hendaknya memberikan dukungan keluarga secara penuh terhadap lansia untuk memberikan asupan gizi sesuai diet hipertensi seperti saran petugas Kesehatan. Bagi pihak pengurus Posyandu Lansia, diharapkan lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi, terapi, dan diet yang dianjurkan, serta aktif mengontrol tekanan darah para lansia minimal 1 bulan sekali. Bagi perawat sebagai tenaga kesehatan, sebagai tenaga kesehatan lebih mengutamakan pemberian edukasi kepada kader – kader posyandu lansia. Selain itu, pemberian informasi dan

edukasi bisa disesuaikan dengan daya tangkap setiap lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Harwadi dkk, 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Pasien DM tipe II di Irna Non Bedah Penyakit Dalam RSUP DR. M Djamil Padang. (<https://media.neliti.com/media/publications/295136-pengaruh-pendidikan-kesehatan-terhadap-k-2e45a930.pdf>). Diakses pada tanggal 3/3/2021.
- Agrina, dkk. 2011. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi, vol 6, hal 46-53.
- Agrina. 2010. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet hipertensi. Jurnal kesehatan. ISSN 1907-364x.
- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy, N & Rosyid, FN. 2011. Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam dan Terjadinya Kekambuhan pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surabaya. ISSN 2087-8672. Hal. 1.
- Kaplan, N. M. & Stampler J. 2006. *Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: EGC.
- Kurniawati dkk, 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Hipertensi. (<https://core.ac.uk/download/pdf/29212895.pdf>). Diakses pada tanggal 3/3/2021.
- Mubarak dan Chayatin, 2009. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Komunitas 2 Teori dan Aplikasi Dalam Praktek*. Jakarta: Sagung Seto.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo. 2007. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnomo, dkk. 2009. *Biologi*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Depertemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- WHO dalam Soenarta Ann Arieska. 2005. *Konsensus Pengobatan Hipertensi*. Jakarta: Perhimpunan Hipertensi Indonesia.