

Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Sriyanti¹, Juwita Meldasari², Benny HL Situmorang³
^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu
e-mail: sriyanti13288@gmail.com

Abstrak

Data WHO tahun 2023 mencatat bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Di wilayah kerja Puskesmas Binontoan, jumlah kasus hipertensi meningkat dari 496 kasus pada 2021 menjadi 893 kasus pada 2023, dengan kelompok lansia sebagai penyumbang kasus terbanyak. Pada Januari 2024, tercatat 77 kasus hipertensi, di mana 38 kasus di antaranya dialami oleh lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia (usia ≥ 60 tahun) yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binontoan pada Januari 2024, sejumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p\text{-value} = 0,001$). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan. Puskesmas Binontoan disarankan untuk lebih aktif memberikan informasi mengenai diet rendah garam kepada masyarakat, terutama kepada lansia, guna meningkatkan pemahaman dan pelaksanaan diet tersebut untuk pencegahan hipertensi.

Kata kunci : *Pengetahuan, Garam, Hipertensi, Lansia.*

Abstract

WHO data in 2023 noted that about 1.28 billion adults in 30-79 years old suffer from hypertension. In the Binontoan Public Health Center working area during 2021 obtained that about 496 of hypertension cases and it increase to 893 cases in 2023, and the most cases occur toward elderly group. In January 2024 about 77 cases of hypertension were recorded, which 38 cases in elderly. This study aims to analyze the correlation between the knowledge level about low salt diet and the incidence of hypertension toward the elderly in the Binontoan Public Health Center working area. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The total of population were 38 elderly people (aged ≥ 60 years) who suffered from hypertension in the Binontoan Public Health Center working area during January 2024. The sample taken by using total sampling technique. The study showed that have significant correlation between the knowledge level about low salt diet and the incidence of hypertension toward the elderly ($p\text{-value} = 0.001$). There is a correlation between the knowledge level about low salt diet and the incidence of hypertension toward the elderly in the Binontoan Public Health Center working area. About a low salt diet to the community, especially to the elderly, in order to improve their understanding and perform proper diet to prevention the hypertension.

Keywords: *Knowledge, Salt, Hypertension, Elderly.*

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan lansia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia tergolong usia seseorang yang telah menghadapi fase akhir kehidupan. Pada umumnya lansia mengalami suatu proses kehidupan yang disebut dengan proses menua.

Pada proses menua, lansia mengalami fase penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kemampuan sosial, fisik, psikis, dan emosional yang semakin melemah dan dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh lansia sehingga lansia rentan mengalami penyakit terhadap berbagai macam penyakit, dan salah satu penyakit yang sering menyerang lansia adalah hipertensi. Data WHO pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, mayoritas (dua pertiganya) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita tekanan darah tinggi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) memiliki tekanan darah tinggi yang didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) memiliki tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol. Tekanan darah tinggi adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Salah satu tujuan global untuk penyakit kronis adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan, dari 8,4% pada tahun 2013 menjadi 26% pada tahun 2018 dan diperkirakan prevalensi hipertensi pada tahun 2030 akan meningkat menjadi 45%. Penduduk lanjut usia >70 tahun mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 69,5%, penduduk lanjut usia 65-70 tahun mempunyai prevalensi 63,2%, dan 55,2% penduduk berusia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2022).

Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan kasus hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu lebih dari 70 juta jiwa, dimana 1 dari 3 penduduk Indonesia menderita hipertensi, bahkan angka tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi disebut sebagai silent killer karena banyaknya penderita hipertensi, oleh karena itu Kementerian Kesehatan RI menghimbau untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala karena tekanan darah tinggi seringkali tidak menimbulkan keluhan. Selain itu, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan penyakit lainnya yang menyebabkan kematian dan biaya kesehatan yang besar (Kemenkes RI, 2023).

Tekanan darah tinggi disebabkan oleh perubahan hormonal dan berkurangnya aktivitas fisik, yang sewaktu-waktu dapat mempengaruhi kehidupan lansia. Kanker merupakan masalah kesehatan serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, ginjal, otak dan penyakit lainnya, terutama pada lansia (WHO, 2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor-faktor yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan antara lain jenis kelamin, usia di atas 60 tahun, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor yang dapat dikendalikan antara lain pola makan, olah raga, kafein, alkohol, stres, berat badan, obesitas dan garam (Wulandari A., Sari SA dan Ludiana. 2023).

Makanan rendah garam adalah makanan yang diolah dengan atau tanpa garam, namun dengan batasan tertentu. Diet ini merupakan upaya untuk membantu tekanan darah kembali normal. Garam yang paling jarang digunakan adalah garam natrium. Batasan asupan natrium ditentukan oleh tingkat keparahan retensi garam atau kehilangan darah (Almatsier, S. 2018). Menurut Asari, M., Irwan, A.M., Sjarat, E.L dan Hardianto, Y (2022), kelebihan garam dapat menyebabkan edema atau asites dan tekanan darah tinggi akibat terganggunya keseimbangan cairan tubuh. Mengurangi garam merupakan salah satu tindakan medis atau pola makan untuk mengurangi beban jantung dan berpotensi menyelamatkan jutaan orang setiap tahunnya.

Penderita kanker sebaiknya diberitahu mengenai pola makan rendah garam karena pengetahuan yang baik mengenai pola makan tekanan darah akan memudahkan dalam mengubah perilaku untuk mengendalikan tekanan darah. Salah satu faktor yang menentukan perubahan perilaku kesehatan adalah kondisi sebelumnya yang meliputi pengetahuan tentang pola makan tekanan darah tinggi (Nazari, N. dan Khironisa, Y. 2021). Kesadaran masyarakat terhadap diet rendah garam untuk menurunkan tekanan darah masih buruk. Hal ini dapat menyebabkan banyak episode tekanan darah tinggi. Penderita kanker hendaknya memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan rendah garam agar dapat menerapkannya setiap hari untuk mencegah atau mengatasi masalah tekanan darah tinggi (Kusumaningsih, D dan Nismawati, A. 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arivin, D., Wahyu, M dan Alif, K (2023) dengan judul "Hubungan Pengetahuan Asupan Garam Rendah Dengan Tekanan Darah Lansia Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Desa Raghunan". Terdapat hubungan yang bermakna antara

pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pada lansia hipertensi ($p=0,010$). Pengetahuan yang baik dari pasien kanker tentang diet rendah garam meningkatkan perilaku mereka ketika mencoba menurunkan tekanan darah.

Data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah menunjukkan persentase penderita darah tinggi diatas 15 tahun pada tahun 2022 di Prov. Sulawesi Tengah memiliki 24,5% kasus, dengan kasus tertinggi di Kobe. Sigi memiliki 755.279 kasus, disusul Kabupaten Banggai Laut sebanyak 211.062 kasus, disusul Kabupaten Parigi Moutong sebanyak 118.394 kasus, dan yang paling sedikit adalah Kabupaten Tolitoli sebanyak 12.486 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara Kabupaten Tolitoli menunjukkan kasus hipertensi (semua umur) di wilayah kerjanya pada tahun 2021 sebanyak 496 kasus dengan jumlah penderita terbanyak adalah kelompok lanjut usia (usia 60 tahun). tahun ke atas), yaitu 259 kasus. Pada tahun 2022 meningkat menjadi 564 kasus hipertensi dengan jumlah penderita terbanyak adalah lansia yaitu 291 kasus. Pada tahun 2023 meningkat drastis menjadi 893 kasus hipertensi dan penderita terbanyak masih pada kelompok lanjut usia yaitu 402 kasus. Sedangkan pada Januari 2024 terdapat 77 kasus hipertensi dengan jumlah penderita terbanyak adalah lansia yaitu 38 kasus. Hipertensi termasuk dalam daftar 10 penyakit dengan jumlah kunjungan terbanyak di Puskesmas Binontoan, terbanyak kedua setelah ISPA (Puskesmas Binontoan, 2024).

Dari hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binontoan pada tanggal 27 Februari 2024 menunjukkan bahwa hanya 1 orang lansia yang mematuhi pola makan rendah garam, 1 orang lansia tersebut hanya makan buah pisang atau rebus. ubi jalar setiap hari dan menggunakan takaran garam. sesuai program diet yang dianjurkan dokter yaitu tidak lebih dari 1 sendok teh, dan tidak lagi mengonsumsi makanan tinggi garam. Sementara 4 orang lansia lainnya masih mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin, asinan sayur, ikan kaleng, kecap dan lain-lain, bahkan ada yang masih menggunakan garam lebih dari 1 sendok teh per hari. Alasan 4 lansia ini belum menerapkan pola makan rendah garam adalah karena mereka belum mengetahui cara menjalankan program diet tersebut, dan selama ini petugas kesehatan atau dokter yang ditemui belum menjelaskan secara menyeluruh cara melakukan diet rendah garam. program

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Pengukuran digunakan untuk penelitian terhadap populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data sebagai alat penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis tertentu (Aricunto, S. 2017). Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dan menggunakan desain cross-sectional yaitu hanya satu observasi saja yang ditentukan oleh peneliti dengan mengamati hubungan antara variabel dependen dan variabel independen (Sugiyono, 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia (≥ 60 tahun) penderita hipertensi di tempat kerja Puskesmas Beninton pada bulan Januari 2024 yaitu sebanyak 38 orang. Dalam penelitian ini sampel diambil dari seluruh populasi yaitu sampel sebanyak 38 lansia hipertensi pada bulan Januari 2024. Dalam metode pengambilan sampel digunakan metode non-probabilitas yaitu pengambilan sampel nutrisi yang dilakukan secara berkala. Complete sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi (Sugiono, 2020). Alasan sampel keseluruhan karena jumlah populasi menurut Sugiyono (2020) kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian keseluruhan. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data primer dan data sekunder, data primer dikumpulkan langsung dari lansia penderita kanker dengan cara mengisi kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pekerjaan tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Karakteristik subjek	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	34,2

Perempuan	25	65,8
Umur (tahun)		
60-69 tahun	24	63,1
70-79 tahun	13	34,3
≥ 80 tahun	1	2,6
Pendidikan		
SD	6	15,8
SMP	13	34,2
SMA	18	47,4
DIII	1	2,6
Pekerjaan		
Buruh	2	5,3
Pensiunan	1	2,6
Petani	10	26,3
URT	17	44,7
Wiraswasta	8	21,1

Tabel 4.1 pada bagian jenis kelamin terlihat bahwa dari 38 responden penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (65,8%) sedangkan responden laki-laki paling sedikit sebanyak 13 responden (34,2%). Pada kategori umur, frekuensi tertinggi responden pada kelompok umur 60-69 tahun sebanyak 24 responden (63,1%) dengan frekuensi terendah pada kelompok umur ≥ 80 tahun sebanyak 1 responden (2,6%). Pada kategori pendidikan, responden dengan frekuensi tinggi adalah responden yang mempunyai pendidikan menengah atas sebanyak 18 responden (47,4%) dan responden yang berpendidikan DIII paling sedikit dan jumlah responden 1 (2,6%). Pada sektor pekerjaan, responden dengan frekuensi URT tertinggi sebanyak 17 responden (44,7%), terendah adalah pensiunan sebanyak 1 responden (2,6%).

Pengetahuan diet rendah garam

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan diet rendah garam di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	0	0,0
Cukup	28	73,7
Baik	10	26,3

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 38 responden dalam penelitian, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam yaitu sebanyak 28 responden (73,7%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 responden (26,3%). Tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang diet rendah garam.

Kejadian hipertensi Lakea

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	25	65,8
Normal	13	34,2

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 38 responden dalam penelitian, sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 25 responden (65,8%) dan sebagian kecil memiliki tekanan darah normal sebanyak 13 responden (34,2%).

Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Tabel 4.4 Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara

Pengetahuan diet rendah garam	Kejadian hipertensi				Total		p-value
	Tinggi		Normal		f	%	
	f ^b	% ^c	f	%			
Cukup	23	60,5	5	13,2	28	73,3	0,001 ^d
Baik	2	5,3	8	21,1	10	26,3	

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 28 responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam, terdapat 23 responden (60,5%) yang menderita hipertensi dan 5 responden (13,2%) yang tidak menderita hipertensi. Sedangkan dari 10 responden yang memiliki pengetahuan baik tentang diet rendah garam, terdapat 2 responden (5,3%) yang menderita hipertensi dan 8 responden (21,1%) yang tidak menderita hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *fisher's exact test* diperoleh *p-value* = 0,001 (*p-value* ≤ 0,05) yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan Kecamatan Tolitoli Utara.

Pembahasan

Pengetahuan Diet Rendah Garam pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Binontoan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden penelitian, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam yaitu 28 responden (73,7%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik yaitu 10 responden (26,3%). Tidak ada responden yang memiliki pengetahuan buruk tentang pola makan rendah garam. Peneliti berasumsi bahwa responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam karena responden mengetahui salah satu diet hipertensi yaitu diet rendah garam, diet rendah garam bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengkonsumsi ikan kering berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, telur asin tidak boleh dikonsumsi jika tekanan darah tinggi, bila tekanan darah tinggi sebaiknya tidak menggunakan garam lebih dari 1 sendok teh per hari, dan diet rendah garam tidak hanya mengurangi penggunaan garam tetapi juga mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam.

Pada responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam karena masih terdapat responden yang belum mengetahui penggunaan garam sebanyak 200-400 mg per hari khusus untuk hipertensi berat, kecap merupakan bahan makanan tinggi garam yang wajib dikonsumsi. dihindari untuk mencegah tekanan darah, penggunaan garam sebanyak 600-800 mg (kurang dari setengah sendok teh) per hari khusus untuk hipertensi yang tidak terlalu parah untuk menurunkan tekanan darah, dan penggunaan garam sebanyak 1000- 1200 mg (1 sendok teh) per hari khusus untuk hipertensi ringan sehingga tekanan darah dapat diturunkan.

Menurut peneliti, pengetahuan responden yang baik dipengaruhi oleh pendidikan responden, dimana dalam penelitian ini responden yang berpendidikan SMA dan DIII mempunyai pengetahuan yang lebih baik dibandingkan responden yang berpendidikan SD dan SMP. Semakin tinggi pendidikan responden maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya. Responden yang berpendidikan tinggi juga akan lebih mudah memperoleh informasi dan dapat memperluas wawasannya. Namun responden yang mempunyai pendidikan SD dan SMP belum tentu hanya mempunyai pengetahuan yang cukup, karena ada beberapa responden pada penelitian ini yang mempunyai pengetahuan yang baik walaupun hanya lulusan SD dan SMP, hal ini dikarenakan sumber ilmunya bisa didapat. dari mana saja, seperti televisi, media sosial, pendidikan kesehatan. diikuti, atau informasi yang didengar melalui keluarga atau teman.

Menurut peneliti usia juga mempengaruhi pengetahuan responden, responden yang berumur 60 sampai dengan 69 tahun (lansia) mempunyai pengetahuan yang lebih baik dibandingkan kelompok umur lainnya, selain itu responden mempunyai banyak pengalaman yang menambah. Karena kelompok usia ini masih memiliki ingatan yang baik terhadap pengalaman

atau informasi yang diterimanya, menurut responden hal ini berdampak pada pengetahuan responden yang baik, namun responden yang berusia 70 -79 tahun dan ≥ 80 tahun mempunyai pendidikan yang cukup. Umumnya terdapat banyak lansia pada kelompok usia ini. yang sudah tua sehingga lupa dengan informasi yang diterimanya.

Menurut Ackert, R.M (2018) pendidikan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan tertentu, guna mencapai tujuan pendidikan individu. Tingkat pengetahuan juga menentukan mudah tidaknya seseorang menangkap dan memahami ilmu yang diperolehnya. Umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Menurut Notoatmodjo, S (2018), tingkat pendidikan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman, sumber informasi, budaya dan lingkungan sosial. Konseling merupakan upaya pemberian ilmu untuk mengubah pengetahuan masyarakat.

Riyadi, A.L.S. (2017) seiring bertambahnya usia maka perkembangan mental seseorang pun semakin membaik, namun pada usia tertentu seiring bertambahnya usia maka proses perkembangan mental dan daya ingat semakin menurun. Selain itu Bagas, M.Y. (2019) juga menyatakan bahwa daya ingat seseorang dipengaruhi oleh usia. Dari uraian tersebut, semakin bertambahnya umur seseorang mempengaruhi bertambahnya pengetahuan dan pemahamannya, namun pada usia tertentu atau pada usia tua kemampuan menerima dan mengingat semakin menurun.

Menurut Marliani, R. (2017) dalam penelitiannya, orang yang ingin mengetahui sesuatu tersusun dari ide. Orang memperoleh pengetahuan dengan cara yang berbeda-beda. Jika Anda ingin mengetahui sesuatu, gunakan pertanyaan sederhana. Namun selain itu terkadang ilmu diperoleh melalui banyak pengalaman terhadap sesuatu pada suatu peristiwa tertentu, dan ilmu serta usia merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Binontoan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden penelitian, mayoritas responden memiliki tekanan darah tinggi yaitu 25 responden (65,8%) dan sebagian kecil memiliki tekanan darah normal yaitu 13 responden (34,2%).

Menurut peneliti, responden yang mengalami darah tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, selain pengetahuan, jenis kelamin dan usia juga mempengaruhi tekanan darah responden. Pada penelitian ini, perempuan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan pada wanita usia lanjut atau setelah menopause mulai terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi melindungi pembuluh darah dari kerusakan, sehingga hal ini membuat wanita berisiko tinggi menderita hipertensi. Sedangkan pria yang memiliki tekanan darah tinggi atau menderita hipertensi umumnya disebabkan oleh perubahan hormonal, merokok, stres, kelelahan, dan pola konsumsi makanan yang tidak terkontrol.

Menurut peneliti, kejadian tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh usia. Dalam penelitian ini, orang berusia 60 hingga 69 tahun memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, namun terdapat lebih banyak lansia berusia 60 hingga 69 tahun di wilayah penelitian, karena tinggal di rumah sakit. dari orang tua. Seringkali mereka tidak sehat, seperti merokok, seperti makanan yang menimbulkan masalah. Tekanan darah tinggi bisa disebabkan oleh stres. Lansia juga berisiko terkena tekanan darah tinggi karena aktivitas fisik mulai berkurang, pembuluh darah kehilangan elastisitasnya, dan pembuluh darah menyempit. Akibatnya, tekanan darah pun meningkat. Namun, ada juga lansia dalam penelitian yang tidak menderita tekanan darah tinggi karena gaya hidup dan pola makan, sehingga meski berisiko, mereka tetap sehat dan terhindar dari tekanan darah tinggi.

Menurut Suyono (2018), risiko terjadinya hipertensi pada laki-laki sama besarnya dengan perempuan. Namun, sebelum masa menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular karena kerja hormon estrogen, yang berperan dalam peningkatan kadar high-density lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung terhadap aterosklerosis. Selama menopause, wanita mulai kehilangan sedikit hormon estrogen, yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Tren ini terus berlanjut, dan tingkat estrogen menurun seiring bertambahnya usia, dimulai pada wanita berusia 45-55 tahun. Menurut hasil penelitian Casey, A (2018) mengatakan, wanita lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi dibandingkan pria karena

setelah menopause, wanita mengalami tekanan darah tinggi. Wanita memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini disebabkan adanya hormon estrogen pada wanita.

Seiring bertambahnya usia, regulasi kalsium (magnesium) menjadi terganggu. Hal ini menyebabkan banyak kalsium beredar dalam darah. Akibatnya terjadi penggumpalan darah dan tekanan darah meningkat. Selain itu elastisitas pembuluh darah juga mulai menurun sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah yang selanjutnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Corwin, E, 2019).

Tekanan darah tinggi dapat terjadi pada semua orang dewasa dan lanjut usia, namun risiko terkena tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi akibat adanya perubahan lingkungan pada jantung, pembuluh darah dan hormon (Mansjoer, A.T.K, 2017). Penelitian Riamah (2021) menunjukkan bahwa usia merupakan permasalahan serius yang tidak dapat diubah. Otot kehilangan kekuatannya seiring bertambahnya usia, dan kebanyakan orang mengalami tekanan darah tinggi pada usia 50-an dan 60-an.

Seperti yang dijelaskan Armilvati (2019), pola hidup yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Gaya hidup yang buruk adalah merokok. Rokok mengandung nikotin yang dapat menyebabkan gangguan jantung, tekanan darah tinggi, kegagalan jantung, kerusakan pembuluh darah dan pembuluh darah. Selain itu, gaya hidup juga dapat dilihat dari kebiasaan makan yang buruk, seperti makan garam, makan lemak, dan makan kolesterol, sehingga mempengaruhi tekanan darah. Seseorang yang pola makannya buruk lebih mungkin terkena tekanan darah tinggi dibandingkan orang yang pola makannya baik. Akibat aktivitas fisik yang kurang, berarti makanan yang dimakan tidak terurai sempurna oleh tubuh, lemak menumpuk di dalam tubuh, berdampak pada penyempitan pembuluh darah, dan aliran darah, jantung menjadi turun lebih cepat Hal inilah yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Binontoa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji eksak Fisher yang diperoleh $p\text{-value} = 0,001 \leq 0,05$. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang dan dari 28 responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam, terdapat 23 responden (60,5%) yang menderita hipertensi dan 5 responden (13,2%) yang tidak menderita hipertensi. Sedangkan dari 10 responden yang memiliki pengetahuan baik tentang diet rendah garam, terdapat 2 responden (5,3%) yang menderita hipertensi dan 8 responden (21,1%) yang tidak menderita hipertensi.

Peneliti berasumsi terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam dengan kejadian hipertensi karena jika responden memiliki pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam dan dampak konsumsi garam berlebihan pada tubuh maka responden akan cenderung mencoba untuk mematuhi diet sehingga dia dapat menghindarinya. Gangguan kesehatan seperti darah tinggi, namun apabila responden banyak mengetahui tentang pola makan rendah garam berarti tidak menjaga pola makan dan tidak mengontrol asupan garam sehingga meningkatkan risiko terjadinya darah tinggi. bangun.

Menurut peneliti, responden yang memiliki pengetahuan baik tentang diet rendah garam namun memiliki tekanan darah tinggi berdasarkan hasil jawaban responden pada kuisioner, masih terdapat responden yang salah menjawab pertanyaan mengenai jumlah penggunaan garam dan makanan yang tepat. yang memicu tekanan darah tinggi. Hal ini dapat menggambarkan bahwa responden dalam kesehariannya tidak mengonsumsi garam sesuai anjuran dan masih mengonsumsi makanan tinggi garam, sehingga meskipun pengetahuannya baik, namun jika tidak didukung dengan perilaku yang baik, hipertensi dapat menyerang sewaktu-waktu. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang diet rendah garam namun memiliki tekanan darah normal karena dari hasil wawancara tambahan antara peneliti dan responden menunjukkan bahwa responden selalu melakukan aktivitas sehari-hari seperti berkebun, membersihkan rumah, berusaha berpikir positif dalam situasi apapun. , tidak terbiasa mengonsumsi makanan yang memicu stres. darah tinggi seperti berminyak, dan aktif dalam kegiatan PTM yang diselenggarakan oleh otoritas kesehatan. Hal inilah yang bisa mencegah responden terkena hipertensi di usia

tuanya. Menurut Notoatmodjo (2018) kesadaran merupakan faktor penting dalam penatalaksanaan pencegahan penyakit, sehingga faktor ini dapat berperan sebagai stimulus atau pengantar perilaku yang dapat menjadi landasan dan motivasi atau tindakannya secara tradisi. menjadi, keyakinan, tingkat pengetahuan. dan tingkat sosial dan ekonomi menurut Tamher, S, (2016) jika seseorang mengetahui risiko suatu penyakit maka orang tersebut akan mengetahui tindakan dan rencana pencegahan yang akan dilakukannya. Kehadiran pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku, sehingga pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku.

Masalah hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan angka kesakitan penyakit ini adalah perilaku masyarakat. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dan kurangnya praktik masyarakat dalam menjaga dan mengatur pola makan, sehingga masih banyak masyarakat yang menderita hipertensi, terutama masyarakat yang terbiasa mengkonsumsi makanan tinggi garam (Gunawan, L, 2016).

Ketika seseorang mengetahui dan memahami bahwa hipertensi merupakan penyakit yang tidak boleh dianggap remeh, maka orang tersebut akan berusaha melakukan upaya pencegahan, salah satunya dengan menerapkan pola makan agar masalah hipertensi tidak mudah menyerangnya (Suyono, 2018).

Seseorang akan melalui tahapan proses pengetahuan, sehingga akhirnya orang tersebut termotivasi untuk melakukan tindakan pencegahan. Nilai-nilai kesehatan yang tercermin dalam perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang kesehatan. Namun peran pendidikan untuk menciptakan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan harus dibarengi dengan keyakinan terhadap masyarakat kesehatan (Notoatmodjo, S, 2018). Hasil penelitian Halidah, Z.A., Naziyah dan Suralaga, C (2023) juga mengkonfirmasi adanya hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p=0,010$). Hal ini juga membenarkan hasil penelitian Nabilla, S.A.I., Irawati, P dan Suksest, C.E (2023) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan diet rendah garam dengan terjadinya tekanan darah tinggi ($p=0,033$). Semakin baik pengetahuan responden maka semakin kecil kemungkinannya mengalami pendarahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut pengetahuan diet rendah garam pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan sebagian besar cukup. Tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan sebagian besar tinggi. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Binontoan.

Disarankan Puskesmas Binontoan lebih proaktif dalam memberikan edukasi mengenai diet rendah garam kepada masyarakat, khususnya lansia. Upaya ini penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan hipertensi dan memastikan diet tersebut diterapkan dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada para lansia yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini, serta kepada dosen-dosen yang telah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akert, R.M. 2018. *Social Psychology*. Prentice Hall. Singapore
- Almatsier, S. 2018. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arikunto, S. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Arivin, D., Wahyu, M dan Alif, K. 2023. Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Skripsi*. USU. Medan.

- Armilawati. 2019. *Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiolog*. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Asri, M., Irwan, A.M., Sjattar, E.L dan Hardianto, Y. 2022. Efektivitas Diet Rendah Garam Pada Pasien Hipertensi Pedesaan: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 15 (1): 1-7.
- Bagas, M.I. 2019. *Dasar-dasar Kesehatan Masyarakat*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Casey, A. 2018. Menurunkan Tekanan Darah. Bhuana Ilmu Populer. Jakarta.
- Corwin, E. 2019. *Buku Saku Patofisiologi*. EGC. Jakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah. Palu.
- Gunawan, L. 2016. *Hipertensi, Penyakit Darah Tinggi*. Kanisius. Yogyakarta.
- Halidah, Z.A., Naziyah dan Suralaga, C. 2023. Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*. 5(7): 2308-2323
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kusumaningsih, D dan Nismawati, A. 2021. Meningkatkan Pengetahuan Diet Garam Pengurang Risiko Hipertensi, Dusun Sidodadi, Kecamatan Penegahan, Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4 (12): 1272–1277.
- Mansjoer, A.T.K. 2017. *Kapita Selekta Kedokteran*. Media Aesculapius. Jakarta.
- Marliani, R. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Pustaka Setia. Bandung.
- Nabilla, S.A.I., Irawati, P dan Suksest, C.E. 2023. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Diet Rendah Garam terhadap Angka Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Teluknaga. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. 3(2): 1-12
- Nazari, N dan Khairunnisa, Y. 2021. Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam dengan Sikap Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Jurnal Sains dan Aplikasi*. 10 (1): 9-14.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Puskesmas Binontoan. 2023. *Profil Puskesmas Binontoan*. Puskesmas Binontoan.
- Puskesmas Binontoan. 2024. *Laporan Hipertensi*. Puskesmas Binontoan
- Riamah. 2021. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Journal Menara Ilmu*. 13(5): 106-113.
- Ryadi, A.L.S. 2017. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Andi. Yogyakarta
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suyono. 2018. *Ilmu Penyakit Dalam*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Suyono. 2018. *Ilmu Penyakit Dalam*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Tamher, S. 2016. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- World Health Organization. 2018. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. [Internet]. [Dikutip 01 Februari 2024]. Tersedia Dari: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/
- World Health Organization. 2023. Hypertension [Internet]. [Dikutip 04 Februari 2024]. Tersedia Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, A., Sari, S.A dan Ludiana. 2023. Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 3(2): 163-171.