

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT THE MANAGEMENT OF A LOW-SALT DIET ABOUT BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE ELDERLY AT PUSKA UTARA HEALTH CENTER, KUTA UTARA DISTRICT, BADUNG REGENCY

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PENATALAKSANAAN DIET RENDAH GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KUTA UTARA KECAMATAN KUTA UTARA KABUPATEN BADUNG

Ni Made Rai Damayanti¹, Ni Wayan Nursini^{2*}

Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(*Corresponding Author: madeaii078@gmail.com)

Article info

Keywords:	Abstract
<i>Blood Pressure, Elderly, Low Salt Diet Knowledge, Diet Management</i>	Hypertension is a disorder of the blood circulation system that can cause an increase in blood pressure above the normal value of > 140/90 mmHg. Hypertension often does not cause signs and symptoms, so it is called the silent killer. The effort that can be done to prevent the complications of hypertension is the presence of good management of hypertension with a low salt diet. Lack of knowledge about low-sugar diets will have an impact on high sodium intake, which can trigger an increase in blood pressure. This study aims to determine the description of the level of knowledge about low salt diet management on blood pressure in elderly hypertension. The research design was cross sectional and the sample amounted to 41 people. The sampling technique used descriptive observational methods, based on secondary data, statistical data analysis of the spearman rank test with SPSS 16.0. The results showed that of the 41 samples, there were 28 women (68.3%), based on age, the respondents aged 50-60 years were 18 people (43, 9%), by education level, respondents with primary school education were 23 people (56.1%), by occupation, 51.2% of respondents were not working. The type of insurance, age and occupation did not have a significant relationship with the level of knowledge of the respondents, while the level of education had a significant relationship with the level of knowledge of the respondents regarding the management of low salt diets with a p value of 0.02.
Kata kunci:	Abstrak
Tekanan Darah, Lansia, Pengetahuan Diet Rendah Garam, Penatalaksanaan Diet	Hipertensi merupakan suatu kelainan sistem sirkulasi darah yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal \geq 140/90 mmHg. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan tanda dan gejala sehingga disebut dengan <i>silent killer</i> . Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan komplikasi hipertensi tersebut adalah dengan adanya penatalaksanaan hipertensi yang baik dengan diet rendah garam. Kurangnya pengetahuan tentang diet rendah garam akan berdampak pada

asupan natrium yang tinggi, sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Rancangan penelitian *cross sectional* dan sampel berjumlah 41 orang orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *deskriptif observasional*, berdasarkan data sekunder, analisis data statistik uji *rank spearman* dengan SPSS 16.0. Hasil penelitian menunjukkan dari 41 sampel terdapat berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (68,3%), berdasarkan rentang usia, responden berusia 50-60 tahun sebanyak 18 orang (43,9%), berdasarkan pendidikan terakhir, responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 23 orang (56,1%), berdasarkan pekerjaan yaitu 51,2% responden tidak bekerja. Jenis kelamin, rentang usia dan pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden, sedangkan tingkat pendidikan berhubungan secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai penatalaksanaan diet rendah garam dengan *p value* yaitu 0,02

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kelainan sistem sirkulasi darah yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan tanda dan gejala sehingga disebut dengan *silent killer*. (Dewi dkk, 2019). Mereka biasanya mengetahui hal tersebut saat cek kesehatan atau sudah timbul keadaan yang berat dan serius seperti serangan jantung, nyeri dada dan juga gagal jantung. (Pamungkas, dkk. 2020).

Faktor penyebab penyakit hipertensi dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor hipertensi yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur dan keturunan. Sedangkan penyebab hipertensi yang dapat diubah adalah obesitas, konsumsi garam yang berlebihan, alkohol, merokok, stress, dan kurangnya aktifitas fisik (Arifin dkk, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia (2018) prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun menurut diagnosis dokter yaitu sebesar 8,4%, provinsi Sulawesi Utara menempati urutan tertinggi yaitu sebesar 13,2% dan terendah yaitu provinsi Papua sebesar 4,4%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat yaitu sebesar 8,8%, provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan tertinggi yaitu sebesar 13,5% dan terendah yaitu provinsi Papua sebesar 4,7%. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 Tahun yaitu sebesar 34,1%, provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan tertinggi yaitu sebesar 44,1% sedangkan terendah yaitu provinsi Papua yaitu sebesar 22,2% dari jumlah penduduk penderita hipertensi.(Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan 2018).

Menurut Riskesdas Provinsi Bali (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Bali tahun 2018 yaitu kabupaten Klungkung menempati urutan tertinggi yaitu sebesar 12,98% dan terendah yaitu kota Denpasar sebesar 6,80% sedangkan kabupaten Tabanan yaitu sebesar 12,12%. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Bali 2018 yaitu kabupaten Karangasem menempati urutan tertinggi sebesar 35,30% dan terendah yaitu kota Denpasar sebesar 24,46% sedangkan kabupaten Badung yaitu sebesar 29,33%.(Riskesdas 2018).

Upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan komplikasi hipertensi tersebut adalah dengan adanya penatalaksanaan hipertensi yang baik. Penatalaksanaan hipertensi merupakan penanganan hipertensi untuk mencapai tekanan darah dalam batas normal. Dengan diet rendah garam dikhususkan untuk pasien yang memiliki tekanan darah diatas normal dimana asupan makanan diolah sehingga kadar natrium dalam makanan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan tubuh, agar tidak berlebihan. Adapun penatalaksanaan diet rendah garam pada lansia adalah untuk menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh, serta menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi (Wahyudi dkk, 2020). Tetapi apabila kurangnya pengetahuan tentang diet rendah garam akan berdampak pada asupan natrium yang tinggi, sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah tinggi. Jadi, dengan adanya pengetahuan diet rendah garam pada lansia hipertensi dapat membantu untuk menjaga atau mengubah pola makan sehingga tidak memicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Agustus 2021 di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung. Data ini diambil dari catatan puskesmas kuta utara lansia hipertensi pada bulan agustus 2021. Populasi yang digunakan adalah semua lansia hipertensi usia 50-90 tahun yang hipertensi atau memiliki tekanan darah tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *deskriptif observasional*, berdasarkan data primer. Sampel yang digunakan sebanyak 41 orang dengan kriteria inklusinya yaitu: lansia yang memiliki riwayat hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat hipertensi, lansia dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, bisa membaca, menulis dan mengisi kuesioner atau lansia yang tidak bisa membaca tulisan tetapi dapat berkomunikasi dengan jelas, bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan, penderita hipertensi yang tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah. Analisis data statistik menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden lansia itu umurnya berapa? Sudah benar rentang umurnya itu pada tabel ya?

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin:		
a. Perempuan	28	68,3
b. Laki-laki	13	31,7
Rentang Usia:		
a. 50-60 tahun	18	43,9
b. 61-70 tahun	14	34,1
c. 71-80 tahun	6	14,6
d. 81-90 tahun	2	4,9
e. > 90 tahun	1	2,4
Pendidikan Terakhir:		

a. SD	23	56,1
b. SMP	8	19,5
c. SMA/SMK Sederajat	9	22,0
d. Sarjana 1	1	2,4
Pekerjaan:		
e. Tidak bekerja	21	51,2
f. Swasta	10	24,4
g. Wiraswasta	5	12,2
h. PNS	3	7,3
i. Pensiunan	2	4,9

Sumber: Diolah dari data primer

Berdasarkan Tabel 1 tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (68,3%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang (31,7%). Sedangkan berdasarkan rentang usia, sebagian besar responden berusia 50-60 tahun sebanyak 18 orang (43,9%), sementara usia 61-70 tahun sebanyak 14 orang (34,1%), usia 71-80 tahun sebanyak 6 orang (14,6%), usia 81-90 tahun sebanyak 2 orang (4,9%) dan responden yang berusia >90 tahun sebanyak 1 orang (2,4%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 23 orang (56,1%), sementara SMP sebanyak 8 orang (19,5%), SMA/SMK sederajat sebanyak 9 orang (21,9%) dan pendidikan terakhir Sarjana sebanyak 1 orang (2,4%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu 51,2% responden tidak bekerja, swasta sebesar 24,4%, wiraswasta sebesar 12,2%, PNS sebesar 7,3% dan Pensiunan sebesar 4,9%.

2. Tingkat Pengetahuan Responden tentang Diet Rendah Garam

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden tentang Diet Rendah Garam

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
a. Baik	1	2,5
b. Cukup	40	97,5
c. Kurang	0	0
Total	41	100

Sumber: Diolah dari data primer

Berdasarkan Tabel 2 tingkat pengetahuan responden tentang diet rendah garam sebagian besar masuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 40 orang atau sebesar 97,5% dan responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 1 orang atau hanya sebesar 2,5%. Menurut penelitian Sugiharto dkk, 2003 yaitu tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama pada penanganan hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat.

3. Tekanan Darah Responden

Tabel 3 Distribusi Tekanan Darah Responden

Tekanan Darah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
a. Normal	0	0
b. Hipertensi Ringan	23	56,1
c. Hipertensi Sedang	11	26,8

d. Hipertensi Berat	7	17,1
Total	41	100

Sumber: Diolah dari data primer

Berdasarkan Tabel 3 tekanan darah responden sebagian besar termasuk kategori hipertensi ringan sebanyak 23 orang atau sebesar 56,1%, responden dengan hipertensi sedang sebesar 26,8% dan responden dengan hipertensi berat sebesar 1,1%. Hipertensi ringan yaitu adalah apabila tekanan darah sistolik antara 140-90 mmHg dan tekanan diastolik 90-95 mmHg. Menurut penelitian Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016, hipertensi pada lansia disebabkan oleh adanya penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam dengan Karakteristik Responden

Tabel 4 Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam dengan Karakteristik Responden

Karakteristik	Tingkat Pengetahuan			Jumlah (orang)	Persentase (%)	<i>p value</i>
	Baik	Cukup	Kurang			
Jenis Kelamin						0,25
Laki-laki	0	13	0	13	31,7	
Perempuan	1	27	0	28	68,3	
Total	1	40	0	41	100	
Usia						0,34
50-60 tahun	0	18	0	18	43,9	
61-70 tahun	1	13	0	14	34,1	
71-80 tahun	0	6	0	6	14,6	
81-90 tahun	0	2	0	2	4,9	
>90 tahun	0	1	0	1	2,4	
Total	1	40	0	41	100	
Pendidikan						0,02
SD	0	23	0	23	56,1	
SMP	0	8	0	8	19,5	
SMA/SMK	0	9	0	9	22,0	
Sarjana	1	0	0	1	2,4	
Total	1	40	0	41	100	
Pekerjaan						0,37
Tidak bekerja	0	21	0	21	51,2	
Swasta	0	9	0	9	22,0	
Wiraswasta	0	6	0	6	14,6	
PNS	0	3	0	3	7,3	
Pensiunan	1	1	0	2	4,9	
Total	1	40	0	41	100	

Sumber: Diolah dari data primer

Berdasarkan penelitian karakteristik responden berdasarkan indikator jenis kelamin diperoleh bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan

yaitu sebanyak 28 orang atau sebesar 68,3%. Jenis kelamin berpengaruh terhadap hipertensi, perempuan yang telah memasuki *menopause*, prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat yang disebabkan juga karena pengaruh hormonal (RI. 2015). Penelitian Nablory (2011) menyatakan bahwa laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Tetapi saat umur diatas 50 tahun hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian ini dimana responden berumur 50 tahun keatas terdiri dari 68,2% diantaranya adalah perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indriana dkk (2020) menyebutkan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi berumur 55-64 tahun. Usia merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi. Berdasarkan teori tekanan darah umumnya mengalami peningkatan dimulai setelah usia 40 tahun dikarenakan arteri akan mengalami penebalan sehingga pembuluh darah akan menyempit dan penurunan elastisitas pembuluh darah (Yogiantoro 2015).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir responden yaitu sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah Sekolah Dasar (SD) mencapai 56,1%. Hasil uji *rank spearman* hubungan tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam dengan pendidikan responden diperoleh *p value* yaitu 0,02 atau $< 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam dengan pendidikan responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Khilifah dkk (2020) yang menyatakan bahwa hipertensi dominan pada seseorang dengan pendidikan dan taraf ekonomi rendah, dimana status pendidikan membuktikan nilai prognostik untuk orang yang mengalami kejadian tekanan darah tinggi. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi (Intan dkk, 2020).

Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan diperoleh bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yang mencapai 51,2%. Hubungan tingkat pengetahuan diet rendah garam dengan pekerjaan responden diperoleh *p value* 0,37 atau $> 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam dengan jenis pekerjaan. Pada penelitian ini sebagian besar responden tidak bekerja, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuty dkk (2016)

5. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah

Tabel 5 Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Responden

Tekanan Darah	Tingkat Pengetahuan			Jumlah (orang)	Persentase (%)	<i>p value</i>
	Baik	Cukup	Kurang			
Normal	0	0	0	0	0	0,21
Hipertensi ringan	1	22	0	23	56,1	
Hipertensi sedang	0	11	0	11	26,8	
Hipertensi berat	0	7	0	7	17,1	
Total	1	40	0	41	100	

Sumber: Diolah dari data primer

Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan bahwa hubungan tingkat pengetahuan tentang diet rendah garam terhadap tekanan darah responden

diperoleh *p value* sebesar 0,21 atau $> 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan terhadap tekanan darah responden. Tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko tidak hanya oleh tingkat pengetahuan, salah satunya adalah status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Supriyono (2019) mendapatkan hasil $p = 0,01$ yang artinya status gizi berhubungan dengan tekanan darah, semakin bertambah status gizi seseorang maka semakin meningkatkan risiko tekanan darah sistolik. Nutrisi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tekanan darah, konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan risiko hipertensi seiring dengan bertambahnya umur, hal tersebut disebabkan karena buah dan sayur mengandung antioksidan yang dapat mencegah kerusakan pembuluh darah dan menangkap radikal bebas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (68,3%), berdasarkan rentang usia, sebagian besar responden berusia 50-60 tahun sebanyak 18 orang (43,9%), berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 23 orang (56,1%), berdasarkan pekerjaan yaitu 51,2% responden tidak bekerja.
2. Jenis kelamin, rentang usia dan pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden, sedangkan tingkat pendidikan berhubungan secara signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai penatalaksanaan diet rendah garam dengan *p value* yaitu 0,02
3. Tingkat pengetahuan lansia tentang diet rendah garam tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tekanan darah responden dengan *p value* yaitu 0,21

DAFTAR PUSTAKA

- Pamungkas, R. A., Rohimah, S., dan Zen, D. N. 2020, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciamis Tahun 2019". *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1),
- Arifin, M. H. B. M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. K. A. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *Jurnal Harian Regional*, 5(7), 1–23.
- Dewi, A. B., Donsu, J. D. T., & Maryana. (2019). Gambaran Sikap Keluarga Terhadap Lansia dengan Hipertensi di Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul, (3), 3–4.
- Indriana, N., Swandari, M. 2021. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi di rumah sakit X cilacap. *Jurnal Ilmiah JOPHUS*.
- Intan, T., Ismail, N., Handayani, V.T. 2020. Penggunaan media pembelajaran alternatif sebagai mitigasi dan adaptasi pada masa pandemi covid 19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.

- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Khilifah, N., Rochman, C., Farida, I., Basri, H. 2020. Tantangan guru pendidikan agama islami dalam memahami standar proses di sekolah menengah pertama. *Jurnal Paramurobi*.
- Kusumastuty, I., Widyani, D., Wahyuni, E.S. 2016. Asupan Protein dan Kalium Berhubungan dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Rawat Jalan. *Indonesia Journal of Human Nutrition*.
- Nablory, A. 2011. *Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif & Kusuma. (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9)
- Wahyudi, W. T., Herlianita, R., & Pagis, D. 2020. Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 4(1). 110-117.
- Yogiantoro, M. 2010. Hipertensi Esensial dalam buku ajar ilmu penyakit dalam jilid II edisi kelima. Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam.