

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI POSYANDU LANSIA TLOGOSURYO, KOTA MALANG

by Rona Sari Mahaji Putri

Submission date: 16-Aug-2021 02:13PM (UTC+0700)

Submission ID: 1631948430

File name: Baiturahim_Jambi_Hilda_Rona_3_1.doc (77.5K)

Word count: 2412

Character count: 15613

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI POSYANDU LANSIA TLOGOSURYO, KOTA MALANG

ABSTRACT

¹³ 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 hipertnsive 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 hipertnasion 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 hipertnsive disorder.

Keyword: diet adherence, geriatry, health education, hypertension

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan berpotensi ¹ menjadi pencetus 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 Tlogosuryo, Kota Malang. 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

² hipertensi atau 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. Pelaksanaan diet yang tidak tepat dan serba instan dapat menjadi pemicu berbagai macam penyakit kronis terutama hipertensi. Hipertensi juga didefinisikan sebagai suatu kondisi yang meningkatkan risiko kematian akibat stroke, hingga gangguan arteri jantung. Terdapat ada keyakinan umum lansia yang menganggap penyakit hipertensi adalah penyakit yang biasa, dan tidak membutuhkan penanganan segera (WHO, 2012).

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 Nepal, Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Maldives, dan Thailand. Prevalensi hipertensi ini akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya (WHO, 2013). Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8% atau sebanyak 65.048.110 jiwa, dengan angka tertinggi berada di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), kemudian 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 lansia tua (≥ 75 tahun) yaitu 62,4% (BPPK Kemenkes, 2013). Di Kota Malang sendiri, pada tahun 2020

hipertensi menjadi jenis penyakit tidak menular dengan jumlah kasus mencapai 35.641 kasus dengan estimasi penderita lansia lebih dari 10.000 kasus terutama pada Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo (Muarif, 2021).

Medikasi dan pengaturan diet diperlukan dalam pengaturan tekanan darah pasien hipertensi. Terlebih pada pasien lansia, pemahaman mengenai hanya medikasi yang dapat menyembuhkan penyakit hipertensi harus diubah, karena secara teorinya hipertensi tidak dapat disembuhkan, dan hanya bisa dikontrol dengan mengubah gaya hidup dan patuh terhadap aturan diet (diet rendah garam, mengurangi kafein dan makanan berlemak jenuh, melakukan olahraga rutin, menurunkan berat badan, tidak merokok maupun minum alkohol, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Aturan diet juga harus dilengkapi dengan aturan medikasi ketat (Gusmira, 2012). Kepatuhan menjalani diet hipertensi dapat menjadi permasalahan tersendiri pada lansia ketika aturan tersebut harus diikuti dalam kurun waktu yang sangat lama. Kepatuhan jangka panjang terhadap perencanaan makan juga menjadi tantangan yang besar bagi lansia dengan hipertensi. Pasien tidak patuh terhadap diet hipertensi akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi terhadap penyakit-penyakit lain (Kusumawati, 2015). Diet hipertensi juga harus tetap dilaksanakan setiap hari dengan ada atau tidaknya gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari komplikasi tekanan darah tinggi (Agrina, 2011). Upaya mempertahankan suatu perilaku sehat dan pemeliharaan yang terus menerus membutuhkan pendidikan

kesehatan sebagai salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan menjalani diet hipertensi.

3 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. Hasil wawancara menunjukkan 20 orang lansia tidak menjaga pola makan sehat, dengan sering mengkonsumsi makanan yang berlemak, mengkonsumsi gorengan, mengkonsumsi daging, ikan asin, telur asin dan sangat jarang mengkonsumsi buah dan sayur. Sebanyak 6 orang lansia menyatakan kadang mengkonsumsi makanan berlemak dan santan, sedangkan sisanya sebanyak 4 orang lansia mengatakan mengetahui dan menghindari makanan-makanan yang dapat memicu kenaikan tekanan darah.

Berdasarkan dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet hipertensi Lansia Di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo. Tujuan penelitian untuk menjawab pertanyaan mengenai adakah pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi lansia di posyandu lansia kelurahan Tlogosuryo, Kota Malang.

METODE PELAKSANAAN

6 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:

- a. Pria dan wanita yang berusia 45-65 tahun
- b. Mengalami hipertensi
- c. Bersedia menjadi responden
- d. Mengikuti pendidikan tentang pengetahuan dan kepatuhan diet baik pre test dan post test.

11 Kriteria eksklusi :

- a. Menolak menjadi responden penelitian
- b. Tidak hadir saat penelitian
- c. Tidak mengikuti pendidikan tentang pengetahuan dan kepatuhan diet.

Pendidikan kesehatan mengenai pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi dilaksanakan secara daring (melalui media seminar online) dengan metode ceramah dan diskusi. Pengambilan data dilaksanakan sebanyak dua kali, yakni sebelum dan sesudah pelaksanaan pendidikan kesehatan pada 15 Februari – 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. 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.

2. Kepatuhan Pasien Lansia tentang diet Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang

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 sejalan

dengan penelitian 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 yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus dapat meningkatkan kepatuhan pasien menjalankan manajemen diet. Hal ini memperkuat 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 hubungan timbal balik antara petugas kesehatan dengan pasien, sehingga pasien dalam hal ini lansia denan hipertensi mengetahui dan memahami tentang rencana diet dan segala konsekuensi, menyetujui rencana tersebut serta melaksanakan dengan taat. Disamping mengelola kendala – kendala pada penderita dalam kepatuhan diet hipertensi, peneliti juga berusaha membantu lansia mencari solusi untuk pengaturan menu diet hipertensi sekaligus memotivasi lansia agar tekanan darah tetap stabil.

3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan diet Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang

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 atau petugas 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.

4. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19 sehingga pelaksanaan pemberian pendidikan kesehatan dilaksanakan secara daring dan terpisah. Selain itu ada variabel lain yang belum terkaji dan dapat mempengaruhi pengetahuan lansia di antaranya lingkungan, pengalaman menjalankan diet hipertensi dan sumber informasi yang diperoleh tentang diet hipertensi.

SIMPULAN

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Adanya pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan diet Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tlogo Suryo RT 03 RW 02 Malang.

SARAN

- 1) Bagi Lansia
Diharapkan lansia mempertahankan kepatuhan diet hipertensi secara ketat agar tekanan darah tetap stabil dan tidak

terjadi kekambuhan maupun komplikasi yang tidak diinginkan.

4
2) Bagi Keluarga Lansia

Anggota keluarga lansia hendaknya memberikan dukungan keluarga secara penuh terhadap lansia untuk memberikan asupan gizi sesuai diet hipertensi.

3) 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.

4) Bagi perawat sebagai tenaga kesehatan
Perawat sebagai tenaga kesehatan lebih mengikutsertakan pemberian edukasi kepada kader – kader posyandu lansia. Selain itu, pemberian informasi dan edukasi bisa disesuaikan dengan daya tangkap setiap lansia dengan penggunaan metode yang menarik.

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI POSYANDU LANSIA TLOGOSURYO, KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

26%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.unipdu.ac.id Internet Source	6%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	5%
3	jim.unsyiah.ac.id Internet Source	5%
4	digilib.ukh.ac.id Internet Source	3%
5	ejournal.stikku.ac.id Internet Source	1%
6	repository.phb.ac.id Internet Source	1%
7	www.neliti.com Internet Source	1%
8	jnk.phb.ac.id Internet Source	1%

9	Internet Source	1 %
10	ojs.unik-kediri.ac.id Internet Source	1 %
11	pt.scribd.com Internet Source	1 %
12	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1 %
13	www.sciencegate.app Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On