

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DENGAN NILAI
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA NGADIREJO
KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan
Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

ESSY PUJI ASTUTI

J 210 190 090

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DENGAN NILAI TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI DESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA
KABUPATEN SUKOHARJO**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ESSY PUJI ASTUTI

J 210 190 090

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Abi Muhlisin', is written over the printed name and title.

Abi Muhlisin, S.K.M., M.Kep

NIK. 629

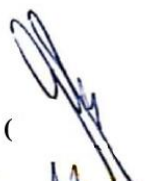
HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DENGAN NILAI TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI DESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA
KABUPATEN SUKOHARJO**

OLEH:
ESSY PUJI ASTUTI
J 210 190 090

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 24 Januari 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

1. Abi Muhlisin, S.KM., M.Kep (Ketua Dewan Penguji) ()
2. Adisty Rose Artistin, S.Kep., Ns., M.Kep (Anggota I Dewan Penguji) ()
3. Sulastri, S.Kep., M.Kes (Anggota II Dewan Penguji) ()

Dekan,



Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes.
NIK/NIDN. 750/06-2011-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 05 Januari 2023

Penulis



ESSY PUJI ASTUTI

J 210 190 090

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI DENGAN NILAI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO

Abstrak

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan seseorang yang memiliki usia lebih dari 60 tahun. Hipertensi adalah suatu kondisi meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri, hipertensi stage 1 tekanan darah sistolik melebihi 130-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, dan hipertensi stage 2 tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≤ 90 mmHg. Hipertensi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi pada tubuh sampai kematian. Maka, sangat penting dilakukannya pengendalian salah satunya dengan patuh dalam melaksanakan diet hipertensi sebagai pengendalian tekanan darah agar tetap normal dan membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi. Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 55 responden dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Metode dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi dan mengukur nilai tekanan darah menggunakan alat Sphygmomanometer. Metode pada analisa data menggunakan uji Chi-Square. Hasil: Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 50 (90,9%), mayoritas tidak bekerja/IRT 45 responden (81,8%), pendidikan mayoritas SD dengan 20 responden (36,4%). Mayoritas berumur 60-74 tahun dengan kategori Lanjut Usia 46 responden (83,6%). Responden lebih banyak patuh dalam menjalankan diet hipertensi yaitu 28 responden (50,9%). Nilai tekanan darah mayoritas termasuk dalam kategori hipertensi stage 2 dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg sejumlah 24 responden (43,6%). Berdasarkan uji Chi-Square didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. **Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Kepatuhan Diet, Nilai Tekanan Darah

Abstract

Background: Elderly is someone who is over 60 years old. Hypertension is a condition of increased blood pressure on the arterial walls, stage 1 hypertension systolic blood pressure exceeds 130-139 mmHg and diastolic 80-89 mmHg, and stage 2 hypertension systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≤ 90 mmHg. Hypertension can cause various complications in the body up to death. So, it is very important to control one of them by being obedient in carrying out the hypertension diet as controlling blood pressure so that it remains normal and helps reduce high blood pressure. Purpose: to determine the relationship between adherence to a hypertensive diet and blood pressure values in the elderly in Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. Method: Type of quantitative research using a cross-sectional design. The research sample was 55 respondents using proportional random sampling technique. The method for collecting data was using a low-salt diet adherence questionnaire in hypertensive patients and measuring blood pressure values using a sphygmomanometer. The method for analyzing data uses the Chi-Square test. Results: The majority of respondents were female with a total of 50 (90.9%), the majority did not work/IRT 45 respondents (81.8%), the majority had elementary school education with 20 respondents (36.4%). The majority are aged 60-74 years old with the category of 46 respondents (83.6%). Respondents were more obedient in carrying out the hypertension diet, namely 28 respondents (50.9%). The majority of blood pressure values were included in the stage 2 hypertension

category with systolic values ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg for 24 respondents (43.6%). Based on the Chi-Square test, it was found that there was a relationship between dietary compliance with hypertension and blood pressure values in the elderly in Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency.

Keywords: Elderly, Hypertension, Diet Compliance, Blood Pressure Value

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang memiliki usia lebih dari 60 tahun. Lansia adalah proses yang dialami oleh setiap manusia yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Fase tua merupakan fase terakhir dalam kehidupan manusia. Pada fase ini setiap orang akan mengalami kemunduran dalam sosial, fisik, dan mental yang akan dialami secara bertahap (Setiyorini et al., 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri, untuk hipertensi *stage 1* tekanan darah sistolik melebihi 130-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, dan untuk hipertensi *stage 2* tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≤ 90 mmHg. Hipertensi adalah salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM), hipertensi sering disebut silent killer dikarenakan penyakit hipertensi tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas, dapat menyerang siapa saja yang berusia 30-60 tahun (Lestari, 2018). Sangat penting untuk dilakukannya pengendalian pada penderita hipertensi salah satunya dengan patuh dalam melaksanakan diet hipertensi sebagai pengendalian dalam tekanan darah agar tetap normal dan membantu dalam menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Kepatuhan merupakan sikap taat dalam melakukan suatu perintah dan anjuran dari tenaga kesehatan, mengubah gaya hidup sesuai dengan apa yang dikonsumsi karena hal tersebut dapat berpengaruh pada tekanan darah. Kepatuhan (*compliance atau adherence*) menunjukkan sejauh mana pasien itu berperilaku dalam melaksanakan aturan ketika melakukan pengobatan dan melakukan perilaku yang disarankan oleh tenaga kesehatan (Novian, 2014). Diet hipertensi merupakan mengatur pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi yang dilakukan untuk mempertahankan tekanan darah agar tetap normal dan untuk membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi. Kepatuhan diet hipertensi adalah suatu sikap seseorang untuk taat dalam melakukan suatu diet hipertensi dan sikap melakukan suatu anjuran diet hipertensi yang bertujuan untuk mempertahankan tekanan darah agar tetap normal dan untuk membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Hubungan antara status gizi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. Lansia yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan zat gizi yang tidak seimbang, seperti mengandung garam yang tinggi dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi, karena garam

yang mempunyai sifat menahan air sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (Kurniasih, 2018). Efektifitas pelaksanaan pendampingan oleh kader dalam pengaturan diet rendah garam terhadap kestabilan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Kelurahan Purwoyono Semarang menyimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolic selama dilakukan pendampingan oleh kader dalam pelaksanaan pengaturan diet rendah garam (Veronika et al., 2017). Hubungan asupan kalsium dan natrium terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi rawat inap di RS Tugurejo Semarang menyimpulkan bahwa konsumsi sodium berlebih dapat meningkatkan tekanan darah sistol (Alfiana et al., 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin tanggal 10 Oktober 2022 di Posyandu Anggrek Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo didapatkan data bahwa lansia di Desa Ngadirejo berjumlah 1.201 lansia, yang diperoleh peneliti dari Data Sasaran Catatan Puskesmas Kartasura tahun 2022 milik Bidan Desa Ngadirejo. Melalui pemeriksaan tekanan darah didapatkan data bahwa kondisi 6 penderita hipertensi memiliki nilai tekanan darah yang tinggi. Nilai tekanan darah yang paling tinggi dari 6 responden adalah 162/100 mmHg, disusul paling tinggi yang kedua 160/100 mmHg, kemudian paling tinggi ketiga yaitu 160/98 mmHg, lalu tertinggi keempat yaitu 155/90 mmHg, tertinggi kelima yaitu 150/90 mmHg, kemudian yang terakhir tertinggi keenam dengan nilai tekanan darah 150/80 mmHg. Hasil dari wawancara dapat diketahui bahwa pola makan pada penderita hipertensi masih buruk, penderita hipertensi masih mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, dan penderita hipertensi masih suka mengonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi. Responden mengatakan bahwa jarang untuk melakukan olahraga, dan melakukan senam hipertensi hanya saat Posyandu lansia yaitu selama 1 bulan sekali. Responden penderita hipertensi tidak mendiskusikan mengenai cara pengontrolan hipertensi agar tidak mengalami kekambuhan. Penderita hipertensi dilakukan pengecekan untuk nilai tekanan darah hanya saat ada kegiatan Posyandu lansia.

Menurut laporan penyakit tidak menular puskesmas Kartasura untuk Desa Ngadirejo tahun 2022 didapatkan data penderita Hipertensi sebanyak 122 orang. Hasil dari wawancara penderita hipertensi masih suka mengonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi, masih mengonsumsi makanan yang mengandung penyedap rasa, dan pengawet Natrium. Selama ini menurut penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah tinggi hanya dengan mengonsumsi obat antihipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi dengan Nilai Tekanan Darah pada Lansia di Desa

Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo”

2. METODE

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelatif, dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2022 yang sebelumnya sudah dinyatakan laik etik dengan nomor : 1.312 / X / HREC / 2022 oleh RS Dr.Moewardi. penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo. Dengan mengambil sampel penelitian berjumlah 55 responden dan terdaftar sebagai anggota posyandu lansia di Desa Ngadirejo dengan menggunakan teknik proportional random sampling, kemudian untuk pengolahan data menggunakan uji Chi-Square.

Instrumen pada variabel kepatuhan diet hipertensi dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya, dilakukan uji validitas dengan 25 pertanyaan dalam instrumen ada 24 pertanyaan yang dinyatakan valid dikarenakan r hitung dalam setiap pertanyaan yang lebih besar daripada rtabel. Satu pertanyaan yang dinyatakan tidak valid dikarenakan r hitung $<0,361$. Dengan demikian 1 item pertanyaan tersebut dinyatakan drop out. Sedangkan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus koefisien Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,953. Nilai reliabilitas tersebut hampir mendekati 1, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut sudah reliabel. Instrumen/alat ukur pada variabel nilai tekanan darah menggunakan alat ukur tensi meter atau Sphygmomanometer yang telah teruji tera atau kalibrasi alat dengan No.Sertifikat: IND-00030/03/22 dinyatakan alat laik pakai yang diuji pada 16 Maret 2022 dan berlaku sampai 15 Maret 2023, Oleh PT.Indraloka Sukoharjo Jawa Tengah.

Jalannya pada penelitian ini dengan meminta izin kepada Kepala Puskesmas dengan menyerahkan surat izin dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Peneliti datang ke posyandu lansia untuk mengikuti serangkaian kegiatan dalam posyandu, peneliti membantu bidan untuk melakukan pengukuran tekanan darah, peneliti memberikan informed consent kepada responden untuk bukti bahwa bersedia menjadi responden penelitian.

Peneliti membantu dalam membacakan kuesioner yang diisi responden, responden mengisi kuesioner berdasarkan pola makan responden selama satu bulan terakhir. Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember selama 5 hari sesuai dengan jadwal posyandu lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Hari pertama di posyandu Kartini pada tanggal 12 November 2022 diperoleh dengan jumlah 9 responden, hari

kedua di posyandu Dewi Ratih 2 pada tanggal 17 November 2022 diperoleh dengan jumlah 11 responden, hari ketiga di posyandu Lestari pada tanggal 21 November 2022 diperoleh dengan jumlah 11 responden, hari keempat di posyandu Dewi Ratih 1 pada tanggal 6 Desember 2022 diperoleh jumlah 12 reponden, terakhir hari kelima di posyandu Anggrek pada tanggal 12 Desember 2022 diperoleh hasil 12 responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden					
No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase	Total
1	Umur	Lanjut Usia (60-74 tahun)	46	83,6	55
		Lanjut Usia Tua (75-90 tahun)	9	16,4	
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	5	9,1	55
		Perempuan	50	90,9	
3	Pendidikan	Tidak Sekolah	11	20,0	55
		SD	20	36,4	
		SMP	11	20,0	
		SMA	6	10,9	
		SMK	2	3,6	
		Perguruan Tinggi	5	9,1	
4	Pekerjaan	Tidak Bekerja/IRT	45	81,8	55
		Pensiunan	4	7,3	
		Swasta	5	9,1	
		Guru	1	1,8	

Bistribusi karakteristik berdasarkan usia ditampilkan dalam tabel 4.1, umur responden diperoleh dari lembar karakteristik yang diisi oleh responden itu sendiri. Dengan hasil tertinggi dengan kategori lanjut usia (60-74 tahun) dengan jumlah 46 responden (83,6%.) Setelah itu terdapat kategori lanjut usia tua (75-90 tahun) dengan jumlah 9 responden (26,4%).

Berdasarkan distribusi karakteristik responden pada tabel 4.1 sesuai jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah responden dan nilai persentase lebih tinggi yaitu 50 responden (90,9%), dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu dengan jumlah 5 responden (9,1%).

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan distribusi pendidikan responden dengan kategori SD menjadi yang paling banyak dengan frekuensi 20 responden (30,4%).

Kedua diduduki oleh tidak sekolah dan SMP keduanya dengan jumlah yang sama yaitu 11 responden (20,0%). Kemudian ketiga diduduki oleh SMA yaitu dengan jumlah 6 responden (10,9%). Keempat diduduki oleh Perguruan Tinggi dengan jumlah 5 responden (9,1%). Terakhir pendidikan yang terendah diduduk oleh SMK dengan jumlah 2 responden (3,6%).

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan distribusi pekerjaan responden penelitian bahwa dari 55 responden kategori tidak bekerja/IRT menjadi yang paling banyak dengan frekuensi 45 responden (81,8%). Kemudian yang kedua diduduki oleh pekerja Swasta dengan jumlah 5 responden (9,1%). Ketiga diduduki oleh pensiunan dengan jumlah responden (7,3%). Terakhir diduduki oleh guru dengan jumlah 1 responden (1,8%).

3.1.2 Analisis Univariat

Analisa univariat ini bertujuan untuk melihat gambaran deskriptif masing-masing variabel yaitu tentang kepatuhan diet hipertensi dan nilai tekanan darah pada responden lansia penderita hipertensi di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo tahun 2022.

Untuk hasil analisis data univariat adalah sebagai berikut:

a. Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi

Penelitian ini memiliki tujuan khusus adalah untuk mengetahui gambaran tentang kepatatanuhan diet hipertensi pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Berisi pertanyaan dengan jumlah 24 yang akan diukur dengan menggunakan *Skala Likert*. Pada penelitian ini menggunakan frekuensi terjadinya sikap yang berisi selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah.

Distribusi responden dari hasil koesioner pada lansia adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kepatuhan Diet pada lansia Desa Ngadirejo

No	Kepatuhan Diet	Frekuensi	Persentase (%)
----	----------------	-----------	----------------

1.	Patuh	27	49,1
2.	Tidak Patuh	28	50,9
	Total	55	100

Berdasarkan hasil dari penelitian yang ditunjukkan oleh tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang tidak patuh dalam melakukan diet hipertensi 28 responden (50,9%). Kemudian responden yang patuh dalam menjalankan diet hipertensi berjumlah 27 responden (49,1%).

b. Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Penelitian ini memiliki tujuan khusus adalah untuk mengetahui gambaran nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dilakukannya pemeriksaan dengan melakukan pengukuran nilai tekanan darah dengan menggunakan alat sphygmomanometer yang sudah dilakukan uji tera yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan alat tersebut dengan No.Sertifikat: IND-00030/03/22 dinyatakan alat laik pakai yang diuji pada 16 Maret 2022 dan berlaku sampai 15 Maret 2023, oleh PT.Indraloka Sukoharjo Jawa Tengah. Pengukuran nilai tekanan darah dilakukan pada saat kegiatan posyandu lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, hasil ukur nilai tekanan darah dengan kategori normal < 120/<80 mmHg, kategori potensial = 120-129 mmHg (sistolik), <80 mmHg (diastolik), dan kategori hipertensi stage 1 130-139 mmHg (sistolik), 80-89 mmHg (diastolik) stage 2 ≥ 140 mmHg (sistolik) ≥ 90 mmHg (diastolik).

Distribusi nilai tekanan darah pada lansia menurut JNC VII 2003 dalam American College of Cardiology (ACC) 2018 adalah sebagai berikut (Whelton et al., 2018) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data distribusi Nilai Tekanan Darah pada lansia Desa Ngadirejo

No	Nilai Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	15	27,3
2.	Tinggi/Potensial	9	16,4
3.	Hipertensi Stage 1	7	12,7
4.	Hipertensi Stage 2	24	43,6
	Total	55	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil analisa data tekanan darah pada

responden penelitian di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, responden dengan kategori hipertensi *stage 2* adalah tertinggi yaitu dengan jumlah 24 responden (43,6%), kemudian disusul dengan kategori normal sebanyak 15 responden (27,3%). Setelah itu kategori tinggi/potensial dengan jumlah 9 responden (16,4%). Nilai tekanan darah dengan kategori hipertensi *stage 1* memiliki jumlah terendah yaitu 7 responden (43,6%).

3.1.3 Analisis Bivariate

Analisis bivariate yang dilakukan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan tentang kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Hipotesis pada penelitian ini dilakukan pengujian dengan uji *Chi-Square* menggunakan program *IBM SPSS Statistic 23.0 for Windows*.

Hubungan kepatuhan diet dengan tekanan darah pada lansia Desa Ngadirejo dapat dilihat dalam tabel 4.4:

Tabel 4. Hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia

Kepatuhan Diet Hipertensi	Nilai Tekanan Darah								Total		<i>p</i>
	Normal				Tinggi/Potensial				Hipertensi		
					<i>Stage 1</i>		<i>Stage 2</i>				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Patuh	6	10,9	4	7,3	3	5,5	14	25,5	27	49,1	0,000 ^a
Tidak Patuh	9	16,4	5	9,1	4	7,3	10	18,2	28	50,9	
Total	15	27,3	9	16,4	7	12,7	24	43,6	55	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (49,1%) lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo patuh dalam menjalankan diet hipertensi, pada nilai tekanan darah kategori normal terdapat 6 responden (10,9%) yang patuh, setelah itu pada nilai tekanan darah katgori yingg/potensial terdapat 4 responden (7,3%), yang patuh, kemudian pada nilai tekanan darah dalam kategori hipertensi *stage 1* terdapat 3 responden (5,5%) yang patuh, dan nilai tekanan darah dalam kategori hipertensi *stage 2* terdapat 14 responden (25,5%)

yang patuh.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa terdapat lansia yang tidak patuh sebanyak 28 responden (50,9%), dalam nilai tekanan darah kategori normal terdapat 9 responden (16,4%) yang tidak patuh, kemudian dalam nilai tekanan darah dalam kategori tinggi/potensial terdapat 5 responden (9,1%) yang tidak patuh, setelah itu dalam nilai tekanan darah kategori hipertensi stage 1 terdapat 4 responden (7,3%) yang tidak patuh, dan nilai tekanan darah kategori stage 2 terdapat 10 responden (18,2%) yang tidak patuh. Kemudian dari hasil uji statistik yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil nilai p sebesar 0,000.

3.2. Pembahasan

3.2.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa responden yang memiliki jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden dan nilai persentase lebih tinggi yaitu 50 responden (90,9%). Pada penelitian ini jumlah responden mayoritas perempuan, hal tersebut disebabkan karena distribusi responden menurut jenis kelamin ini sesuai dengan hasil Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2020 yang menjelaskan bahwa secara teoritis angka harapan hidup wanita lebih tinggi daripada laki-laki, sehingga keberadaan lansia perempuan akan lebih banyak dari laki-laki. Hasil dari sensus penduduk 2010 mencatat angka harapan hidup perempuan yaitu 71, 74 tahun, lebih tinggi daripada laki-laki yaitu 67, 51 tahun. Sesuai dengan teori, maka di Indonesia proporsi lansia perempuan akan lebih tinggi daripada proporsi laki-laki. Proporsi lansia perempuan pada tahun 2020 lebih tinggi 5,13% dibanding proporsi lansia laki-laki. Baik dalam perkotaan maupun perdesaan, proporsi lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Resa, 2018).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang banyak mengalami hipertensi adalah yang tidak bekerja/IRT menjadi yang paling banyak dengan frekuensi 45 responden (81,8%). Hal tersebut dikarenakan Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kecamatan Sukoharjo merupakan suatu pedesaan, maka dari itu susah dalam mencari pekerjaan. Lansia yang tidak bekerja/IRT lebih berisiko mengalami penyakit hipertensi dikarenakan kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami hipertensi dikarenakan cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, maka dari

itu otot jantungnya harus bekerja lebih keras dalam setiap kontraksi, sehingga kurangnya dalam beraktivitas fisik dapat menyebabkan penyakit kronis salah satunya adalah hipertensi. Penelitian yang dilakukan dengan jumlah 90 responden yang mengalami hipertensi mayoritas kurang aktif dalam melaksanakan aktivitas fisik yakni 40 responden (44,4%) dan yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik yakni 13 lansia (14,4%) (Iswahyuni, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, lansia yang tidak bekerja/IRT lebih berisiko menderita hipertensi dikarenakan kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden dengan kategori SD menjadi yang paling banyak dengan frekuensi 20 responden (30,4%). Pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar (Notoatmodjo, 2008). Pendidikan adalah suatu hal yang penting dalam pengontrolan tentang penyakit hipertensi dan pengaplikasian kepatuhan diet hipertensi. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap penderita hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan yaitu sebelumnya dari 30 responden sebagian besar 18 responden (60%) kepatuhan dietnya adalah patuh dan 12 responden (40%) kepatuhan dietnya cukup patuh, setelah diberikan pendidikan kesehatan dari 30 responden sebagian besar 24 responden (80%) kepatuhan dietnya adalah patuh dan 6 responden (20%) kepatuhan dietnya adalah cukup patuh (Widiatie et al., 2016).

Distribusi karakteristik reaponen berdasarkan umur menunjukkan bahwa umur dengan kategori lanjut usia (60-74 tahun) adalah tertinggi dengan jumlah 46 responden (83,6%). Dalam penelitian ini terdapat nilai tekanan darah dalam kategori hipertensi stage 2 terdapat 14 responden (25,5%) yang patuh dan dalam nilai tekanan darah kategori normal terdapat 9 responden (16,4%) yang tidak patuh hal tersebut disebabkan oleh faktor usia yang mayoritas berumur 60-74 tahun. Responden mayoritas lanjut usia (60-74 tahun) yang mengalami hipertensi disebabkan karena semakin bertambahnya umur hal tersebut membuat semakin berisiko terkena penyakit hipertensi. Seiring bertambahnya usia akan menjadikan perubahan pada elastisitas pada dinding aorta, katup jantung akan menebal dan kaku, kemampuan jantung akan menurun 1% setiap tahun setelah usia 20 tahun maka dari itu akan menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume (Masyudi, 2018). Orang dewasa paruh baya dan lansia (lanjut usia) memang memiliki risiko hipertensi yang paling tinggi (Mandala et al., 2020).

3.2.2 Gambaran Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang tidak patuh dalam melakukan diet hipertensi yaitu sebanyak 28 responden (50,9%), kemudian responden yang patuh dalam menjalankan diet hipertensi berjumlah 27 responden (49,1%), sesuai dengan tabel 4.2. Hal tersebut dikarenakan lansia sering tidak menyadari bahwa sering mengonsumsi makanan yang mengandung kolesterol, penggunaan bahan penyedap, dan makanan yang diawetkan berpotensi mendatangkan gangguan kesehatan salah satunya memicu meningkatkan tekanan darah. Disarankan untuk mengurangi konsumsi natrium/sodium yang utama adalah natrium klorida (garam dapur), penyedap makanan (monosodium glutamat = MSG), dan sodium karbonat. Konsumsi garam dapur (mengandung iodin) yang dianjurkan tidak lebih dari 6 gram per hari, setara dengan satu sendok teh. Dan kenyataannya, konsumsi berlebih karena budaya masak-memasak masyarakat kita yang umumnya boros menggunakan garam.

Sebagian besar lansia tidak patuh dengan persentase 56,7% (Agrina et al., 2011). Diet hipertensi memiliki tujuan untuk mengontrol tekanan darah agar tidak mengalami kenaikan dan agar tetap stabil, juga mencegah terjadinya komplikasi (Purwandari, 2018).

3.2.3 Gambaran Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa tekanan darah pada responden penelitian di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, responden dengan kategori hipertensi stage 2 adalah tertinggi yaitu dengan jumlah 24 responden (43,6%), hal tersebut sesuai dengan tabel 4.1. Menurut JNC VII 2003 dalam American College of Cardiology (ACC) 2018 mengatakan hipertensi stage 2 yaitu ketika sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Whelton et al., 2018). Responden mayoritas termasuk dalam kategori hipertensi stage 2 dikarenakan faktor usia dan mereka mengatakan sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam. Penderita hipertensi stage 2 lebih butuh perawatan diri, salah satunya yaitu dalam kepatuhan pola makan hipertensi yang bertujuan untuk mengurangi peningkatan pada nilai tekanan darah (Leung et al., 2019).

3.2.4 Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi dengan Nilai Tekanan Darah pada lansia

Berdasarkan hasil analisis Chi-Square diketahui ada hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah lansia penderita hipertensi. Hal ini dapat dilihat dari skor yang didapatkan dari hasil kuesioner kepatuhan diet dan dibandingkan dengan nilai tekanan darah didapatkan nilai X^2 sebesar 0,000 dan $< \alpha$ (0.05) yang artinya ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.

Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia didukung dengan hasil tabulasi silang yang menunjukkan bahwa masih terdapat responden masuk kedalam kategori tidak patuh dalam menjalankan diet sebanyak 28 responden (50,9%). Pelaksanaan diet yang teratur tentunya dapat menormalkan hipertensi, dengan cara mengurangi makanan tinggi garam, dan makanan berlemak, mengonsumsi 9 makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Heriyandi et al., 2018).

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi yang dilihat dari hasil uji Chi-Square dengan nilai p sebesar 0,000 ($< 0,005$) (Purwandari, 2018). Tekanan darah dapat dikontrol dengan pembatasan makanan (diet). Diet yang meliputi pembatasan konsumsi garam. Penderita hipertensi harus menjalankan diet secara patuh setiap hari baik saat hipertensi ataupun dalam keadaan normal (Purwandari, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Triwibowo et al., 2016) bahwa ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah, dengan kata lain semakin tinggi dalam menjalankan diet hipertensi maka tekanan darah akan semakin terkontrol (Triwibowo et al., 2016). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari (Purwandari, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat kepatuhan diet terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan kata lain semakin tinggi kepatuhan diet hipertensi maka akan semakin terkontrol tingkat tekanan darah (Purwandari, 2018).

Hasil penelitian nilai tekanan darah pada Lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa tekanan darah pada responden penelitian di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo, responden dengan kategori hipertensi stage 2 adalah tertinggi yaitu dengan jumlah 24 responden (43,6%). Analisis hubungan menunjukkan bahwa ada hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan tekanan darah lansia di Desa Ngadirejo dengan nilai X^2 yang didapat

sebesar 0,000 dan $< \alpha$ (0.05).

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden lansia penderita hipertensi adalah mayoritas berjenis kelamin perempuan. Pekerjaan responden lansia penderita hipertensi sebagian besar adalah tidak bekerja/IRT. Tingkat pendidikan responden lansia penderita hipertensi adalah mayoritas tamat SD. Umur responden lansia penderita hipertensi adalah mayoritas berumur 60-74 tahun dengan kategori lanjut usia. Kepatuhan diet hipertensi responden lansia penderita hipertensi adalah lebih banyak tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Nilai tekanan darah responden lansia penderita hipertensi adalah mayoritas responden termasuk kategori hipertensi *stage 2* dengan nilai (sistolik ≥ 140 mmHg, dan diastolik ≥ 90 mmHg). Ada hubungan antara kepatuhan diet hipertensi dengan nilai tekanan darah pada lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.31258/sorot.6.1.2001>
- Alfiana, N., Bintanah, S., & Kusuma, H. S. (2014). Hubungan Asupan Kalsium dan Natrium Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Rawat Inap Di RS Tugurejo Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(April), 8–15.
- Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan Knowledge, Attitude, and Behavior about Hypertension Diet among Elderly in South Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 1. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia The Relationship Between Phisical Activities And Hypertension Sri Iswahyuni. In *PROFESI* (Vol. 14).
- Kurniasih, S. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Srandol Semarang Periode Bulan September – Oktober 2011. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 54–59.
- Lestari. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Leung, A. A., Bushnik, T., Hennessy, D., McAlister, F. A., & Manuel, D. G. (2019). Risk

- factors for hypertension in Canada. *Health Reports*, 30(2), 1–13.
- Mandala, A. S., Esfandiari, F., & K.N, A. (2020). Hubungan Tekanan Darah Terkontrol dan Tidak Terkontrol terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 379–386. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.296>
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Notoatmodjo. (2008). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. In *Suparyanto dan Rosad* (2015. PT. Rineka Cipta.
- Novian, A. (2014). Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1–9.
- Purwandari, Y. W. N. (2018). Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Nambangan. *University Research Colloquium*, 482–486.
- Resa, A. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Konsep Diri Pada Remaja. *Skripsi, Universitas Medan Area*, 10(1), 20–27. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/9298>
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163–171. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p163-171>
- Triwibowo, H., Frilasari, H., & Dewi, I. R. (2016). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Prof . Dr . SOEKANDAR MOJOKERTO * Heri Triwibowo , ** Heni Frilasari , *** Indah Rachma Dewi Akper Bina Sehat PPNI Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1–6.
- Veronika, N., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2017). Efektivitas pelaksanaan pendampingan oleh kader dalam pengaturan diet rendah garam terhadap kestabilan tekanan darah lansia dengan hipertensi di kelurahan purwoyoso semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, III(1), 46–53. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/551/550>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Himmelfarb, C. D., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., Taler, S. J., Thomas, R. J., Williams, K. A., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults:

Executive summary: A report of the American college of cardiology/American Heart Association task . In *Hypertension* (Vol. 71, Issue 6).
<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000066>

Widiatie, W., Ilmu Kesehatan UNIPDU Jombang, F., & Peterongan Jombang, R. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. In *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE* (Vol. 7, Issue 1).