

Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi  
(Agrina, Sunarti Swastika Rini dan Riyan Hairitama)

**KEPATUHAN LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN DIET  
HIPERTENSI**

**Agrina<sup>1</sup>, Sunarti Swastika Rini<sup>2</sup>, Riyan Hairitama<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to know about pursuance of hypertension elderly in complience diet hypertension . The research was conducted in the working area Sidomulyo health care center, in the Village of West Sidomulyo, Pekanbaru City. The respondents in this study is 60 people with purposive random sampling method . This study is the simple descriptive design with Cross-Sectional approach. The data is collected by questionnaires .The analysis data by univariat in frequency distribution to know pursuance of hypertension elderly in complience diet hypertension. The result is study that found that 26 people (43,3%) the hypertension elderly are pursuance in diet hypertension and 34 people (43,3%) the hypertension elderly aren't pursuance in diet hypertension. Recomendation to health workers to provide counseling about hypertension specially about diet of hypertension, so the incidence of hypertension can be reduced significantly.

Keywords: elderly , pursuance, diet of hypertension

## **PENDAHULUAN**

Modernisasi saat ini mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup didalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang, terutama penduduk usia di atas 40 tahun. Salah satunya yaitu timbulnya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi (Wiryowidagdo, 2002).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu *stroke*, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009).

Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Palmer, 2007). Begitu banyaknya penyebab hipertensi sehingga menyebabkan hipertensi merupakan penyakit dengan penderita yang banyak.

Hampir 1 miliar atau sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa di dunia menyandang tekanan darah tinggi, dan jumlah ini cenderung terus meningkat. Penyakit ini diperkirakan mengenai lebih dari 16 juta orang di Inggris, dengan 34% pria dan 30% wanita menyandang tekanan darah tinggi diatas 140/90 mmHg. Pada populasi usia lanjut, angka penyandang tekanan darah tinggi lebih banyak lagi, dialami oleh lebih dari separuh populasi orang berusia diatas 60 tahun. Pada tahun 2025 diperkirakan penderita tekanan darah tinggi mencapai hampir 1,6 miliar orang di dunia (Palmer, 2007).

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Data Riskesdas (2007) menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Yoga, 2009). Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi.

Makanan yang dimakan secara langsung atau tidak langsung berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Kandungan zat gizi seperti lemak dan sodium memiliki kaitan yang erat dengan munculnya hipertensi. Pelaksanaan diet yang teratur dapat menormalkan hipertensi, yaitu dengan mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Julianti, 2005).

Penderita hipertensi di kota Pekanbaru sebanyak 12781 orang, jumlah penderita hipertensi terbanyak terdapat di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru yaitu sebanyak 3723 orang (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2010). Data yang diperoleh dari Puskesmas Sidomulyo pada bulan Januari sampai Mei tahun 2011 melaporkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1734 orang. Jumlah penderita hipertensi terbanyak terdapat di Kelurahan Sidomulyo Barat yaitu sebanyak 963 orang. Penderita hipertensi terbanyak pada usia 40-65 tahun, yaitu sebanyak 591 orang.

Hasil wawancara dengan penderita hipertensi di Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru pada bulan Maret 2011, didapatkan bahwa penderita mengatakan telah mendapatkan informasi dari petugas Puskesmas untuk mengurangi makanan yang asin-asin dan makanan yang berlemak tinggi. Setelah dikonfirmasi langsung dengan petugas puskesmas tersebut, ternyata petugas sudah memberikan anjuran untuk mengurangi makanan yang asin-asin dan berlemak tinggi kepada penderita hipertensi. Meskipun telah dianjurkan petugas kesehatan untuk melakukan diet penderita hipertensi, namun angka

Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi (Agrina, Sunarti Swastika Rini dan Riyan Hairitama) hipertensi masih tinggi terjadi di masyarakat. Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian bagaimana gambaran kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru". Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif sederhana dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang penderita hipertensi yang berusia diatas 40 tahun yang diambil secara *purposive random sampling* di kelurahan Sidomulyo Barat. Data diambil dengan menggunakan kuisioner yang berisi tentang karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan) dan data pemenuhan diet hipertensi sehari-hari dengan menggunakan skala likert (sangat sering, sering, jarang, dan tidak pernah). Alat pengumpulan data sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Data yang di dapat di kategorikan menjadi patuh dan tidak patuh. Data yang diambil, dianalisa menggunakan analisa univariat yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (%)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden (umur, jenis kelamin pendidikan, pekerjaan), pengetahuan, sikap, dan kepatuhan. Hasil analisa univariat masing-masing diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru

No	Umur	Jumlah	Persentase
1	40-50 Tahun	27	45
2	51-65 Tahun	33	55
	Jumlah	60	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden menurut umur penderita hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, didapatkan responden yang berumur 40 - 50 tahun sebanyak 27 orang (45%) dan responden yang berumur 51 - 65 tahun sebanyak 33 orang (55%).

Sugiharto dkk (2003), kejadian hipertensi berbanding lurus dengan peningkatan usia. Pembuluh darah arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang tekanan darahnya meningkat ketika usia 50-60 tahun keatas. Nursalam (2002) menyatakan bahwa semakin cukup usia seseorang, tingkat kematangan dan

kemampuan seseorang dalam berpikir akan lebih baik. Namun demikian tingkat kematangan dan berpikir seseorang juga dipengaruhi oleh pengalaman dan informasi-informasi dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor usia tidak menjamin seseorang untuk memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif bila tidak didukung oleh faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, pengalaman pribadi, maupun informasi dari lingkungan yang ada disekitarnya.

## 2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	25	41,7
2	Perempuan	35	58,3
	Jumlah	60	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden menurut jenis kelamin penderita hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, didapatkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (58,3%) dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (41,7%).

Jenis kelamin perempuan memang lebih menonjol dari pada laki-laki, hal ini dapat dihubungkan dengan faktor hormonal yang lebih besar terdapat didalam tubuh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Faktor hormonal inilah yang menyebabkan peningkatan lemak dalam tubuh atau obesitas. Selain faktor hormonal yang menyebabkan timbulnya obesitas pada perempuan, obesitas juga disebabkan karena kurangnya aktifitas pada kaum perempuan dan lebih sering menghabiskan waktu untuk bersantai dirumah. (Junaidi, 2010).

## 3. Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	13	21,7
2	SLTP	18	30
3	SLTA	22	36,7
4	PT	7	11,7
	Jumlah	60	100

Tabel 3 menunjukkan distribusi responden menurut pendidikan penderita hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, didapatkan responden yang terbanyak berpendidikan SLTA yaitu sebanyak 22 orang (36,7%) dan responden yang paling sedikit berpendidikan PT yaitu sebanyak 7 orang (11,7%).

Sugiharto dkk (2003), tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah penyakit hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kemampuan

seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat. Menurut Nursalam (2002), bahwa makin tinggi pendidikan seseorang, maka makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Responden yang berpendidikan tinggi akan mudah menyerap informasi dan akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada responden dengan tingkat pendidikan yang rendah. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki oleh responden maka semakin mudah menerima informasi yang diberikan sehingga dapat menjalankan diet hipertensi dengan baik dan benar.

#### 4. Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Swasta	8	13,3
2	Wiraswasta	10	16,7
3	PNS	7	11,7
4	Dagang	16	26,7
5	IRT	19	31,7
	Jumlah	60	100

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden menurut pekerjaan penderita hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, didapatkan responden yang terbanyak bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 19 orang (31,7%) dan responden yang paling sedikit bekerja sebagai PNS yaitu sebanyak 7 orang (11,7%).

Perempuan yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan yang bekerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktivitas yang dilakukan ibu rumah tangga, dimana kebanyakan hanya berdiam diri dirumah dengan rutinitas yang membuat suntuk. Berbeda dengan ibu yang bekerja, justru lebih banyak aktivitasnya dan menyempatkan waktu untuk melakukan olahraga. Selain itu, biasanya ibu yang bekerja lebih aktif daripada ibu yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga. Individu yang aktivitasnya rendah berisiko terkena hipertensi 30-50% dari individu yang aktif (Waren, 2008).

Kehidupan modern membuat orang jadi malas bergerak, waktu dihabiskan dengan menonton TV atau bekerja dimeja makan hingga setiap hari. Begitu juga dengan penderita hipertensi yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, karena sibuk dengan pekerjaan rumah tangga membuat ibu menjadi malas. Setelah pekerjaan selesai ibu lebih banyak berdiam dirumah dengan menonton TV, memakan makanan (mengemil) tidak sesuai diet, tidur siang yang terlalu lama, dan jarang melakukan olahraga sehingga pelaksanaan diet hipertensi tidak berjalan dengan semestinya

## 5. Kepatuhan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sidomulyo Barat Tampan Kota Pekanbaru

No	Kepatuhan	Jumlah	Persentase
1	Patuh	26	43,3
2	Tidak Patuh	34	56,7
Jumlah		60	100

Tabel 5 menunjukkan distribusi responden menurut kepatuhan diet penderita hipertensi di Kelurahan Sidomulyo Barat Kota Pekanbaru, didapatkan responden pada kategori tidak patuh yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dan responden pada kategori patuh yaitu sebanyak 26 orang (43,3%).

Pada umumnya responden tidak patuh untuk melakukan diet hipertensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan ataupun sikap penderita hipertensi itu sendiri. Pengetahuan yang kurang dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh oleh penderita, baik dari petugas kesehatan maupun media cetak atau elektronik. Faktor sikap negatif yang sering muncul dikarenakan kejenuhan serta tidak terbiasanya penderita hipertensi untuk menjalankan diet hipertensi, yang disebabkan oleh budaya responden itu sendiri yang sudah melekat sejak lahir sehingga sangat sulit sekali untuk dihilangkan.

Penelitian Kharisna (2008), yang menghubungkan jus mentimun dengan hipertensi, menunjukkan bahwa penderita yang rajin mengonsumsi jus mentimun secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati (2009) juga menunjukkan bahwa kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalankan diet hipertensi seperti diet rendah garam dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, perilaku berkaitan dengan kebiasaan yang dapat menghasilkan suatu yang bersifat positif maupun negatif. Sehingga perilaku penderita hipertensi yang secara rutin mengonsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah dalam tubuh penderita hipertensi, dan perilaku penderita yang menghindari konsumsi garam setiap harinya dapat mencegah timbulnya penyakit hipertensi. Begitu juga dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap mempengaruhi penderita hipertensi untuk berperilaku/bertindak patuh tidaknya terhadap diet hipertensi.

Suatu perilaku juga dipengaruhi oleh keyakinan bahwa, perilaku tersebut akan membawa hasil yang diinginkan atau tidak diinginkan yang bersifat normatif dan memotivasi untuk bertindak sesuai dengan harapan. Harapan normatif tersebut membentuk norma-norma subjektif dalam diri individu. Hal ini ditentukan oleh pengalaman masa lalu dan pengalaman orang disekitar serta individu mengenai seberapa sulit atau mudahnya untuk melakukan perilaku tersebut.

Hasil penelitian Ginting (2006), yang berjudul “hubungan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Kecamatan Medan Johor” menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi. Pada penelitian didapatkan hasil bahwa lansia yang memiliki pengetahuan yang baik patuh menjalankan diet hipertensi. Hal ini berarti, keputusan penderita hipertensi untuk patuh melakukan diet hipertensi juga akan semakin baik jika pengetahuannya tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika pengetahuan penderita rendah, maka keputusan penderita hipertensi untuk patuh melakukan diet hipertensi juga akan berkurang.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebanyak 34 orang (56,7%) responden tidak patuh dalam pemenuhan diet hipertensi dan sebanyak 26 orang (43,3%) yang patuh dalam pemenuhan diet hipertensi. Hal ini yang menjadi penyebab semakin bertambahnya penderita hipertensi dan kambuhnya penyakit hipertensi pada penderita hipertensi. Faktor makanan (kepatuhan diet) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari, dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya.

Disarankan kepada petugas kesehatan untuk lebih sering memberikan penyuluhan dan sosialisasi tentang penyakit hipertensi kepada penderita hipertensi, terutama tentang diet hipertensi yang baik dan benar. Sebaiknya penyuluhan dilakukan tidak hanya pada saat penderita datang berobat ke Puskesmas akan tetapi langsung turun kelapangan menemui penderita hipertensi. Materi penyuluhan yang diberikan kepada penderita hipertensi harus bervariasi, artinya tidak hanya melarang makanan yang asin-asin dan berlemak namun harus diberitahukan secara detil mengenai penggunaan garam kurang dari 1 sendok teh/hari, serta makanan apa saja yang dianjurkan untuk penderita hipertensi. Media penyampaian materi sebaiknya menggunakan media tertulis seperti *leaflet* ataupun brosur sehingga penderita akan mudah mengerti dan tidak lupa dengan apa yang disampaikan sebelumnya.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai pengaruh peran keluarga penderita hipertensi terhadap kepatuhan diet penderita hipertensi dan pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ginting, F, 2006, *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia di Kecamatan Medan Johor*, Universitas Sumatera Utara
- Julianti, D, dkk., 2005, *Bebas Hipertensi Dengan Terapi Jus*, Puspa Swara, Jakarta
- Junaidi, I., 2010., *Hipertensi: Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta
- Kharisna, D., 2010, *Efektifitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Universitas Riau
- Mahdiana, R., 2010, *Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini*, Tora Book, Yogyakarta
- Mardiyati, Y., 2009, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Sikap Menjalani Diet Hipertensi di Puskesmas Ngawen I Kabupaten Gunung Kidul Provinsi D.I. Y.* Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nursalam. 2002. *Manajemen Keperawatan, Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam., 2008, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba medika, Jakarta
- Palmer, A & Williams, B. Simple Guide., 2007, *Tekanan Darah Tinggi*. (Yasmine, Penerjemah), Erlangga: Jakarta
- Potter, P & Perry, A., 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 4, Volume 1*, EGC, Jakarta
- Purnomo, H., 2009, *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Yang Paling Mematikan*, Buana Pustaka, Yogyakarta
- Sarwiji, B & Paramita, 2011, *Nursing Memahami Berbagai Macam Penyakit*, PT Indeks, Jakarta
- Sugiharto, A, dkk., 2003, *Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karang Anyar)*. Diakses Pada Juni 2011, dari <http://www.eprints.undip.ac.id>
- Utomo, P., 2005, *Apresiasi Penyakit Pengobatan Secara Tradisional dan Modern*, PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Waren, A, dkk., 2008, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang*. Diakses Pada Juni 2011, dari <http://www.scribd.com>
- Wawan, A & Dewi, M., 2010, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Wiryowidagdo, S & Sitanggang, M., 2002, *Tanaman Obat Untuk Jantung, Darah Tinggi, & Kolesterol*, PT Agromedia Pustaka, Jakarta
- Wiryowidagdo, S & Sitanggang, M., 2008, *Tanaman Obat Untuk Jantung, Darah Tinggi, & Kolesterol. Cetakan 13, Edisi revisi*, PT Agromedia Pustaka, Jakarta
- Yoga, T., 2009, *Hindari Hipertensi, Konsumsi Garam 1 Sendok Teh Per Hari*. Diakses Pada Maret 2011, dari <http://www.depkes.go.id>