
HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP LANSIA HIPERTENSI TENTANG DIIT TINGGI SERAT DI DESA KUALA DUA

Nurmalia¹, Zulkarnaini^{2*} dan Meutia Chaizuran³

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh^{1,2,3}

malianur060@gmail.com¹; zul.mkep@sdl.ac.id²; mchaizuran@gmail.com³

*)Corresponding Author

Abstract

The prevalence of hypertension in the world based on the World Health Organization (WHO) to date has reached 1,13 billion. In Indonesia, the number of people with hypertension according to age 55-64 years 55,2%, 65-74 years 63,2%, 75 years and over 69,5. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes of elderly people with Hypertension about a high-fiber diet in the village of Kuala Dua, Muara Batu District, North Aceh Regency. This type of research is an analytical study with a Cross Sectional approach. The study was conducted in Kuala Dua Village, Muara Batu District, North Aceh Regency, starting from February 14, 2021 to August 3, 2021. The population in this study was the elderly in Kuala Dua village, totaling 45 elderly people aged 60 years and over with the total population technique. The results showed that the elderly with hypertension about a high-fiber diet was mostly in the less category as many as 27 people (60%). The results of statistical analysis using the chi square test obtained p value = 0,000 < 0,05, then Ho is rejected and Ha is accepted, which means that there is a relationship between knowledge and attitudes of elderly people with hypertension about a high-fiber diet in the village of Kuala Dua, Muara Batu District, North Aceh Regency. It is hoped that gerontic nurses will continue to make promotive efforts in order to increase knowledge of the elderly with hypertension in order to realize high-fiber diet compliance behavior to minimize hypertension complications.

Keywords : Knowledge, High Fiber Diet, Hypertension

Abstrak

Prevalensi hipertensi didunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO) hingga saat ini mencapai 1,13 miliar. Di Indonesia, angka penderita hipertensi menurut umur 55-64 tahun 55,2 %, 65-74 tahun 63,2%, 75 tahun keatas 69,5%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat di desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara di mulai sejak tanggal 14 Februari 2021 sampai 03 Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang ada didesa Kuala Dua yang berjumlah 45 orang lansia dengan

usia 60 tahun keatas dengan teknik total populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 27 orang (60%). Frekuensi sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat sebagian besar berada pada kategori negatif sebanyak 30 orang (66,6%). Hasil analisa statistik menggunakan *chi square test* didapatkan p value = $0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat di desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara. Diharapkan bagi perawat gerontik untuk terus melakukan upaya promotive dalam rangka peningkatan pengetahuan lansia hipertensi agar terwujud perilaku patuh diit tinggi serat untuk meminimalisir komplikasi hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, diit tinggi serat, hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit Kardiovaskular merupakan problema kesehatan utama di negara maju dan berkembang, sehingga menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia begitu juga di Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu dari penyakit kardiovaskular tersebut adalah hipertensi. Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *the silent disease/ silent killer* (pembunuh secara diam-diam) karena tidak bergejala sehingga banyak orang tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi sampai muncul komplikasi yang mengakibatkan kerusakan organ (Erfan, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Tekanan darah dikatakan normal bila tekanan sistol <120 mmHg dan tekanan diastol <80 mmHg. Hipertensi tergolong ke dalam penyakit tidak menular (PTM) (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia salah satunya di Indonesia karena prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat, juga karena tingkat keganasan penyakit. Hipertensi pada umumnya

timbul tanpa gejala dan apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan peningkatan komplikasi penyakit khususnya stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal (Erfan, 2018).

Lebih lanjut WHO pada tahun 2020 menyebutkan bahwa angka kejadian hipertensi di dunia, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Prevalensi hipertensi di dunia berdasarkan *World Health Organization* (WHO) hingga saat ini mencapai 1,13 miliar. Klasifikasi yaitu 1 dari 5 wanita dan 1 dari 4 pria terdiagnosis hipertensi pada tahun 2015 (WHO, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun (2019) jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Aceh Utara mencapai 102,023 jiwa. Dari 350.851 orang lansia di Provinsi Aceh yang mendapatkan pelayanan kesehatan (diantaranya hipertensi) hanya 264,602 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2019), menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran lansia dalam memeriksa kesehatan khususnya hipertensi.

Menurut Kementerian Kesehatan (2014), kebutuhan serat harian laki-laki usia 50-64 tahun adalah 30 gram, usia 65-

80 tahun adalah 25 gram, dan usia 80 tahun ke atas adalah 22 gram. Sedangkan pada perempuan usia 50-64 tahun adalah 25 gram, usia 65-80 tahun adalah 22 gram, dan usia 80 tahun ke atas adalah 20 gram. Apabila asupan serat rendah, maka dapat menyebabkan *overweight* atau obesitas yang berdampak terhadap peningkatan tekanan darah dan penyakit degeneratif.

Sayur dan buah mengandung serat yang tinggi baik untuk membantu proses pencernaan serta memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral dalam tubuh, seperti magnesium, kalium, dan kalsium. Serat mampu mengikat asam-asam empedu dalam tubuh. Asam-asam empedu diolah di dalam organ hati dan dibuat dari kolesterol. Saat kita makan, asam-asam empedu dialirkan kedalam usus untuk proses penyerapan lemak dari makanan. Serat dapat mencegah penyerapan asam empedu dalam usus kembali yang nantinya terbuang melalui feses, kemudian organ hati akan menggunakan kolesterol baru dari aliran darah untuk membuat asam empedu yang baru. Penggunaan kolesterol dari aliran darah dapat mempercepat aliran darah sehingga dapat mengurangi terjadinya hipertensi (Apriany, 2012).

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, yaitu tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoadmodjo, 2010), sehingga dapat diketahui secara

jelas mengenai hubungan pengetahuan dengan sikap lansia tentang diet tinggi serat sebagai upaya pencegahan peningkatan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Populasi dan sampel

Namun pada kenyataannya saat ini masih banyak lansia yang tidak mengetahui tentang diet tinggi serat. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Heriyandi (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan” yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang penting untuk membentuk perilaku dalam mencegah hipertensi salah satunya dengan diet tinggi serat.

Berdasarkan survei awal pada tanggal 5 april 2021 yang dilakukan pada 8 lansia, 5 diantaranya berjenis kelamin perempuan dan 3 orang berjenis kelamin laki-laki. Dari 8 orang 6 diantaranya tidak mengetahui tentang diet tinggi serat sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi dan hanya 2 orang yang mengetahui tentang diet tinggi serat. Dari 6 orang yang mengetahui, 2 orang bersikap positif dan 4 orang bersikap negatif tentang konsumsi makanan tinggi serat. Lansia yang tidak mengetahui tentang diet tinggi serat memiliki sikap negatif tentang konsumsi makanan tinggi serat.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia dengan hipertensi di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 45 orang dengan usia 60 tahun ke atas.

Sampel dalam penelitian ini yaitu lansia dengan hipertensi di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara yang berjumlah 45 orang dengan menggunakan teknik Total populasi yaitu seluruh populasi yang ada akan digunakan sebagai sampel penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan pada 45 lansia di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara pada tanggal 05 Juli sampai dengan 24 Juli tahun 2021 didapatkan hasil yaitu :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
a. 60 – 65 tahun	33	73,3%
b. 66 – 70 tahun	8	17,8%
c. 71 – 75 tahun	4	8,9%
Total	45	100%
Jenis Kelamin		
a. Laki- laki	18	40%
b. Perempuan	27	60%
Total	45	100%
Pendidikan		
a. Dasar	20	44,4%
b. Menengah	14	31,1%
c. Tinggi	7	15,6%
d. Tidak Sekolah	4	8,9%
Total	45	100%
Pekerjaan		
a. Wirausaha	8	17,8%
b. Pensiunan	2	4,4%
c. Petani	9	20%
d. Tidak Bekerja	26	57,8%
Total	45	100%
Pendapatan		
a. 500 -1000.000	26	57,8%
b. 1100.000 – 1500.000	9	20%

c. 1600.000 – 2000.000	7	15,6%
d. 2100.000 – 2500.000	3	6,7%
Total	45	100%
Lama menderita sakit		
a.1 – 5 tahun	31	68,9%
b. 6 – 10 tahun	14	31,1%
Total	45	100%
Sumber Informasi		
a.Posyandu	22	48,9%
b. puskesmas	15	33,3%
c. Rumah Sakit	8	17,8%
Total	45	100%

Sumber: hasil Statistic Product Solution Service (SPSS) versi 26.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 60-65 tahun sebanyak 33 orang (73,3%). Jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 27 orang (60%), mayoritas berpendidikan pada kategori dasar sebanyak 20 orang (44,4%) dan mayoritas tidak bekerja sebanyak 26 orang (57,8%), dan mayoritas pendapatan Rp.500.000 – Rp. 1000.000 perbulan yaitu 26 orang (57,8%), mayoritas lansia sudah menderita hipertensi selama 1 sampai 5 tahun yaitu 31 orang (68,9%), dan mayoritas lansia mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari posyandu lansia di tempat yaitu 22 orang (49,9%).

Tabel 2. Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi Tentang Diit Tinggi Serat Di Desa Kuala Dua

Kategori	F	%
Baik	18	40%
Kurang	27	60%
Jumlah	45	100%

Sumber: hasil Statistic Product Solution Service (SPSS) versi 26.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa pengetahuan lansia tentang diit tinggi serat berada pada kategori kurang sebanyak 27 orang dengan persentase sebesar 60%.

Tabel 3. Sikap Lansia Penderita Hipertensi Tentang Diit Tinggi Serat Di Desa Kuala Dua

Kategori	F	%
Positif	15	33,3%
Negatif	30	66,6%
Jumlah	88	100%

Sumber: hasil Statistic Product Solution Service (SPSS) versi 26.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sikap lansia tentang diit tinggi serat mayoritas berada pada kategori negatif sebanyak 30 orang dengan persentase sebesar 66,6%.

Tabel 3. Sikap Lansia Penderita Hipertensi Tentang Diit Tinggi Serat Di Desa Kuala Dua

pengetahuan	Sikap				Total		A	P value
	Negatif		Positif		N	%		
	F	%	F	%				
Kurang	24	53,3	4	8,9	28	62,2	0,05	0,000
Baik	6	13,3	11	24,4	17	37,8		
Total	30	66,7	15	33,3	45	100		

Sumber: hasil Statistic Product Solution Service (SPSS) versi 26.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat di Desa Kuala Duan Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara dengan *P value* 0,000 <0,05 (*continuity correction*).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat mayoritas berada pada kategori kurang sebanyak 27 orang dengan persentase sebesar 60%.

Menurut asumsi penulis bahwa pengetahuan yang kurang menyebabkan kurangnya dalam pencegahan peningkatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, kurangnya pengetahuan tentang diit hipertensi dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam penjagaan dan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah, hal ini juga di dukung mayoritas lansia berusia 60-65 tahun sebanyak 33 orang (73,3%). Jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 27 orang (60%), mayoritas

berpendidikan pada kategori dasar sebanyak 20 orang (44,4%) dan mayoritas tidak bekerja sebanyak 26 orang (57,8%), dan mayoritas pendapatan Rp.500.000 – Rp. 1000.000 perbulan yaitu 26 orang (57,8%), beserta lamanya sakit 1 sampai 5 tahun yaitu 31 orang (68,9%), dan mayoritas lansia mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari posyandu lansia di tempat yaitu 22 orang (49,9%). Menurut Astutik (2013), bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah melewati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menurun. Dalam hal pendidikan juga sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Tingkat pendidikan dapat menentukan

tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuannya. Selain itu tingkat pengetahuan seseorang juga di pengaruh oleh informasi yang di peroleh, Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa sikap lansia tentang diit tinggi serat berada pada kategori negatif sebanyak 30 orang dengan persentase sebesar 66,6% dan pada kategori positif sebanyak 15 orang dengan persentase 33,3%.

Menurut asumsi penulis bahwa sikap lansia berada pada kategori negatif karena lansia kurang pendalaman pengetahuan dan juga informasi yang diperoleh sehingga sangat kurang minat pada lansia untuk mengendalikan resiko yang dapat meningkatkan tekanan darah. hal ini juga di dukung mayoritas lansia berpendidikan dasar sebanyak 20 orang (44,4%) dan mayoritas tidak bekerja sebanyak 26 orang (57,8%), dalam hal pendapatan mayoritas pendapatan Rp.500.000 – Rp. 1000.000 perbulan yaitu 26 orang (57,8%), beserta lamanya sakit 1 sampai 5 tahun yaitu 31 orang (68,9%), dan mayoritas lansia mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari posyandu lansia di tempat yaitu 22 orang (49,9%).

Menurut Azwar (2011), bahwa sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan merupakan hasil tahu, hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap sesuatu objek, individu mempunyai dorongan untuk mengerti, dengan pengalamannya memperoleh pengetahuan. Sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang terhadap objek yang bersangkutan. Disamping itu juga sikap seseorang juga di pengaruh oleh orang lain yang dianggap penting, Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang komformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Sehingga dalam hal ini, jika orang yang dianggap penting bagi lansia kemudian memberikan informasi yang optimal dan mengajarkan cara mengatur diit yang baik untuk mengontrol tekanan darah maka lansia juga akan mengikutinya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa hasil analisa uji statistik dengan menggunakan analisa bivariat menunjukkan *P value* 0,000 <0,05 (*continuty correction*), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat di desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara pada tahun 2021.

Hal ini dikaitkan dengan karakteristik responden mayoritas

lansia berusia 60-65 tahun sebanyak 33 orang (73,3%). Jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 27 orang (60%), mayoritas berpendidikan pada kategori dasar sebanyak 20 orang (44,4%) dan mayoritas tidak bekerja sebanyak 26 orang (57,8%), dan mayoritas pendapatan Rp.500.000 – Rp. 1000.000 perbulan yaitu 26 orang (57,8%), beserta lamanya sakit 1 sampai 5 tahun yaitu 31 orang (68,9%), dan mayoritas lansia mendapatkan informasi mengenai kesehatan dari posyandu lansia di tempat yaitu 22 orang (49,9%). Menurut asumsi penulis dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap responden tentang diit tinggi serat. Tingkat pengetahuan merupakan faktor yang sangat dominan mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang semakin positif dalam menyikapi suatu hal atau kondisi, sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan maka semakin buruk pula sikap terhadap diit hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastati (2018) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Terhadap Diit Hipertensi Di Panti Tresna Werda Magetan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan cross sectional, dengan jenis kolerasi. Sampel penelitian berjumlah 30 lansia di panti Tresna Magetan. Hasil penelitian membuktikan bahwa probabilitas ($0.001 < 0,05$) artinya bahwa ada hubungan pengetahuan dengan sikap lansia terhadap diit hipertensi di panti tresna werda magetan. Persamaan

dalam penelitian ini yaitu sama- sama meneliti hubungan pengetahuan dengan sikap lansia tentang diit hipertensi. Dan perbedaan dalam penelitian ini adalah tempat dan jumlah populasi yang diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas penulis menyimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai pengetahuan baik akan lebih pintar mengatur pola atau gaya hidupnya, termasuk dalam hal diit hipertensi. Seseorang yang berpengetahuan tinggi cenderung lebih memperhatikan dan bersikap hati-hati tentang asupan makanan maupun minuman yang dapat memicu kenaikan tekanan darah. Begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai pengetahuan yang kurang maka akan tidak memperhatikan dan bersikap acuh terhadap asupan makanan atau minuman yang dapat memicu kenaikan tekanan darah.

KESIMPULAN

Pengetahuan lansia tentang tentang diit tinggi serat di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara berada pada kategori kurang. Sementara sikap lansia tentang diit tinggi serat di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara berada pada kategori negatif.

Ada hubungan pengetahuan dengan sikap lansia penderita hipertensi tentang diit tinggi serat di Desa Kuala Dua Kecamatan Muara Batu Kabupaten Aceh Utara pada tahun 2021.

BIBLIOGRAPHY

- Apriany (2012). *Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat, dan IMT Terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang*. *Journal of Nutrition College*10(2), 1635-1648
- Astutik (2013). *Data dan Riset Kesehatan Daerah Dasar: Riskesdas*
- Azwar (2011). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Dinkes Aceh (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh: Sejahtera*
- Erfan dkk (2018). *Hubungan Antara Diet Tinggi Serat Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan*. *Jurnal ilmiah nursing*, <http://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Kemenkes RI (2018). *Infodatin Pusat Data dan Informasi: Situasi dan Analisa Lanjut Usia*
- Nastati (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Di Panti Tresna Werda Magetan*. *Jurnal ilmiah nursing*, <http://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Notoatmodjo (2010). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Teuku Tahlil, Heriyandi dkk (2017). *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* (2018) 6:1
- WHO (2020). *Raised Blood Pressure on Global Health Observatory data*. Geneva: WHO.