

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DIET RENDAH  
GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BENGKAYANG  
KABUPATEN BENGKAYANG KALIMANTAN BARAT**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
TABITA RUNSYE JARTI  
2017610153**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI  
MALANG  
2022**

## RINGKASAN

Kemungkinan lansia akan mengikuti diet rendah garam akan berkurang jika mereka kurang pengetahuan. Di Balai Kesejahteraan Bengkayang, Peraturan Bengkayang, Kalimantan Barat, dilakukan kajian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia hipertensi dengan pola makan rendah garam. Desain cross-sectional adalah metodologi studi yang digunakan. Kelompok penelitian yang melibatkan 43 orang tua, termasuk 39 orang tua dengan hipertensi secara total. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Ada hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat ( $p\text{-value} = 0,007$ ), dan korelasi ini terdapat pada sebagian besar lansia di kategori kurang baik di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat (64,1%). Dengan pola konsumsi garam yang menyebabkan lansia mengalami hipertensi, disarankan untuk evaluasi ekstra agar memiliki pilihan pemeriksaan frekuensi hipertensi.

***Kata Kunci : Diet rendah garam , Hipertensi, Lansia, Pengetahuan dan Sikap***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Wade (2016) mengklaim bahwa penuaan adalah proses yang terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Ini didefinisikan dengan hilangnya jaringan tubuh yang aktif seperti otot serta penurunan fungsi organ termasuk otak, jantung, hati dan ginjal. Seseorang dianggap lanjut usia, menurut Kemenkes RI (2018), jika sudah berusia 60 tahun atau lebih. Hidup secara alami melalui banyak perubahan fisiologis selama ini, termasuk penurunan ketahanan tubuh, meningkatkan kemungkinan sakit. Sebagian besar masalah kesehatan yang menimpa lansia bersifat kronis (Kemenkes, 2013). Gangguan tersebut antara lain diabetes melitus, asam urat, tekanan darah tinggi, rematik, dan tekanan darah rendah. Menurut Nugroho (2017), hipertensi membuat individu lebih rentan terhadap penyakit seiring bertambahnya usia karena mengurangi kekenyalan pembuluh darah. Hipertensi masih menjadi masalah bagi lansia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi di Amerika Serikat naik 18% pada tahun 2019 dibandingkan tahun 1980. Dua pertiga dari satu miliar orang dengan tekanan darah tinggi tinggal di negara berkembang. Negara-negara dengan tingkat kekayaan rendah hingga sedang. Menurut studi Kementerian Kesehatan RI tahun 2019, diperkirakan pada tahun 2025, 29% individu secara global akan menderita hipertensi, dengan prevalensi penyakit tersebut diperkirakan akan terus meningkat. Berdasarkan Riskesdas (2019), prevalensi hipertensi nasional naik dari 25,8% pada Riskesdas 2020 menjadi 34,1%. Di Dinas Kesehatan Kalbar tahun 2017, penyakit hipertensi

menempati urutan kedua terbanyak dengan 43.261 kasus. Dengan jumlah kasus tahun 2017 sebesar 11,65%, data kasus hipertensi Kabupaten Bengkayang menempati urutan ketiga (Dinkes Kalbar, 2017). Menurut informasi yang diberikan di atas, hipertensi merupakan masalah medis yang semakin meningkat dan perlu diteliti.

Beberapa gejala hipertensi antara lain vertigo, jantung berdebar, letih, pandangan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Saferi & Mariza, 2013). Tekanan darah tinggi yang terus-menerus berpotensi menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke otak jika tidak diidentifikasi dan diobati sejak dini. Menurut Pusdatin Kemenkes RI (2015), peningkatan jumlah penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tidak terdiagnosis, menuntut keterlibatan semua pemangku kepentingan, termasuk tenaga medis dengan berbagai spesialisasi terkait hipertensi, pemerintah, sektor komersial, dan masyarakat. Menurut penelitian Bulu (2021), individu dengan hipertensi biasanya memiliki gejala seperti sakit kepala parah, pusing, penglihatan kabur, mual, telinga berdenging, denyut nadi tidak teratur, kelelahan, rasa tidak nyaman di dada, kesulitan bernapas, darah dalam urin, dada rasa berdebar di dada.

Penelitian Alimin (2018) menemukan bahwa 60,0% responden percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur diet rendah garam. Berbeda dengan penelitian Putri (2014) yang menunjukkan bahwa banyak lansia memiliki sikap yang kurang positif terhadap diet rendah garam (53%), penelitian Heriyadi (2018) menemukan bahwa persentase terbesar lansia (66,1%) memiliki sikap yang kurang menguntungkan terhadap diet rendah garam. Salah satu cara mencegah hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam. Menurut Lisiswanti (2016),

intervensi preventif yang efektif (Stop High Blood Pressure) diperlukan untuk mencegah hipertensi yang mematikan. Tindakan pencegahan ini termasuk mengurangi asupan garam, mencegah obesitas, mengurangi konsumsi lemak, sering berolahraga, dan banyak mengonsumsi buah dan sayuran segar. Menghindari merokok, menjauhkan diri dari alkohol, bersantai atau menggunakan obat-obatan, berusaha membangun kehidupan yang baik, dan mengelola tekanan darah di institusi medis terdekat semuanya dianjurkan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sikap seseorang bukan hanya elemen utama dalam mengembangkan masalah kesehatan, tetapi juga komponen utama dalam menangani masalah tersebut begitu muncul.

Lansia sering kekurangan pengetahuan tentang diet rendah garam. Menurut Mapagerang (2018), hanya 60% individu yang mengetahui keuntungan dari diet rendah garam. Penelitian Kusumastuti (2014) menemukan bahwa 54,30 persen lansia kurang memiliki pengetahuan yang cukup tentang diet hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Zaini (2015) yang menemukan bahwa 60,0 persen keluarga di wilayah pelayanan Puskesmas Pakusari termasuk dalam kategori terbawah dalam hal sikap dan pemahaman tentang diet rendah garam. Memahami diet rendah sodium berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk membatasi konsumsi garamnya. Diet rendah garam asing bagi sebagian besar orang tua.

Pasien dengan hipertensi diberikan rencana diet rendah sodium yang membatasi asupan garam mereka. Para ahli medis terus memperdebatkan apakah diet rendah garam bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, meskipun jumlah garam yang disarankan untuk pasien tekanan darah tinggi tidak dapat

dipenuhi oleh diet untuk penderita hipertensi (Almamudah, 2014). Bagi penderita hipertensi berat, dianjurkan diet rendah natrium 200–400 mg natrium per hari; bagi mereka dengan hipertensi sedang, disarankan diet rendah sodium 600-800 mg per hari; dan bagi mereka dengan hipertensi ringan, disarankan diet rendah sodium 1000-1200 mg per hari (Agrina, 2011).

berdasarkan hasil pilot research yang melibatkan 10 lansia Puskesmas Kabupaten Bengkayang di Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Tujuh lansia diwawancarai, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada yang tahu bagaimana mengelola hipertensi atau langkah-langkah yang mungkin dilakukan untuk menyembuhkannya, seperti makan diet rendah garam. Tiga orang lansia mengetahui diet rendah garam dan telah menerapkannya, yaitu mengurangi konsumsi garam, tetapi lansia enggan memeriksakan tekanan darahnya karena menganggap tekanan darah tinggi adalah penyakit umum. Berdasarkan hasil penyelidikan pendahuluan, maka judul penelitian ini adalah:” hubungan pengetahuan dengan sikap diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kecamatan Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan pengetahuan dengan sikap diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kalimantan Barat?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Peneliti membandingkan pengetahuan dan sikap lansia hipertensi tentang diet rendah garam di Puskesmas Bengkayang Kecamatan Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Edukasi lansia tentang manfaat diet rendah garam di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat.
2. Mengubah pendapat lansia di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat dan Kabupaten Bengkayang tentang diet rendah garam.
3. Di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat peneliti melihat bagaimana pengetahuan dan sikap lansia hipertensi terkait diet rendah garam.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori: keuntungan teoritis dan manfaat praktis.

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet rendah garam menghasilkan hasil antara lain:

1. Menjadi salah satu referensi ilmiah ketika melaksanakan aktivitas pelayanan kesehatan diet rendah garam.
2. Menambah pengetahuan bagi para lansia akan pentingnya sikap mengontrol darah tinggi dengan diet rendah garam

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Lansia

Hipertensi lansia dapat dikontrol dengan diet rendah garam.

2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk penyelidikan masa depan dan kemajuan ilmiah.



## DAFTAR PUSTAKA.

- Aghoja OC. 2017. *Knowledge, Attitude and Practice of Hypertensive Patients towards Hypertension in a Secondary Health Care Facility in Delta State*
- Amelia, Fhadilla. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diet DASH Pada Penderita Hipertensi Usia 30-65 Tahun di Puskesmas Bojonggede Kabupaten Bogor Tahun 2015. Depok: Jurusan Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Skripsi Universitas Indonesia.
- Anggraini, Meryl Reni. 2014. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Komplek HANKAM Slipi Jakarta. Jakarta: Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Antika, Puspa. 2013. Hubungan Antara Kontrol Tekanan Darah Dengan Derajat Retinopati Hipertensif. Jakarta: Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnilawary. 2007. *Keperawatan kardiovaskuler faktor pemicu stroke dan jantung*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arnot. 2009. *Pustaka kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional*. Volume 7. Jakarta: PT Bhuana Ilmu.
- Arum, Reno Tyas Sedyo., dan Mulyaningsih. 2017. *Tingkat Depresi Mempengaruhi Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Lansia*. Gaster, Vol.XV, No.2. <http://www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/198>. Online, Akses Tanggal 15 Mei 2019, Pk.11:20.
- Azizah. Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Balitbangkes Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI..
- Beck, Marry E. 2011. Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Andi
- Bell, Kayce., Twiggs, June., and Olin, Berne R. 2015. *Hypertension: The Silent Killer (Update JNC-8 Guideline Recommendation*. Alabama Pharmacy Association.[https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE\\_Hypertension\\_The\\_Silent\\_K.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf). Diakses tanggal 9 September 2019, Pk.15:52.
- Brunner & Suddarth. 2012. *Keperawatan Medical Bedah Edisi 8 Volume 1*. Jakarta: EGC

- Buston. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandra, B. 2012. *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: EGC
- Christine Dwi K. S. (2013). Pengaruh Participation Budgeting, Information Asimetry dan Job Relevant Information terhadap Budget Slack pada Institusi Pendidikan. *Jurnal Akuntansi* Vol. 2, No: 2 : 101-121
- Corwin, Elizabeth J. 2009. *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta: Aditya Media
- Damayanti, Sari. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Terkontrolnya Tekanan Darah di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- Darmadi, H. 2017. *Hidup Sehat dengan Terapi Wudhu*. Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Darmojo, B. 2011. *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi ke-4*. Jakarta: FKUIDilanti, Ingrid Evi. 2017. *Efektifitas Hidroterapi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Wreda Al-Islah Malang*. *Nursing News*, Vol.2, No.3. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/579/464>. Online, Akses Tanggal 4 Januari 2019. Pk. 16:09.
- Darmojo, B. dan Martono, H. 2009. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, H. Martono. (2010). *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dayasaki, Tri dan Hunainah, 2003, *Psikologi Sosial*, UMM Press, Malang.
- Departemen Kesehatan RI, 2012, *Angka kejadian hipertensi di Indonesia*, Direktorat Kesehatan Keluarga, Jakarta.
- Dewi. Sofia. Dan Digi Familia, 2010, *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*, A+plus Books, Jogjakarta.
- Dinkes Kalbar . 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Kalbar Tahun 2016*.
- Elmiani et al. 2014. Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Larompong Kabupaten Luwu. Makassar: STIKES Nani Hasanuddin Makassar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* Vol. 4, No. 2.
- Feryadi, Rahmat. 2014. Hubungan Kadar Profil Lipid dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 3(2). Diunduh dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. 10 Oktober 2016
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC.

- Hafid, Anwar. 2014. Hubungan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Stroke di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar 2012. *Jurnal Kesehatan*. Volume VII No. 1/2014. Diunduh dari [journal.uinalauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/941/908](http://journal.uinalauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/941/908). Diakses 18 November 2016 20.
- Hamid, Syahrul Aminuddin. 2013. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Tahun 2013. Gorontalo: Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
- Hawari & Dadang. 2011. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bakti Prima.
- Hawari, D. 2009. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI.
- Hidayat, Aziz Alimun. 2012. *Metode Penelitian kebidanan dan Teknik Analisis Data* (Ed 1). Jakarta: Salemba Medika.
- Infodatin Kemenkes RI 2016. *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Intan, Novita. 2010. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY Journal Studies.
- Irianto, et al. (2014). *Penyakit Hipertensi dan Pencegahannya*. Jakarta: EGC.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. 2010. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia . Lansia*. 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2019* Jakarta: Kemenkes RI.
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. : Yogyakarta CV. Andi Offset.
- Kusumastuti, Devita Indra. 2014. Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta: Jurusan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, STIKES Kusuma Husada Surakarta.
- Mukhtarom. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Diet Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Patukrejomulyo Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Nugroho. (2017). *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
- Nurjanah, Adha. 2012. Hubungan antara Lama Hipertensi dengan Angka Kejadian Gagal Ginjal Terminal di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

- Octaviani, Lulu. 2015. Kepatuhan Menjalankan Terapi Kombinasi Pada Penderita Hipertensi Usia 30-65 tahun di Puskesmas Bojonggede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Depok: Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Skripsi Universitas Indonesia.
- Puspa, Antika. 2013. Hubungan antara Kontrol Tekanan Darah dengan Derajat Retinopati Hipertensif. Skripsi Sarjana Kedokteran pada FK Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta: Tidak Diterbitkan 21.
- Puspitorini, 2010. Hipertensi : Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jogjakarta : Image Press.
- Rahadiyanti. 2015. Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Agustus 2015. Jakarta: Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. Skripsi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Ramandika, Erasta Agri. 2012. Hubungan Faktor Resiko Mayor Penyakit Jantung Koroner dengan Skor Pembuluh Darah Koroner dari Hasil Angiografi Koroner di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Karya Tulis Ilmiah pada FK Universitas Diponegoro Semarang: Tidak Diterbitkan
- Relawati et al. 2012. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diit Rendah Garam dan Keteraturan Kontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Poliklinik RSUD Tugurejo Semarang. Semarang: Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang.
- Runtukahu et al. 2015. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Melaksanakan Diet Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur. Ejournal keperawatan, Vol. 3, No. 2.
- Sapuro, Hermawan Tri. 2009. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Sikap Kepatuhan dalam Menjalankan Diit Hipertensi di Wilayah Puskesmas Andong Kabupaten Boyolali. Surakarta: Jurusan: Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syamsudin. 2011. Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal. Jakarta: Penerbit Salemba Medika pp
- Tambayong, Jan. 2012. Patofisiologi untuk Keperawatan. Jakarta : EGC
- Udjianti, Wajan. Juni. (2010). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta : Salemba Medika.
- Uliatiningsih. 2019. *Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak.*
- Wade, Carlson.2016. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendekia.

WHO. (2020). A global brief on Hypertension - World Health Day 2013. WHO, 1– 40. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4815.882-a>

Zahrawardani, Diana dkk. 2013. Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RSUP Dr. Kariadi Semarang. Jurnal Kedokteran. Volume 1 Nomor 2. Diunduh dari [jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/download/1341/1396](http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/download/1341/1396).