

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU RUMAH TANGGA
(IRT) TERHADAP PEMILIHAN JENIS MAKANAN RENDAH GARAM
PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
RW 04 KELURAHAN MERJOSARI KECAMATAN LOWOKWARU
KOTA MALANG**

SKRIPSI



AURELIUS SAPUTRA RINGGI SOKA

2012610028

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADENI
MALANG
2018**

RINGKASAN

Berdasarkan UU No. 13 Tahun 1998 tentang pasal 1 ayat (2), (3), (4) tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia yaitu seorang yang usianya sudah mencapai atau melebihi dari 60 tahun. Lansia adalah usia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, penyakit yang paling sering dialami oleh lansia yaitu hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan hipertensi pada ibu rumah tangga terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah pre experimental design dengan rancangan one group pre - post test design.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 126 orang Sampling yang diambil adalah purposive sampling dengan sampel berjumlah 37 responden yaitu keluarga lansia di posyandu lansia RW 04 Kelurahan Merjosari. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2017 instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar wawancara. Analisa hasil penelitian menggunakan uji t test dua sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (56,7%) keluarga lansia dengan kategori pemilihan jenis makanan kurang sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sebagian besar (91,8%) keluarga lansia pemilihan jenis makanan cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berdasarkan pengujian statistik menggunakan t test dua sampel berpasangan diperoleh hasil ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai (sig. 2-tailed = 0,000) < (0,05). Peneliti Selanjutnya diharapkan Mengetahui faktor-faktor penyebab Pemilihan Jenis Makanan Rendah garam Pada Lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; Pemilihan Jenis Makan; Pendidikan Kesehatan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Berdasarkan defenisi dari *World Health Organization (WHO)* lansia adalah usia 60 tahun ke atas yang terdiri atas (1) usia pertengahan (middle age) 45 - 59 tahun, (2) usia lanjut (elderly) 60 - 74 tahun, usia tua (old) 75 - 90 tahun, (4) usia lanjut (very old) 90 tahun, berdasarkan UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan pasal 1 ayat (2), (3), (4) dikatakan bahwa lansia adalah seorang yang usianya sudah mencapai atau melebihi dari 60 tahun. Lansia yaitu usia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, penyakit yang paling sering dialami oleh lansia yaitu tekanan darah tinggi (Darmojo, 2010).

Menurut data Kementrian kesehatan Republik Indonesia tahun 2009, prevalensi tekanan darah tinggi sebanyak 29,6% dan tahun 2010 meningkat menjadi 34,1%. Berdasarkan hasil riset Dinkes Provinsi Jatim tahun 2013 prevalensi hipertensi sebanyak 37,4%. Menurut Survei Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas di Jawa Timur ditahun 2010, beberapa wilayah di Jawa Timur sebagian besar menyumbang pasien hipertensi. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari pemerintah kota Malang yang melakukan penanggulangan penyakit degeneratif. Sebanyak 43.885 jiwa yang diukur tensinya di tempat pelayanan kesehatan, sebanyak 15.765 orang atau 35,92% digolongkan menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan data yang ada, kebanyakan adalah perempuan yang mengalami hipertensi yaitu berjumlah 11.762 orang, dan laki-laki yang mengalami hipertensi yang berjumlah 4.003 orang (profil kesehatan kota Malang, 2016).

Kualitas hidup lansia akan menurun dengan adanya penyakit hipertensi. Sesuai dengan Rosyana & Sudhana (2013) yang melakukan penelitian tentang gambaran kualitas hidup pada lansia yang normotensi dan hipertensi, hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa bahwa taraf hidup lansia dengan tekanan darah tinggi lebih buruk dibandingkan dengan lanjut usia yang tensinya normal lansia dimana taraf hidup lanjut usia hipertensi berjumlah 56,7% dan taraf hidup

lansia dengan tensinya normal berjumlah 57,1%. penelitian t Effendy & Rosyid (2011) mengemukakan bahwa rendahnya kepatuhan terhadap diet rendah garam mengakibatkan meningkatnya angka kejadian kekambuhan tekanan darah tinggi.

Penyebab hipertensi salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi garam. Kelebihan natrium dalam tubuh akan terjadi peningkatan ekstraseluler yang akan menyebabkan volume darah yang berpengaruh munculnya tekanan darah tinggi (Sutanto, 2010). Kebiasaan mengkonsumsi garam yang berlebihan dapat memicu hipertensi, meningkatnya konsentrasi NaCl (garam) yang diencerkan kembali dengan cara meningkatnya volume cairan ekstraseluler dan pada terjadi peningkatan volume dan tekanan darah (Dita, 2010). Untuk mencegah terjadinya peningkatan volume dan tekanan darah dibutuhkan peran keluarga dalam mengatur menu makanan rendah garam untuk lansia.

Peran anggota keluarga sangat - sangat dibutuhkan dalam hal menurunkan komplikasi tekanan darah tinggi. Hal ini karena peran keluarga sebagai pendorong, penyalaras, sahabat, pengasuh keluarga dan sebagai inisiator - kontributor (Friedman, 2010). Menurut (Notoadmojo (2003) sangat rendah kesadaran untuk melakukan pencegahan, kekambuhan dan komplikasi dari masalah hipertensi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa keluarga merupakan penyupport utama pada penderita hipertensi untuk mempertahankan kesehatannya. Kurangnya kesadaran pada keluarga untuk merawat lansia dapat dipengaruhi oleh pengetahuan keluarga itu sendiri. Hal ini didukung penelitian Puteh (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan kurangnya pengetahuan oleh keluarga terkait diet dengan munculnya kembali penyakit hipertensi. Hasil penelitian Novebriyan (2014) yang juga berpendapat bahwa kebanyakan lansia yang kejadian mengalami hipertensi berulang dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami hal ini dipengaruhi oleh dukungan yang kurang dari keluarga terkait dengan perawatan. Diharapkan keluarga dapat melakukan pemeliharaan kesehatan lansia dengan baik diharapkan ada keterkaitan antara keluarga dengan kesehatan lansia sesuai dengan hasil penelitian Kelen dkk (2016) menyatakan bahwa sebanyak 29 (56%) keluarga mampu pemeliharaan lansia dengan baik,

sebanyak 38 lansia (73%) dapat melaksanakan mekanisme koping yang baik dan ada hubungan yang sangat signifikan antara tugas keluarga dalam memelihara kesehatan dengan mekanisme koping lansia. Dalam merawat lansia keluarga dibutuhkan pengetahuan yang tinggi melalui proses pendidikan kesehatan .

Pendidikan kesehatan salah satu upaya meningkatkan pengetahuan tentang perawatan lansia dengan hipertensi. Tingkat pendidikan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan rendah garam pada lansia, pendidikan secara individu dapat diperoleh beberapa tahapan. Melalui pendidikan kesehatan diharapkan keluarga sudah memahami kondisi kesehatan lansia dan memahami cara penyediaan makanan untuk lansia dengan kondisi kesehatan yang dialami oleh lansia. Sesuai Widyasari & Candrasari (2010) yang menyimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2016 di Posyandu Lansia RW 04 kelurahan Merjosari, dari 10 lanjut usia (100%) di posyandu tersebut sebanyak 7 lanjut usia (70%) yang menderita penyakit hipertensi dan (60%) keluarga tidak membedakan jenis makan untuk lansia dengan anggota keluarga lainnya, dampaknya akan menimbulkan penyakit lainya dari komplikasi hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pendidikan kesehatan pada Ibu rumah tangga terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia di posyandu lansia hipertensi Marjosari Kota Malang.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu rumah tangga (IRT) terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 04 Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang ?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu rumah tangga terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia hipertensi sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
2. Mengetahui pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia hipertensi sesudah diberikan pendidikan kesehatan.
3. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu rumah tangga terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia hipertensi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjelaskan pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu rumah tangga (IRT) terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 04 Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa menjadi informasi dan masukan yang bermanfaat bagi keluarga lansia di RW 04 kelurahan Merjosari kecamatan Lowokwaru kota Malang untuk dijadikan asas didalam menjaga status kesehatan lansia. Hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai landasan dalam melakukan penelitian pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu rumah tangga (IRT) terhadap pemilihan jenis makanan rendah garam pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- A.P. Bangun. 2002. *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional Untuk Hipertensi*. Jakarta: Argo Media Pustaka. Hal, Iii, 11 – 12
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Darmojo, R.Boedi, 2010. *Buku Ajar Gerontik (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia), edisi ke – 4*. Jakarta: Bale Penarbit FKUI
- Budi Anna Kaliat. 1999. *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Daliamartha. S. Et al. 2008. *Care Your Salf Hipertensi*. Jakarta Penebar Plus +
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Depkes RI, 2003. *Pedman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI
- Friedman. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. A. 2007 *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Julianti, D. Dkk 2009. *Bebas Hipertensi Terapi Jus*. Jakarta: Puspa Swara
- Kemenkes RI. 2013. *Gambaran kesehatan lansia di indonesia*.
[http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin Lansia](http://www.depkes.go.id/downloads/Buletin_Lansia). Diakses 27 september 2017
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2012*. Jakarta: 2013
- Maryam, R. Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2003. *Konsep Dan Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika

- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitiin Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoadmojo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmojo, S. 2010. *Promoso Keseatan dan lmu Perlaku Cetakan I*. Jakarta: EGC
- Notoatmojo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwaningtiyas, Sulistito. 2013. *Gambaran penyelenggaraan makanan di pondok pasantren jember, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*
- Putri, A. 2009. *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Yang Paling Mematikan*. Yogyakarta: Buana Pustaka
- Saragih, F. .2010. *Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang makanan sehat dan gizi seimbang di Desa Maruk Raya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungan tahun 2010*. Skripsi FKU USU. Medan
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Sutono, Budi. 2008. *Menu Sehat Penakluk Hpertensi*. Jakarta: De Media
- Wijayakusuma. 2008. *Rumah Tradisional Untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta: Penebar Swadaya