

Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Batusari

Fitri Suciana¹, Puput Risti Kusumaningrum^{2*}, Saifudin Zukhri³,
Sapfitri Febrika Sulistya Mawardi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Klaten, Jl. Ir. Soekarno Km. 1, Buntalan,
Klaten, Jawa Tengah, Indonesia
Email: puputristi89@gmail.com^{2*}

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah meningkat diatas batas normal apabila didapatkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stress, merokok, minum alkohol. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui gambaran pengetahuan tentang diet rendah garam di dusun Batusari. Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang menderita hipertensi di Dusun Batusari sebanyak 50. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat yang digambarkan dengan hasil prosentase. Hasil penelitian ini adalah karakteristik responden rerata usia 52 tahun. Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 (78.0%). Responden paling banyak berpendidikan SD sebanyak 20 (40.0%). Pekerjaan responden mayoritas sebagai petani sebanyak 36 (72.0%). Durasi lama menderita hipertensi responden 3.5 tahun. sebanyak 41 (82.0%) responden berpengetahuan baik. Kesimpulan penelitian ini adalah dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi dan tingkat pengetahuan.

Keywords: Diet rendah garam, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis dimana tekanan darah meningkat diatas batas normal. Diagnosis hipertensi ditegakkan apabila didapatkan tekanan darah sistolik (TDS) ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolic (TDD) ≥ 90 mmHg. Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stress, merokok dan minum alkohol. Adapun tingginya prevalensi hipertensi dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktifitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi

kadar lemaknya (Machsus Alvita Labiibah, 2020)

Pasien hipertensi sebaiknya memiliki pengetahuan mengenai diet hipertensi khususnya diet rendah garam dikarenakan tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah (Nurlita, 2017).

WHO (World Health Organization, 2015), menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5

Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif akan menurunkan kejadian kardiovaskular. Penatalaksanaan secara dini hipertensi meliputi terapi non farmakologi dan farmakologi (Suhardi Moh & Yugiarto, 2015). Terapi farmakologis diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu diuretic, betabloker, vasodilator, calcium antagonis, ACE inhibitor dan bloker reseptor angiotensin sedangkan terapi non-farmakologis yang diberikan pada pasien dengan hipertensi adalah memodifikasi gaya hidup misalnya mengkonsumsi makanan rendah lemak dan garam, mengurangi stres serta tidak mengkonsumsi alkohol dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur (Satriyo, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 16 Maret 2022 yang dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara pada 10 penderita hipertensi di Dusun Batusari didapatkan 8 dari 10 responden belum mengetahui mengenai diet rendah garam dikarenakan kebiasaan pasien yang selalu mengkonsumsi makanan asin susah untuk dihindari..

Peneliti sebagai seorang perawat meneliti mengenai gambaran pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi karena ingin mengetahui

pengetahuan masyarakat di dusun batusari sehingga peneliti dapat memberikan edukasi mengenai diet hipertensi khususnya diet rendah garam.

Latar belakang diatas menunjukkan bahwa penggunaan garam berlebih dapat beresiko meningkatkan tekanan darah dan dapat membahayakan kesehatan seseorang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan gambaran pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi di Dusun Batusari.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifiknya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Sugiyono, 2014)

Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. yaitu teknik penentuan sample berdasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui dan peneliti menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden (Sugiyono, 2014).

Pada penelitian ini di dapatkan populasi sebanyak 102 responden, dalam menentukan jumlah sampel yang diambil peneliti menggunakan rumus Slovin

sehingg didapatkan 50 responden. Kemudian peneliti mengurutkan sesuai rt responden untuk mempermudah melakukan penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah gambaran pengetahuan tentang diet rendah garam pada penderita hipertensi di dusun batusari. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan tehnik analisa univariat. Penelitian ini dilakukan di Dusun Batusari, Kampung, Ngawen, Gunungkidul. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Mei 2022 – 7 Mei 2022.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu Kuesioner yang berjumlah 18 pertanyaan untuk mengetahui gambaran pengetahuan diet rendah garam pada penderita hipertensi. Pengumpulan data dengan cara door to door. Setelah kuesioner telah selesai diisi kemudian dikembalikan kepada peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Distribusi Frekuensi Karakteristik Rerata Usia dan Lama Menderita Hiperetensi Responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Rerata Usia dan Lama Menderita Hiperetensi Responden

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Umur	25	72	52.8	10.31
Lama menderita hipertensi	1	15	3.5	3.72

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh usia minimal responden berusia 25 tahun dan usia maksimal responden berusia 72 tahun, rerata usia responden adalah 10 tahun,

adapun standar deviation (SD) yaitu 10.31. Lama menderita hipertensi minimal 1 tahun, maksimal 15 tahun, rerata 3.5 tahun dan standar devitation (SD) 3.72.

Tabel 2. Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Pengetahuan

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	22.0
Perempuan	39	78.0
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	7	14.0
SD	20	40.0
SMP	15	30.0
SMA/SMK	15	16.0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	5	10.0
Petani	36	72.0
Karyawan Swasta	0	0
IbunRumah Tangga	9	18.0
Pengetahuan		
Baik	41	82.0
Cukup	5	10.0
Kurang	4	8.0

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 responden (78.0%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar pada tingkat SD yaitu berjumlah 20 responden (40.0%). Pekerjaan repsponden mayoritas sebagai petani sebanyak 36 responden (72.0%). Responden berpengetahuan baik sebanyak 41 responden (82.0).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa responden minimal berusia 25 tahun,

maksimal 72 tahun dan rata-rata responden berusia 52 tahun.

Hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon (Triyanto, 2014).

Menurut peneliti usia seseorang berpengaruh terhadap tekanan darah karena rata-rata responden berusia > 52 tahun. Pada usia ini responden memasuki masa menopause. Hal ini didukung karena sebagian besar responden di Dusun Batusari berjenis kelamin perempuan. .

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada usia >45 tahun perempuan akan mengalami menopause, sehingga memiliki kadar estrogen rendah dan diikuti penurunan kadar HDL jika tidak diikuti gaya hidup yang baik (Podungge, 2020)

Pada penelitian ini jenis kelamin perempuan yang lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini karena penduduk di Dusun Batusaridengan jenis kelamin perempuan tidak kalah banyaknya dengan laki-laki walaupun penduduk di Dusun Batusari lebih banyak laki-laki. Penduduk dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 422 orang dan laki-laki sebanyak 455 orang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir

Hasil penelitian didapatkan tingkat pendidikan pada responden di Dusun Batusari sebagian besar yaitu SD sebanyak 20 (40.0%) responden.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa sampel yang mendapatkan sampel memiliki pendidikan SD sebanyak 46 (56.1%) (Podungge, 2020).

Hasil penelitian yang didapatkan pada responden di Dusun Batusari sebagian besar responden berpendidikan SD. Hal ini membuktikan bahwa tingkat pendidikan seseorang belum tentu mempengaruhi pengetahuan tersebut baik. Tingkat pengetahuan seseorang bisa jadi dipengaruhi oleh pola pikir seseorang. Dengan pola pikir yang baik kemungkinan besar pengetahuan seseorang akan menjadi lebih baik.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Hasil penelitian yang didapatkan paling banyak responden di Dusun Batusari memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 36 (72.0%) responden.

Menurut data dari Dinkes Gunungkidul, 2014 mata pencaharian penduduk di Kabupaten Gunungkidul sebagian besar adalah sebagai petani. Usaha pertanian menduduki 49.22%. hal ini juga dikarenakan mayoritas penduduk di Gunungkidul mengenyam pendidikan terakhir SD sebanyak 97.412 KK (Dinkes, 2014)

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi

Hasil penelitian yang didapatkan responden rata-rata 3.5 tahun, paling lama menderita hipertensi 15 tahun, paling sedikit 1 tahun.

Lama menderita hipertensi dapat menyebabkan munculnya berbagai komplikasi penyakit. Sehingga mampu memicu peningkatan tekanan darah yang semakin meninggi seiring dengan penambahan usia, adanya perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Selain factor usia, pola makan yang tidak sehat juga menjadi salah satu pemicu terjadinya peningkatan hipertensi (Cheristina, 2021).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Hasil penelitian didapatkan 41 (82.0%) responden berpengetahuan baik, 5 (10.0%) responden berpengetahuan cukup dan 4 (8.0%) reponden berpengetahuan kurang.

- Pengetahuan seseorang dapat diketahui dengan skala yang bersifat kualitatif yaitu : Baik, bila skor menjawab benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan
- Cukup, bila skor menjawab benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan
- Kurang, bila skor menjawab benar <55% dari seluruh pertanyaan (Arikunto, 2014).

Sebaiknya pasien hipertensi memiliki pengetahuan mengenai diet rendah garam karena tingkat pengetahuan yang baik tentang diet hipertensi akan mempermudah terjadinya perubahan perilaku dengan mengontrol tekanan darah sehingga dapat mengurangi tingkat kejadian

hipertensi. Dengan mendapatkan informasi yang benar, diharapkan penderita hipertensi mendapat bekal pengetahuan yang cukup untuk dapat melaksanakan pola hidup sehat dan dapat menurunkan resiko terjadi komplikasi (Mapagerang, 2018).

Menurut peneliti terdapat 5 (10.0%) responden berpengetahuan cukup dan 4 (8.0%) responden berpengetahuan kurang dikarenakan rata-rata responden baru mengalami hipertensi selama 1 tahun sehingga pengetahuan responden mengenai diet hipertensi kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini pengetahuan responden mengenai diet rendah garam dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pendidikan pekerjaan dan lama menderita hipertensi. Di dapatkan dari hasil penelitian sebagian besar responden berpengetahuan baik sebanyak 41 (82.0 %) responden, 5 (10.0%) responden berpengetahuan cukup dan 4 (8.0%) responden berpengetahuan kurang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, tenaga, sumbangan pemikiran, dukungan moril, sarana serta dana selama penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: Rineka Cipta.
- Cheristina, & R. (2021). Lama Menderita Dan Tingkat Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dalam Tinjauan Studi Cross Sectional Duration. *Jurnal Fenomena Kesehatan*. Volume 04, 449-456.
- Dinkes, G. K. (2014). Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2014. 1-130: Dinas Kesehatan Gunung Kidul.
- Kemenkes. (2019). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019*, Kementerian Kesehatan RI.
- Machsus Alvita Labiibah, d. (2020). Pengobatan Hipertensi Dengan Memperbaiki Pola Hidup Dalam Upaya Pencegahan Meningkatnya Tekanan Darah. *Journal of Science, Technology and Entrepreneurship*, 2(2), 52-56.
- Mapagerang, R. &. (2018). Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah Garam. *JiKP(Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah)*, 1-8.
- Nurlita, N. e. (2017). Pengetahuan Pasien Hipertensi Terhadap Diet Rendah Garam Sebelum dan Sesudah Diberikan Konsultasi Gizi Di Poli Gizi Rumah Sakit Raden Mattaher Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol 5, No 2, 117-126.
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause The Correlation between Age and Education with Hypertension at Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Satriyo, D. e. (2021). Sikap, Pengetahuan, dan Perilaku Masyarakat di Kecamatan Pacar Keling Sebagai Perwakilan Populasi Penduduk Surabaya Terhadap Diet Rendah Garam. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, Vol 7 No.1.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.