

known that 3 elderlies still smoke, never do exercise, and seldom comeback to recheck up to health service. **This research** has a purpose to analyze relation of knowledge to dietary habit behavior of elderly that suffer hypertension in Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang Kind of this research is correlational analytic with cross sectional design. Population are 39 elderlies with 60-70 years old in Puskesmas Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Number of samples are 36 elderlies with 60-70 years old that taken randomly samples in Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang. Independent variable of this research is elderly knowledge about dietary habit and dependent variable is dietary habit behavior of elderly that suffer hypertension. Research instrument uses questionnaire and Chi Square test Research result shows that elderly knowledge about dietary habit in Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang known that 18 respondents (50,0%) have good knowledge, 13 respondents (36,1%) have enough knowledge, 5 respondents (13,9%) have low knowledge. At the same time dietary habit behavior of elderly that suffer hypertension known that 20 respondents (55,6%) have positive behavior, 16 respondents (44,4%) have negative behavior. Chi square test shows that significant value $p=0,026 < 0,05$ so that H1 accepted **Conclusion** of this research, there is relation of knowledge to dietary habit behavior of elderly that suffer hypertension in Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang

Keywords : Knowledge, Behavior, Dietary Habit, Elderly, Hipertension

PENDAHULUAN

Proses penuaan dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar, dan ini akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang, hanya cepat dan lambatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu. Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Dan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Mujahidullah, 201, 45). Hipertensi sebagai salah satu penyakit *degeneratif* yang sering dijumpai pada kelompok lansia (Abdullah, 2005, 53). Lansia yang tinggal di pedesaan perlu mendapatkan perhatian khusus, sehubungan dengan data yang menunjukkan bahwa ada 60 % lansia di Indonesia tinggal di pedesaan. (Mujahidullah, 2012, 55).

Perubahan pola makan hampir terjadi diseluruh dunia, baik di Negara maju maupun negara berkembang. Masyarakat

mulai beralih pola makan tradisional menjadi pola makan yang tidak seimbang yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak, sehingga bisa menimbulkan hipertensi. Seseorang dapat menderita hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat bahkan dapat membawa kematian karena itu hipertensi disebut sebagai *silent killer*.

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO, 2011, 125) ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah- sedang. Menurut data RISKESDA KEMENKES, di Indonesia 40,1 % lansia menderita hipertensi.

Menurut Laporan Rumah Sakit tahun 2012, kasus penyakit Hipertensi di Rumah Sakit tipe B (112.583 kasus). Rumah Sakit tipe C, Hipertensi (42.212 kasus). Dan di Rumah Sakit tipe D, diketahui bahwa Hipertensi (3.301 kasus) (Profil Kesehatan Jatim, 2013, 167). Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang jumlah lansia sebanyak 45.897 orang yang tersebar di 34 Puskesmas. Puskesmas Kecamatan Bareng sejumlah 118.000 jiwa. (Dinkes Jombang,

2015, 165). Puskesmas Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang menempati 10 besar penduduk yang menderita hipertensi terbanyak yaitu sebesar 50.00 % (Dinkes Jombang, 2015, 168).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang pada tanggal 05 April 2017 peneliti melakukan wawancara kepada 5 lansia yang menderita hipertensi. Hasil wawancara didapatkan 3 lansia masih merokok, tidak pernah berolahraga, dan jarang datang kembali untuk kontrol ulang ke pelayanan kesehatan dan 2 lansia tidak merokok, olahraga rutin dan datang kembali untuk kontrol ulang ke pelayanan kesehatan.

Perubahan gaya hidup secara global berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi. Semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat semakin berkurang, konsumsi garam, lemak, gula dan kalori meningkat. Terlebih lagi penurunan aktifitas fisik sehingga menyebabkan peningkatan jumlah populasi orang yang kelebihan berat badan. Konsumsi lemak dibatasi agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kesegaran jasmani dan asupan gizi yang baik. Lansia yang sehat dan bugar tidak akan menjadi beban bagi orang lain karena masih dapat mengatasi sendiri masalah kehidupannya sehari-hari (Maryam, 2008, 55).

Olahraga adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh (latihan *isotonic* atau *dinamic*), seperti gerak jalan dan naik sepeda. Makan buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah,

tidak merokok dan tidak minum alkohol. Peran bidan memberikan penyuluhan kesehatan untuk menambah pengetahuan mengenai penyakit hipertensi maupun pola makan yang seimbang dan teratur. Mengadakan posyandu lansia, senam lansia maupun pemeriksaan kesehatan secara rutin. Menurunkan berat badan pada penderita yang gemuk, diet rendah garam, dan rendah lemak, mengubah kebiasaan hidup, olahraga secara teratur dan kontrol tekanan darah secara teratur (Ode, 2012, 90).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoadmodjo, 2012, 48). Jenis penelitian yang digunakan adalah *survei analitik* adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan efek (Notoadmodjo, 2012, 56). Populasinya adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi dengan kriteria usia (60-70 tahun) yang bersedia menjadi responden di Puskesmas Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang dengan jumlah 39 lansia yang menderita hipertensi.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan

Tabel. 1 Distribusi responden berdasarkan pengetahuan pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

No	Pengetahuan	(n)	(%)
----	-------------	-----	-----

1	Baik	18	50
2	Cukup	13	36
3	Kurang	5	14
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan setengah responden mempunyai pengetahuan yang baik mengenai hipertensi sebesar 18 responden (50%).

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

No	Perilaku	Frekuensi	Persentase
1	Positif	20	56
2	Negatif	16	44
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki perilaku pola makan positif sebesar 20 responden (56%).

3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi

Tabel 3 Tabulasi silang hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang

Pengetahuan	Perilaku				Jumlah	
	Positif		Negatif			
	Σ	(%)	Σ	(%)	Σ	(%)
Baik	14	38.9	11.1			
			4		18	50.0
Cukup	4	11.1	9	25.0	13	36.1
Kurang	2	5.6	3	8.3	5	13.9
Total	20	5.1	16	51.3	36	100,0

Uji *chi square* p Value = 0,026 < 0,05

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 36 responden hampir setengahnya memiliki pengetahuan baik dan perilaku positif yaitu sebanyak 14 responden (38,9%).

Setelah data diolah dengan *SPSS for windows 16* dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikansi di peroleh nilai $p = 0,026 < 0,05$ yang artinya H_1 di terima hal ini menunjukkan adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Lansia tentang pola makan di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan lansia tentang pola makan dari 36 responden dengan pemberian kuesioner sebanyak 11 pertanyaan, tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden setengahnya memiliki pengetahuan baik sejumlah 18 responden (50%).

Pengetahuan lansia tentang pola makan tersebut meliputi tiga parameter yaitu pengetahuan pola makan, jenis bahan makanan, dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan. Berdasarkan hasil tabulasi data yang telah diperoleh, bahwa presentase per-parameter yaitu jenis bahan makanan (44,8%) pengetahuan pola makan (28,4%), dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan (26,9%). Dari ketiga parameter tersebut, parameter jenis bahan makanan yang memiliki presentase tertinggi. Pada parameter jenis pengetahuan pola makan dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan tidak menunjukkan presentase tertinggi namun terdapat skor tertinggi pada masing-masing parameter.

Parameter Jenis bahan makanan pada item soal nomor 6 dengan nilai rata-rata persoaal (0,97). “Apakah bapak/ibu sering membatasi penggunaan garam setiap kali memasak?” menunjukkan bahwa dari 36 responden 35 responden menjawab “Ya”. Menurut peneliti responden sudah memahami dan mengaplikasikan jenis bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari karena mengkonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Hal ini sesuai dengan teori Arisman (2009, 45) Kurangilah pemakaian garam yaitu tidak lebih dari 4 gram per hari, hal ini ditujukan untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi.

Parameter pengetahuan pola makan nomor tiga yaitu dengan pernyataan “ Apa saja jenis makanan yang bapak/ibu konsumsi setiap hari ? “ dengan jumlah rata-rata skor (0,75). Dari 36 responden sejumlah 27 responden yang menjawab nasi, lauk pauk dan sayur. Menurut peneliti responden sudah faham dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan takaran dan frekuensi atau porsi masing-masing individu karena nasi, lauk, sayur, buah dan susu adalah bahan makanan yang mengandung zat gizi seimbang yang baik dikonsumsi oleh lansia. Hal ini sesuai dengan teori Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI (2010, 234) yaitu Jumlah kalori yang baik untuk dikonsumsi oleh lansia adalah 50% dari Hidrat Arang yang bersumber dari Hidrat Arang kompleks (sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian), Makanan sebaiknya mengandung serat dalam jumlah besar yang bersumber pada buah, sayur dan beraneka pati, yang dikonsumsi dengan jumlah yang bertahap. Menggunakan bahan makanan yang tinggi kalsium seperti susu nonfat, yoghurt, ikan.

2. Perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan dari 36 responden, sebagian besar responden

mempunyai perilaku positif dalam perilaku pola makan, yaitu sebanyak 20 orang (56%).

Parameter untuk mengukur perilaku pola makan lansia terdiri dari 3 parameter yaitu Kognitif, Afektif dan Psikomotor. Hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran masing-masing parameter yang menunjukkan bahwa presentase parameter yaitu kognitif sejumlah (61,8%), afektif sejumlah (30,0%), dan Psikomotor sejumlah (8,2%). Dari ketiga parameter tersebut, parameter kognitif memiliki presentase tertinggi. Parameter kognitif pada item soal nomor 1 dengan rata-rata personal (4,0) dengan jenis pernyataan positif yaitu “ saya selalu makan tiga kali dalam sehari” menunjukkan dari 36 responden seluruhnya menjawab “Selalu”. Menurut peneliti responden sudah faham dengan takaran dan frekuensi makanannya setiap hari karena makan teratur sehari 3 kali dapat meningkatkan kesehatan tubuh asalkan dengan takaran atau porsi yang sesuai. Hal ini sesuai dengan teori Bandiyah (2009, 56), Kebutuhan akan gaya hidup sehat yang dapat dicapai dengan kegiatan mengatur pola makan sehat, serta pemeriksaan kesehatan yang teratur agar kesehatan jasmani dapat terjaga serta penyakit yang menyertai dapat terdeteksi sedini mungkin.

Parameter Afektif pada item soal nomor 6 dengan rata-rata personal (3,8%) dengan jenis pernyataan negatif yaitu “konsumsi garam tidak perlu dihindari pada penderita hipertensi” menunjukkan dari 36 responden seluruhnya menjawab “Tidak Pernah”. Menurut peneliti responden belum menerapkan konsumsi diet rendah garam dalam kehidupan sehari-harinya bahwasanya konsumsi garam harus dibatasi oleh penderita hipertensi karena garam merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan awal mula penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Bandiyah (2009, 35) Kurangilah pemakaian garam yaitu tidak lebih dari 4 gram per hari, hal ini ditujukan untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Bahwasannya asupan natrium yang terlalu

tinggi secara terus menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium yang berdampak pada tekanan darah. Asupan natrium yang terlalu tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan keseimbangan natrium terganggu dan dapat mempengaruhi kesehatan seseorang.

Parameter Psikomotor pada item soal nomor 9 dengan rata-rata personal (3,8%) dengan jenis pertanyaan positif yaitu “saya mengurangi kebiasaan merokok sehari-hari dan minum alkohol” menunjukkan dari 36 responden 20 responden menjawab “Selalu”. Menurut peneliti responden sudah mengurangi kebiasaan merokok dan minum alkohol meskipun sebagian dari responden belum bisa mengurangi merokok dan minum alkohol bahwasanya merokok dan minum alkohol harus dikurangi bagi penderita hipertensi karena dapat merugikan kesehatan individu dan dapat menyebabkan kematian apabila tidak adanya kesadaran akan kesehatan pada diri sendiri. Hal ini sesuai dengan teori Bandiyah (2009, 46)

3. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang

Dari hasil penelitian tabulasi silang diketahui bahwa Hasil penelitian hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa dari 39 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik dan memiliki perilaku positif yaitu sejumlah 14 responden (38,9%).

Berdasarkan hasil analisa menggunakan Chi Square dengan bantuan SPSS for windows 16 dengan $p < 0,05$ didapatkan bahwa $p \text{ hitung} = 0,026 < 0,05$ maka H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang. Pengetahuan merupakan dasar dari seseorang dalam melakukan sesuatu.

Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan terhadap suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman terhadap suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan perilaku seseorang. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi perilaku yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut.

Hal ini sesuai dengan teori Azwar (2007, 37) yang mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik perilaku yang ditujukan pada objek tersebut, sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terbentuk perilaku yang rendah.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Ruth Ayu Wulandari (2015, 76) “Gaya Hidup, Konsumsi Pangan, Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Anggota Posbindu” Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (64,1%) mempunyai hipertensi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup (merokok, konsumsi kopi, dan olahraga) dengan tekanan ($p < 0,05$).

Febby Haendra Dwi Anggara (2013, 65) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita hipertensi sebesar (30,7%) sedangkan responden yang tekanan darahnya normal sebesar (69,3%). Sedangkan umur, pendidikan, pekerjaan, IMT, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kebiasaan olahraga, asupan natrium, asupan kalium berhubungan secara statistik dengan tekanan darah ($p < 0,05$).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pengetahuan pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas

Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang adalah sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik.

2. Perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang adalah sebagian besar memiliki perilaku positif.
3. Ada hubungan pengetahuan dengan perilaku pola makan lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan para lansia yang menderita hipertensi lebih memperhatikan frekuensi kontrol atau cek kesehatan serta lebih memperhatikan pola makan penderita hipertensi, bersama salah satu keluarga untuk lebih memberikan respon terhadap KIE petugas puskesmas dalam makanan yang harus dihindari pada penderita hipertensi.

2. Petugas Kesehatan

Diharapkan lebih meningkatkan motivasinya dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, tidak hanya pada pelayanan saja melainkan juga pelaksanaan pemberian KIE kepada para pasien agar pasien lebih menjaga apa yang telah di anjurkan dan dilarang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi hipertensi.

Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta; Jakarta

Bandiyah, 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang., 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang*

Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI ,2010. telah Bahan

Maryam, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Mujahidullah, 2012. *Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Notoadmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta; Rineka Cipta

Notoatmodjo., 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta

Ode, 2012. *Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Saryono dan Anggraeni, 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wade, 2016. *Mengatasi Hipertensi*. Bandung: Nuansa Cendekia

WHO.2013.Depkes RI, FKUI.di akses tanggal 30 Maret 2017.

KEPUSTAKAAN

Anggraini, 2009. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi*. Jakarta