TINGKAT PENGETAHUAN DIET DASH (*Dietary Approaches To stop Hypertension*) PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN I BANTUL

Maria Erna Purbosari[1],Yohana Dyah Ayu Ratna Puspaningrum[2], Margaretha Kurniastuti[3]

[1]STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, Email: mariaerna646@gmail.com

[2]STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, Email: yohanadyah589@gmail.com

[3]STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl. Tantular 401 Pringwulung, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, Email: margarethakurniastuti@stikespantirapih.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat berdampak terjadinya komplikasi bila berlangsung dalam jangka waktu lama. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami hipertensi akibat perubahan sistem kardiovaskuler. Pentingnya manajemen diet hipertensi salah satunya dengan Diet DASH *(Dietary Approaches to Stop Hypertension).* DASH merupakan diet yang berfokus tidak hanya pembatasan jumlah asupan garam tetapi juga berfokus terhadap makanan rendah lemak, rendah kolesterol dan diet kalori seimbang.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai diet DASH di Puskesmas Kasihan I Bantul.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *survey* dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah responden 85 orang.

Hasil : Hasil analisa univariat karakterostik responden menyebutkan, sebagian besar dengan kategori usia 60-69 tahun (74,12%), lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan (58%), sebagian besar memiliki tekanan darah >140-159/90-99 mmHg (81,17%), hampir separuh responden berpendidikan SD (49,41%), dan sebagian besar tingkat pengetahuan lansia tentang diet DASH dalam kategori baik (74,12%).

Simpulan : Tingkat pengetahuan Diet DASH di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta dikategorikan baik. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber program penyuluhan edukasi kepada pasien yang belum mengetahui dan kepatuhan melakukan diet DASH pada pasien dengan hipertensi

Kata kunci : Hipertensi, Diet DASH, Lansia

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in blood pressure that can lead to complications. The elderly group that is prone to hypertension due to changes in the cardiovascular system. The importance of dietary management of hypertension is one of them with the DASH Diet (Dietary Approaches To Stop Hypertension that focuses not only on limiting the amount of salt intake but also focuses on low fat, low cholesterol and a balanced calorie diet.

Objective: The purpose was to determine the level of knowledge of the elderly regarding the DASH diet at the Kasihan I Bantul Health Centre.

Method: This study used quantitative survey research method with accidental sampling technique with 85 respondents.

Results: The results of univariate analysis stated that most of them were in the age category of 60-69 years (74.12%), more than half of the respondents were female (58%), most of them had blood

pressure >140-159/90-99 mmHg (81.17%), almost half of the respondents had elementary school education (49.41%), and most of the elderly knowledge level about the DASH diet was in the good category (74.12%).
Conclusion: The level of knowledge of the DASH Diet at Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta is categorised as good. The result of this study can be a source of educational outreach programmes to patients who do not know and compliance with the DASH diet in patients with hypertension.
Keywords: *Hypertension, DASH Diet, Elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan tekanan darah yang melebihi batas normal. Hipertensi menjadi salah satu isu kesehatan yang trend di kalangan kesehatan masyarakat(Adam, 2019). Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keturunan, ras, usia, jenis kelamin, obesitas, merokok, kurangnya olahraga, stres, dan pola makan (Syarli & Arini, 2021). Riwayat keluarga meningkatkan risiko. Kurangnya aktivitas fisik dan stres kronis juga dapat meningkatkan tekanan darah. Mengatur gaya hidup sehat, seperti olahraga, diet seimbang, dan pengelolaan stres (Raden Vina Iskandya Putri, 2023), dapat membantu mencegah atau mengendalikan hipertensi.

Menurut WHO (*World Health Organitation*), prevalensi hipertensi telah menyerang penduduk di Asia Tenggara sebanyak 22% dan dapat mencapai sebanyak 36%, sehingga data dari (Riskesdas, 2018) pravalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi sekitar 34,1% pada umur ≥18 tahun baik wanita atau laki- laki berdasarkan data dari Riskesdas prevalensi penduduk Indonesia usia ≥18 tahun, meningkat menjadi 34,1% pada 2018 dari 25,8% pada tahun 2013 (Sartik et al., 2017). Faktor risiko penyakit hipertensi adalah genetik, ras, obesitas, dan asupan garam (Rahmadhani, 2021). Perubahan diet dan gaya hidup dapat memengaruhi tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi penyakit. Menurut data dari Profil Kesehatan Lanjut Usia Provinsi DIY tahun 2019, prevalensi hipertensi pada lansia di Kota Yogyakarta sebesar 59,7%. Angka ini lebih tinggi dari prevalensi hipertensi pada lansia di tingkat provinsi DIY yang sebesar 52,3%.

Lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan fisik akibat proses penuaan (Hasanah et al., 2023) (Hasanah, 2023). Perubahan ini dapat menyebabkan masalah gizi pada lansia, terutama karena pola makan yang tidak sehat. Kekurangan gizi yang seimbang berdampak pada status gizi lansia, yang perlu dijaga untuk mencegah malnutrisi. Tekanan darah tinggi sering terjadi pada lansia yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan ekonomi, yang dapat memicu stres. Lansia dengan

hipertensi sering merasa cemas dan takut akibat perubahan mendadak dalam kesehatan mereka, serta kekhawatiran terhadap pengobatan dan komplikasi yang mungkin timbul. Stres yang didapatkan pada pasien hipertensi adalah rasa tidak percaya akan perubahan yang secara tiba-tiba, pengobatan perubahan perilaku secara fisik dan emosional menjadi stresor bagi pasien hipertensi sehingga merasa cemas dan takut jika mengingat komplikasi dari hipertensi sendiri (Azizah & Hartanti, 2016).

Lansia dapat mencegah dan mengelola hipertensi dengan menjalani pola makan yang sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah lemak, kolesterol, dan garam, serta membatasi asupan kalium dan kafein . Mereka juga disarankan untuk rutin berolahraga, menghindari alkohol, mengelola stres, dan memantau tekanan darah. Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sebaiknya dimulai oleh individu yang sudah mengalami hipertensi. Selain itu, lansia sering menghadapi perubahan psikologis, seperti kesepian, depresi, dan kecemasan, serta perubahan fisik pada berbagai sistem tubuh, termasuk sel, sistem sensorik, integumen, muskuloskeletal, neurologis, pulmonal, endokrin, urinaria, gastrointestinal, seksual, dan kardiovaskular (Sunaryo et al.,2016).

Salah satu cara pencegahan hipertensi dengan melakukan diet rendah lemak atau dengan nama lain diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*). Pola asupan makanan pada diet ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi (Bagas Mukti, 2022). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia di Indonesia. Sebanyak 57,6% lansia yang berusia 65-74 tahun dan 63.8% lansia yang berusia diatas 75 tahun adalah penderita hipertensi (Purba et al., 2023).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di Puskesmas Kasihan I Bantul untuk mengetahui data terbaru dan didapatkan data dari tahun 2023 terdapat 797 lansia dengan kriteria jenis kelamin laki-laki berjumlah 347 lansia dan perempuan berjumlah 450 lansia. Dari data terakhir tersebut diperoleh informasi bahwa pasien di Puskesmas Kasihan I Bantul memiliki riwayat hipertensi yang paling banyak yaitu perempuan. Maka dari itu, banyaknya lansia yang rutin melakukan *check up* di puskesmas ini menjadi salah satu alasan mengapa peneliti melakukan penelitian dengan topik besar yaitu tingkat pengetahuan diet DASH pada pasien hipertensi.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan kepada responden lansia yang ditemui di puskesmas tersebut dengan memberikan kuesioner dan wawancara kepada lansia di Puskesmas Kasihan 1

Bantul. Kami melakukan wawancara tersebut dengan lansia lalu meminta lansia itu melakukan pengisian kueisoner mengenai tingkat pengetahuan lansia tentang apa itu diet DASH dalam pencegahan hipertensi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) pada pasien lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kasihan I Bantul.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi pada penelitian merupakan semua pasien lansia penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Kasihan I Bantul. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 responden dengan teknik pengambilan *accidental sampling*. Kriteria responden dalam penelitian di antaranya berusia 60 tahun ke atas, terdiagnosa memiliki penyakit hipertensi, memiliki kemampuan membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden penelitian. Penelitian ini dilakukan dari bulan Oktober 2023 sampai dengan Maret 2024 dengan ijin ETIK nomor nomor izin etik 01/SKEPK-AKE/II/2024 yang dikeluarkan oleh Komite Etik Kesehatan Rumah Sakit Panti Rapih.

Instrumen yang digunakan kuesioner yang berisi tentang pertanyaan terkait pengetahuan pasien terhadap diet hipertensi. Intrumen ini terdiri dari 23 pertanyaan yang terdiri dari 2 tipe, yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan pilihan jawaban benar (B) atau salah (S) yang diadopsi dari penelitian.

Instrumen ini sudah dilakukan uji validitas dan relibilitas pada penelitian sebelumnya. Uji validitas instrumen telah dilakukan pada 23 orang lansia dengan hipertensi di balai pengobatan Puskesmas Dau dengan hasil nilai r-hitung>r-tabel (0,05). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus alpha Cronbach. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan apabila nilai r-reliabilitas instrumen (r-hitung) >0,65 Pada penelitian tersebut menghasilkan nilai rhitung> rtabel dan nilai alpha cronbach yang diperoleh sebesar 0,842 Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui tingkat pengetahuan (Rery et al, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Kasihan I Bantul Oktober 2023- Maret 2024

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
60-69 tahun	63	74,12
70-79 tahun	17	20

< 80 tahun	5	5,88
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	40
Perempuan	51	60
Pendidikan		
Tidak sekolah	11	12,94
SD	42	49,41
SMP	4	4,7
SMA	18	21,18
Sekolah Tinggi	10	11,77
Pekerjaan		
Tidak bekerja/IRT	20	23,52
Buruh/Petani	31	36,48
Wiraswasta/Pedagang	13	15,30
PNS/Pensiunan	21	24,70
Derajat Hipertensi		
Dejarat 1	69	81,17
Derajat 2	16	18,83

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data tabel 1, didapatkan data responden sebagian besar berusia 60-69 tahun (74,12%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu dalam (Purwono et al., 2020), mengatakan peningkatan kejadian hipertensi dipengaruhi oleh bertambahnya umur dapat terjadi secara alami sebagai proses menua dan didukung oleh beberapa faktor. Tingginya hipertensi dengan bertambah umur, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku (Adam, 2019). Hal ini juga dapat disebabkan bahwa proses menua juga menyebabkan perubahan struktur dan fungsi terutama perubahan sistem perifer pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan tabel 1 juga didapatkan responden lebih dari separuh berjumlah 51 orang (60%) berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar,et.al. (2020), bahwa perempuan sangat berisiko mengalami hipertensi yang disebabkan karena kondisi menopause dan produksi hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL).

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa hampir separuh responden memiliki pendidikan terakhir SD berjumlah 42 orang dengan hasil (49,41%). Jenjang pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan kesadaran seseorang tentang pentingnya kesehatan maka tingkat pengetahuan rendah akan beresiko terhadap perilaku hidup yang tidak sehat. Semakin banyak informasi yang didapatkan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang kesehatan menurut Notoatmodjo (Asyrofi et al., 2019).

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil bahwa sebagian kecil responden berjumlah 31 orang (36,48%) memiliki pekerjaan sebagai buruh/petani. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lusiyana (2020) yang menunjukkan bahwa 81 (74,07%) lansia yang menderita hipertensi di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul bekerja sebagai petani, lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan, pada kelompok umur lanjut usia, tingkat pendidikan rendah dan status sosial ekonomi rendah.

Berdasarkan data tabel 1 juga didapatkan mayoritas responden memiliki rentang tekanan darah >140/159 mmHg (81,17%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chasanah & Syarifah (2017) yang didapatkan data bahwa derajat hipertensi responden paling banyak yaitu derajat hipertensi tingkat 1 (>140-159/90-99mmHg) yaitu 34 (61,8%). Jumlah lansia cukup banyak yang cenderung masuk dalam golongan derajat 1 karena faktor usia, juga keturunan dan gaya hidup tidak sehat. Orang banyak meninggalkan budaya makan, dimana pada saat ini banyaknya orang memilih untuk makannan cepat saji dibandingkan makan masakan sendiri (Dasari & Sari, 2020).

Tabel 2.
Tingkat Pengetahuan Responden di Puskesmas Kasihan I Bantul
Oktober 2023- Maret 2024

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	63	74,12
Cukup	18	21,18
Kurang	4	4,7
Jumlah	85	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sejumlah 63 responden (74,12%) atau sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik pada lansia di Puskesmas Kasihan I Bantul dan hanya 4,7% termasuk kategori tingkat pengetahuan kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aninditya (2024) dengan judul hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas La'o, data menunjukkan bahwa lansia yang berpengetahuan baik sebanyak 33 responden dengan hasil 62.2%. bahwa secara umum tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi berada pada kategori baik. Secara teori tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal (Aninditya, 2024).

Hasil penelitian dari peneliti sebelumnya tidak sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti saat ini. Kemungkinan tersebut dapat terjadi

karena banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman dan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan yang telah dimiliki (Notoatmodjo, 2007 dalam Fachry, 2020). Teori ini menegaskan bahwa pemahaman yang baik sangat memengaruhi lansia dalam menerapkan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengetahuan yang tepat, lansia dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan informasi yang mereka miliki, sehingga dapat mengelola hipertensi secara lebih efektif melalui perubahan pola makan yang tepat. Hal ini menunjukkan hubungan erat antara tingkat pengetahuan dan penerapan perilaku yang mendukung kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan Diet DASH di Puskesmas Kasihan 1 Bantul Yogyakarta dikategorikan baik. Sehingga penting dilakukan upaya pengembangan terutama upaya promotif di dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya diet hipertensi atau diet DASH dengan penyampaian informasi yang lebih mudah diterima melalui berbagai cara seperti edukasi kesehatan juga dapat melalui sosial media yang lebih cepat dan mudah diakses berbagai kalangan usia saat ini.

Saran dalam penelitian ini semoga hasil penelitian dapat menjadi sumber program penyuluhan edukasi kepada pasien yang belum mengetahui dan kepatuhan melakukan diet DASH pada pasien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, *1*(2), 82–89. https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558

Akbar, F., Syamsidar, & Widya Nengsih. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Banua Baru. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 6–8. https://doi.org/10.35907/bgjk.v11i2.141

Asyrofi, A., Setianingsih, & Munthoha, A. (2019). Perbedaan Penatalaksanaan Diet Hipertensi Pada Berbagai Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga. *Community of Publising in Nursing (Copping)*, *5*(3), 169–176.

Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal Universyty Reseach Coloquium*, 261–278.

Bagas Mukti. (2022). *View of Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi.pdf*.

Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, *2*(1), 1–9.

Dasari, Y., & Sari, L. M. (2020). Evaluasi Pelayanan Kefarmasian Terhadap Tingkat Kepuasan Pasien Di Apotek Xyz Sadamantra. *Jurnal Farmaku (Farmasi Muhammadiyah Kuningan)*, *5*(2), 70–76. https://doi.org/10.55093/jurnalfarmaku.v5i2.140

Hasanah, R., Utomo, W., & Rustam, M. (2023). Gambaran aktivitas fisik lansia penderita hipertensi di Puskesmas Simpang Tiga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, *1*(1), 47–54.

Lusiyana, N. (2020). Skining Pengetahuan dan Deteksi Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Kedungpoh , Gunung Kidul. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*, *02*(01), 38–45.

Purba, E., Lolowang, N. L., Enggune, M., & Sompotan, R. (2023). Pengetahuan Lansia Tentang Pentingnya Diet Hipertensi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, *9*(1), 313–320. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37905/aksara.9.1.313-320.2023

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *5*(1), 531. https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120

Putri, R. V. I., & Tsani Aulia Rachman. (2023). Penyuluhan dan Edukasi Penyakit Hipertensi pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Customer Relationship Marketing Terhadap Loyalitas Nasabah*, *2*(3), 310–324. https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *4*(1), 52–62. https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132

Rery, T. A. D., Ainia, H. N., Putro, F. S., Firmansyah, R. R., & Baihaki, A. (2017). Hubungan Tingkat Stress Dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dau. *Universitas Islam Malang.*

Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hipertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *8*(3), 180–191. https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191

Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, *1*(3), 112–117. https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11