

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJARMASIN INDAH KOTA BANJARMASIN TAHUN 2021

Erwin Wahyudi¹, Achmad Rizal², H. Fahrurazi³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB

³ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB

Email : erwinwahyudi37@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut sebagai “*Silent Killer*” (Pembunuh Senyap), karena seringkali penderita Hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Mengetahui tentang hubungan pengetahuan, sikap dan pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh kunjungan di Poli Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin. Sampel sebanyak 93 responden yang di ambil dengan menggunakan teknik *Accidental sampling*. Sedangkan pengolahan dan analisis data menggunakan Uji *Chi square*. Dari penelitian ini diperoleh dari 93 responden sebagian besar responden mengalami Hipertensi sebanyak 54 orang (58,1%), mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 39 orang (41,9%), sikap negatif sebanyak 48 orang (51,6%), pola makan yang tidak baik sebanyak 49 orang (52,7%). Uji statistik menggunakan Uji *Chi square* ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$), ada hubungan sikap dengan kejadian hipertensi $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$), ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$). Diharapkan hasil penelitian puskesmas mampu bekerja sama dengan lintas sektor terdekat dalam upaya penyuluhan hipertensi secara terprogram dalam pencegahan hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Kejadian Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension often referred to as the “*Silent Killer*”, because often people with hypertension go for years without feeling any disturbances or symptoms. Data from the *World Health Organization* (WHO) in 2015 showed that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. Knowing about the relationship between knowledge, attitudes and eating patterns with the incidence of hypertension in the Banjarmasin Indah Health Center Work Area, Banjarmasin City in 2021. This study is an analytical survey research using approach *Cross Sectional*. The population in this study was the total number of visits to the Non-Communicable Disease Polyclinic (PTM) at the Banjarmasin Indah Health Center, Banjarmasin City. A sample of 93 respondents was taken using the *accidental sampling technique*. While the data processing and analysis using the test *Chi square*. From this study, obtained from 93 respondents, most of the respondents experienced hypertension as many as 54 people (58.1%), 39 people had less knowledge (41.9%), 48 people had negative attitudes (51.6%), a poor diet not good as many as 49 people (52.7%). Statistical test using the test *Chi square* there is a relationship between knowledge and the incidence of hypertension $p\text{ value} = 0.000$ ($p < \alpha$), there is a relationship between attitude and the incidence of hypertension $p\text{-value} = 0.000$ ($p < \alpha$), there is a relationship between diet and the incidence of hypertension $p\text{-value} = 0.000$ ($p < \alpha$). It is hoped that the results of the research at the puskesmas will be able to work together with the nearest cross-sector in an effort to program hypertension counseling in the prevention of hypertension.

Keywords : Knowledge, Attitude, Diet, Hypertension Incidence.

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai “*Silent Killer*” (Pembunuh Senyap), karena seringkali penderita Hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Utaminingsih, 2015).

Hipertensi merupakan tekanan darah di atas batas normal, hipertensi termasuk dalam masalah global yang melanda dunia. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pemeriksaan dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat menurut (*American Heart Association*, 2005).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 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 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Menurut data NHANES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) 2005-2008 memperlihatkan kurang lebih 76,4 juta orang berusia ≥ 20 tahun adalah penderita hipertensi, berarti 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi. Walau upaya, tindakan sudah banyak dilakukan dan tersedia banyak obat untuk mengatasi hipertensi, tata laksana hipertensi masih jauh dari berhasil. Data NHANES 2005-2008 di Amerika Serikat menunjukkan dari semua menderita hipertensi; namun hanya 79,6% sadar telah menderita hipertensi; namun hanya 47,8% yang berusaha mencari terapi. Dan dari 70,9% pasien yang menjalani terapi, 52,2% tidak mencapai kontrol tekanan darah target. Menurut Dinkes tahun 2008, penderita hipertensi di Sulawesi Utara mencapai 31,2 % dan ditemukan dua wilayah dengan prevalensi $> 40\%$ yakni Kabupaten Minahasa dan Kota Tomohon. Pada tahun 2012, penderita hipertensi di Sulawesi utara mencapai 33.968 kasus.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (2013), prevalensi peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 25 tahun ke atas sekitar 40% pada tahun 2008 dan penderita hipertensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 miliar pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kawasan Afrika sebesar 46%, dan terendah di Amerika sebesar 35% Tekanan darah mencerminkan resistensi yang dihasilkan setiap saat jantung berdenyut dan mengirimkan aliran darah melalui arteri (catatan tertinggi tekanan yang ditimbulkan oleh kontraksi ini disebut teleran sistolik (angka pertama dalam catatan tekanan darah, sedangkan catatan paling rendah disebut teleran diastolik (angka kedua dalam catatan teleran darah yang normal bagi orang dewasa adalah 120 untuk sistolik dan 80 pada diastolik (Lovastatin, 2006).

Hipertensi bukanlah penyakit yang tidak asing lagi dikalangan masyarakat. Semua orang memiliki resiko untuk mengalami tekanan darah tinggi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terdapat 34,1 persen masyarakat Indonesia yang berumur ≥ 18 tahun terkena hipertensi. Data tersebut mengalami peningkatan sebesar 7,6 persen dibandingkan dengan hasil lima tahun sebelumnya pada Riskesdas 2013 yaitu 26,5 persen. Data prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi, masih tetap ditempati oleh Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah 44,1 %. Terdapat peningkatan sejumlah 10% dari nilai sebelumnya pada Riskesdas 2013 yang hanya menunjukkan angka 34,1%. (KemenkesRI, 2018).

prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan(44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar

(22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (53,2%) (Riskesdas 2018).

Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut diatas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data RISKESDAS tahun 2013. (Data Riskesdas, 2018).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, Apabila pengetahuan seseorang semakin baik maka perilakunya pun akan semakin baik. Akan tetapi pengetahuan yang baik tidak disertai dengan sikap maka pengetahuan itu tidak akan berarti (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Salah satu faktor resiko yang dapat dikendalikan yang bisa menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan. Perilaku makan di Indonesia terutama pada penduduk miskin adalah adanya kecenderungan tingginya konsumsi makanan karbohidrat tinggi dan rendah protein, serat dan vitamin, karena karbohidrat masih merupakan sumber energi yang murah. Sebagian orang mengonsumsi makanan dengan porsi yang jauh lebih besar daripada yang seharusnya, begitu pula sebaliknya (Indrawati, 2009).

Hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit tertinggi Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2020 dengan berjumlah 2.647 kasus, Maka diketahui bahwa penyakit hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin masih dalam status tinggi.

Berdasarkan hasil observasi penulis secara langsung atau wawancara terhadap 10 orang masyarakat yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin bahwa masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan perilaku kebiasaan makan masyarakat yang tidak sehat, Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka kejadian hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada Hubungannya Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mempelajari adanya suatu dinamika korelasi (hubungan) antara faktor resiko dengan efek. Dilakukan dengan menggunakan pendekatan observasi dan pengumpulan data sekaligus pada suatu saat yang bersamaan. Tiap subjek penelitian hanya satu kali saja dilakukan observasi (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Distribusi kejadian penyakit hipertensi

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

No	Kejadian Hipertensi	F	(%)
1	Hipertensi	54	58,1
2	Tidak Hipertensi	39	41,9
Total		93	100

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa responden yang mengalami Hipertensi sebanyak 54 orang (58,1%) dan responden yang tidak mengalami Hipertensi sebanyak 39 orang (41,9%).

b. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

No	Pengetahuan	F	(%)
1	Kurang	39	41,9
2	Cukup	26	28,0
3	Baik	28	30,1
Total		93	100

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (30,1%), Pengetahuan yang cukup sebanyak 26 orang (28,0%) dan pengetahuan kurang sebanyak 39 orang (41,9%).

c. Distribusi frekuensi berdasarkan sikap

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

No	Sikap	F	(%)
1	Negatif	48	51,6
2	Positif	45	48,4
Total		93	100

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui sebagian besar responden memiliki sikap negatif sebanyak 48 orang (51,6%) dan sikap positif sebanyak 45 orang (48,4%).

d. Distribusi frekuensi berdasarkan pola makan

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

No	Pola Makan	F	(%)
1	Tidak Baik	49	52,7
2	Baik	44	47,3
Total		93	100

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 49 orang (52,7%) dan pola makan baik sebanyak 44 orang (47,3%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

Tabel 5
Hasil hubungan antara pengetahuan dengan kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	38	97,4	1	2,6	39	100
Cukup	9	34,6	17	65,4	26	100
Baik	7	25,0	21	75,0	28	100
Total	54	58,1	39	41,9	93	100
<i>p-value = 0,000</i>						

Tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 39 orang. Pengetahuan masyarakat kurang yang mengalami hipertensi sebanyak 38 orang (97,4%), masyarakat yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 26 orang. Pengetahuan masyarakat cukup yang mengalami hipertensi sebanyak 9 orang (34,6%), masyarakat yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 28 orang. Pengetahuan masyarakat baik yang mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (25,0), sedangkan pengetahuan masyarakat kurang yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 1 orang (2,6%), pengetahuan masyarakat cukup yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (65,4%) dan pengetahuan masyarakat baik yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (75,0%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan *uji chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

- b. Hubungan sikap dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

Tabel 6

Hasil hubungan antara sikap dengan kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

Sikap	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%
	n	%	n	%		
Negatif	44	91,7	4	8,3	48	100
Positif	10	22,2	35	77,8	45	100
Total	54	58,1	39	41,9	93	100
<i>p-value = 0,000</i>						

Tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki sikap negatif dan mengalami hipertensi sebanyak 44 orang (91,7) dan masyarakat yang memiliki sikap positif dan mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (22,2%) sedangkan masyarakat yang memiliki sikap negatif dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (8,3%) dan masyarakat yang memiliki sikap positif dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 35 orang (77,8%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan sikap dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

- c. Hubungan pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

Tabel 7

Hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%
	n	%	n	%		
Tidak Baik	42	85,7	7	14,3	49	100
Baik	12	27,3	32	72,7	44	100
Total	54	58,1	39	41,9	93	100
<i>p-value = 0,000</i>						

Tabel 7 pada hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (85,7%) dan masyarakat yang pola makan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 12 orang (27,3%) sedangkan masyarakat yang pola makan tidak baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (14,3%) dan masyarakat yang pola makan baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (72,7%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang apakah ada responden mengalami hipertensi maupun tidak mengalami hipertensi terdiri hanya satu pertanyaan.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden yang mengalami Hipertensi sebanyak 54 orang (58,1%) dan responden yang tidak mengalami Hipertensi sebanyak 39 orang (41,9%). Banyaknya kasus hipertensi di Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021 dikarenakan banyaknya masyarakat yang kurang mengontrol tekanan darah secara teratur karena malas untuk datang ke pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, malas meminum obat yang diberikan oleh puskesmas, banyak dari masyarakat merasa sehat saja dan gejala seperti sakit kepala, kesemutan barulah pasien ke Puskesmas untuk berobat. Alasan lain masyarakat hanya mendapatkan diagnosa penyakit saja tanpa adanya himbauan atau kesadaran diri untuk mengontrol tekanan darah secara teratur serta menjaga pola hidup bersih dan sehat.

b. Pengetahuan Masyarakat

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (30,1%), Pengetahuan yang cukup sebanyak 26 orang (28,0%) dan pengetahuan kurang sebanyak 39 orang (41,9%).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan kurang mendominasi sebanyak 39 orang (41,9%). Pengetahuan responden yang di dapat di Puskesmas Banjarmasin indah Kota Banjarmasin Tahun 2021, ini merupakan gambaran responden masih kurang dalam mengenal penyakit hipertensi dikarenakan masyarakat yang berkunjung atau berobat dipuskesmas jarang dan malas untuk memperhatikan media promosi kesehatan seperti famplet, spanduk, poster dan media elektroknik yang berkaitan dengan penyakit hipertensi. Maka dari itu masyarakat kurang mengenal penyakit hipertensi dan penyebabnya serta cara pencegahannya.

c. Sikap Masyarakat

Berdasarkan tabel 3 diketahui sebagian besar responden memiliki sikap negatif sebanyak 48 orang (51,6%) dan sikap positif sebanyak 45 orang (48,4%). Sikap responden yang di dapat di Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021 ini merupakan gambaran sikap responden yang masih kurang dalam menyikapi kejadian penyakit hipertensi, banyak responden yang menganggap sepele terhadap kejadian penyakit hipertensi sehingga makanan yang dimakan yang tidak sehat dan olah raga tidak teratur menyebabkan responden akan mudah terkena penyakit hipertensi bahkan komplikasi, alasan lainnya kurangnya masyarakat dalam mengikuti program-program kesehatan seperti penyuluhan ke masyarakat dikarenakan kesibukan dalam sehari-hari dan masyarakat jarang untuk cek kesehatan agar melakukan kontrol dengan rutin kepada petugas kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatannya dan bisa mengetahui penyebab penyakit hipertensi dari petugas kesehatan.

d. Pola Makan Masyarakat

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 49 orang (52,7%) dan pola makan baik sebanyak 44 orang (47,3%). Pola makan responden yang di dapat di Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021 ini merupakan gambaran pola makan responden yang masih tidak baik dalam menjaga pola makanya yang menyebabkan kejadian penyakit hipertensi, banyak responden yang masih belum bisa menjaga pola makan dengan baik dengan alasan si responden yang terhalang atau terhempet ekonomi dan kesibukannya sehari-hari untuk bekerja sehingga lupa menjaga pola makanya. Ada pun juga penyebab pola makan tidak baik si reponden ialah mereka sering menggunakan penyedap rasa yang berlebih pada setiap makananya seperti garam karena mereka meanggap tanpa adanya garam dimakanan itu tidaklah berasa enak dan juga kebiasaan mengkonsumsi minuman-minuman yang berkafein seperti kopi serta goreng-gorengan yang berlemak tinggi yang bisa menyebabkan kenaikan tekanan darah tinggi.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Penyakit Hipertensi

Tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat kurang yang mengalami hipertensi sebanyak 38 orang (97,4%) pengetahuan masyarakat cukup yang mengalami hipertensi sebanyak 9 orang (34,6%) pengetahuan masyarakat baik yang mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (25,0) sedangkan pengetahuan masyarakat kurang yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 1 orang (2,6%) pengetahuan masyarakat cukup yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (65,4%) dan pengetahuan masyarakat baik yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (75,0%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan *uji chi square* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin, dalam variabel pengetahuan ini terdapat 10 pertanyaan yang diajukan penulis kepada responden untuk mengetahui pengetahuan si responden. Dari 10 pertanyaan yang ada ternyata pertanyaan yang paling banyak salah dan mendapatkan skor yang paling rendah dari seluruh responden yang menjawab adalah pertanyaan no 3 tentang membatasi makanan berlemak yaitu dari 93 responden yang menjawab benar hanya 25 responden. Dapat disimpulkan bahwa responden masih banyak yang belum memahami membatasi makanan berlemak merupakan salah satu usaha untuk mencegah tekanan darah tinggi dan mereka hanya melihat slogan ataupun brosur mengenai hipertensi di Puskesmas tanpa ada kemauan untuk bertanya tentang apa itu penyakit hipertensi, penyebab dan cara pencegahannya. Selain itu masyarakat juga jarang memeriksakan tekanan darahnya ke puskesmas dengan alasan tertentu dan kebanyakan responden yang mengalami hipertensi diatas umur 30 tahun berpengetahuan kurang di bandingkan dengan umur yang di bawah 30 tahun berpengetahuan baik yang tidak mengalami hipertensi dengan alasan si responden yang di bawah umur 30 tahun sering memeriksakan dirinya untuk cek kesehatan ke puskesmas dan ingin mengetahui penyebab dan cara pencegahan penyakit hipertensi agar tetap sehat dan menjaga dirinya agar terhindar dari kejadian penyakit hipertensi.

Hipertensi dapat menyerang mereka yang memiliki pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian diatas menyatakan bahwa sebagian besar penderita penyakit hipertensi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 38 orang (97,4%) dengan kategori hipertensi sebanyak 54 orang. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan seseorang maka semakin rendah resiko terjadinya mengalami penyakit hipertensi dan semakin kurang tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pula resiko untuk mengalami hipertensi.

b. Hubungan Sikap dengan Kejadian Penyakit Hipertensi

Tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki sikap negatif dan mengalami hipertensi sebanyak 44 orang (91,7) dan masyarakat yang memiliki sikap positif dan mengalami hipertensi sebanyak 10 orang (22,2%) sedangkan masyarakat yang memiliki sikap negatif dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 4 orang (8,3%) dan masyarakat yang memiliki sikap positif dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 35 orang (77,8%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh *p-value* = 0,000 ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan sikap dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021.

Dilihat dari hasil kuesioner terhadap responden pada variabel sikap bahwa dari 10 pertanyaan yang jawabannya terdiri dari sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju bahwa pertanyaan yang memiliki nilai terendah dari 93 responden yang menjawab adalah pertanyaan no 8 yaitu 219 skor tentang mengkonsumsi garam tidak perlu dihindari bagi penderita hipertensi. Dapat dikatakan bahwa responden masih banyak kurangnya menyadari makanan-makanan yang menyebabkan peningkatan terhadap tekanan darah tinggi contohnya seperti mengkonsumsi garam berlebih pada setiap makanan. Pada saat wawancara responden juga mengaku bahwa mereka sering menggunakan penyedap rasa yang berlebih pada setiap makanannya seperti garam karena mereka meanggap tanpa adanya garam dimakanan itu tidaklah berasa enak. Sikap responden berkaitan dengan pengetahuan yang di dapatkan oleh si responden dilihat responden yang jarang memeriksa dirinya ke puskesmas dan merasa malas untuk mencari tahu tentang penyakit hipertensi, penyebab dan pencegahannya agar dapat melakukan kegiatan-kegiatan positif bagi dirinya dan menghilangkan stigma negatif merubah tradisi atau budaya yang buruk seperti sering membeli makanan instan, menambahkan bumbu penyedap berlebih pada makanan dan membeli obat-obatan warung yang tidak sesuai anjuran dari tenaga kesehatan.

c. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Hipertensi

Tabel 7 pada hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang pola makan tidak baik dan mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (85,7%) dan masyarakat yang pola makan baik dan mengalami hipertensi sebanyak 12 orang (27,3%) sedangkan masyarakat yang pola makan tidak baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 7 orang (14,3%) dan masyarakat yang pola makan baik dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 32 orang (72,7%).

Berdasarkan statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$ didapatkan *p-value* = 0,000 ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2021.

Dalam variabel pola makan terdapat 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden untuk mengetahui pola makan si responden. Dari 10 pertanyaan yang ada ternyata pertanyaan yang mendapatkan skor paling rendah dari seluruh responden yang menjawab adalah pertanyaan nomor 6 tentang mengkonsumsi buah-buahan < 3 kali dalam seminggu yaitu dari 93 responden yang menjawab benar hanya 29 responden. Dapat disimpulkan bahwa responden masih banyak yang tidak selalu mengkonsumsi buah-buahan disetiap harinya padahal dengan mengkonsumsi buah-buahan dengan secara teratur bisa mencegah terjadinya penyakit hipertensi. Pola makan responden yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan resiko kejadian penyakit hipertensi. Maka dari itu responden harus menjaga pola makan setiap harinya walaupun responden tidak bisa membeli buah-buahan bisa digantikan dengan buah-buahan atau sayur-sayuran yang terjangkau bagi masyarakat yang perekonomiannya menengah kebawah.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021, terdapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 54 orang (58,1%) dan responden yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 39 orang (41,9%)
2. Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 39 orang (41,9%) dibandingkan dengan berpengetahuan baik sebanyak 28 orang (30,1%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 26 orang (28,0%)
3. Responden memiliki sikap negatif sebanyak 48 orang (51,6%) dibandingkan dengan responden yang bersikap positif sebanyak 45 orang (48,4%)
4. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 49 orang (52,7%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 44 orang (47,3%)
5. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021 ($p = 0,000 < 0,05$)
6. Ada hubungan yang signifikan antara sikap masyarakat dengan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021 ($p = 0,000 < 0,05$)
7. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin tahun 2021 ($p = 0,000 < 0,05$)

SARAN

1. Bagi Puskesmas

Kepada pihak Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin diharapkan dapat memberikan penyuluhan yang berkesinambungan kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terakit penyakit hipertensi atau melakukan kunjungan rumah dan intervensi kepada lansia dan juga keluarganya untuk meningkatkan pengetahuan dan dukungan keluarga dalam pencegahan hipertensi secara optimalkan serta rutin melaksanakan penyuluhan dibarengi dengan pemberian leaflet dan

pemasangan posterterkait faktor resiko hipertensi khususnya pola makan kepada masyarakat yang menderita hipertensi maupun keluarganya yang tidak mengalami hipertensi tentang pengaruh gaya hidup dalam hal ini pola makan yang tidak sehat berefek pada peningkatan tekanan darah

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat mengikuti penyuluhan-penyuluhan yang dilaksanakan atau disampaikan oleh petugas kesehatan seperti ikut aktif dalam kelompok penyuluhan yang di buat oleh petugas kesehatan agar lebih memahami dengan benar dan dapat mengaplikasikan dengan baik bagaimana cara pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan penelitian selanjutnya dan diganti dengan variabel yang lain seperti Perilaku, Pendidikan, Umur, Pekerjaan, Jenis kelamin maupun pencegahan penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes RI, 2019. Data *World Health Organization* (WHO) 2015 Mengenai Hipertensi.

Riskesdas, 2018 . Data Prevalensi Hipertensi Berdasarkan Hasil Pengukuran Pada Penduduk.

World Health Organization, 2021. Tekanan Darah Hipertensi Pada Orang Dewasa (Diakses 10 juli 2021)

Puskesmas Banjarmasin Indah, 2020. Data kunjungan Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin Tahun 2020

Edwar Baihaqi, 2020. *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Aktifitas Fisik Masyarakat Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas 9 November 2021*

Rahmawati, 2020. *Hubungan Perilaku, Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal Masyarakat Dengan Pencegahan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin Tahun 2020*

Selfia Mahrani, 2017. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Semangat Dalam Tahun 2017*

Erna Krisnawati Sarumaha, 2018. *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan*