

Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Istiqamah^{1*}, Ari Widyarni², Siska Dhewi³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336

²Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1127108603

³Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1108018701

*Email : istiqamah14@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang menetap. Angka kejadian hipertensi pada kelompok umur pra lansia meningkat di tahun 2018 meningkat sebesar 34,1% dibandingkan dengan tahun 2013 hanya sebesar 25,8%. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia yang berkunjung pada poli umum pada bulan Januari-April tahun 2021 sebanyak 577 pra lansia dan jumlah sampel penelitian 85 responden. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku kunjungan/tensimeter, kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil dari penelitian ini di ketahui bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 51,8% responden, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 49,4% responden, sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 54,1% responden. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi Square*, ada hubungan pengetahuan ($p\text{-value} = 0,001$) dan pola makan ($p\text{-value} = 0,001$) dengan kejadian hipertensi. Disarankan perlu adanya peningkatan upaya promotif mengenai penyakit hipertensi dengan melakukan upaya peningkatan pelayanan pusling bagi pra lansia agar pra lansia meningkatkan kesadaran untuk untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Pola Makan

ABSTRACT

Hypertension according to the World Health Organization (WHO) is a condition in which blood vessels have persistently high blood pressure (systolic blood pressure 140 mmHg or diastolic blood pressure 90 mmHg). The incidence of hypertension in the

pre-elderly age group increased in 2018 by 34.1% compared to 2013 only at 25.8%. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and diet with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the UPT Puskesmas Marabahan, Barito Kuala Regency in 2021. This study used a cross sectional approach. The population in this study were all pre-elderly who visited the general poly in January-April 2021 as many as 577 pre-elderly and the number of research samples was 85 respondents. The sampling technique is accidental sampling. The tools used in this study were visiting books/tensimeters, questionnaires and interviews. Data analysis used the Chi Square test. The results of this study found that most of the respondents had hypertension as many as 51.8% of the respondents, most of the respondents had good knowledge of 49.4% of the respondents, most of the respondents had a poor diet as many as 54.1% of the respondents. Based on statistical tests using the Chi Square test, there is a relationship between knowledge (p -value = 0.001) and diet (p -value = 0.001) with the incidence of hypertension. It is recommended that there should be an increase in promotive efforts regarding hypertension by making efforts to improve pusling services for the pre-elderly so that the pre-elderly raise awareness for routine health checks.

Keyword : Hypertension, Knowledge, Diet

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung bekerja¹.

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia (WHO, 2018) sedangkan di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi di bandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi masyarakat Indonesia yaitu sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien

berusia 60 tahun keatas. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%)².

Berdasarkan data dari DISKOMINPO Kabupaten Barito Kuala tahun 2020, hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbanyak ke 3 yang di derita oleh masyarakat yaitu berjumlah 12. 698 dari jumlah urutan 10 penyakit terbanyak³.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Puskesmas Marabahan kasus hipertensi menduduki peringkat kedua dalam data 10 penyakit terbanyak pada tahun 2020 yang berjumlah sebanyak 4.663 kunjungan kasus hipertensi dan berdasarkan data kunjungan pasien pra lansia pada poli umum pada bulan Januari-April tahun 2021 yang berjumlah 577 pra lansia terdapat 156 yang menderita hipertensi.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek dari indra yang dimilikinya⁴. Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi

merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah⁵. Pengetahuan akan mempengaruhi kompetensi perasaan dalam mengatur gejala. Seseorang yang paham tentang hipertensi dan berbagai penyebabnya maka akan melakukan tindakan sebaik mungkin agar penyakitnya tidak berlanjut⁶.

Pola makan adalah suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah

makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit⁷.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat analitik yang menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh

pasien pra lansia sebanyak 577 pra lansia dengan sampel sebanyak 85 responden. Adapun teknik pengambilan sampel *accidental sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
45-49 Tahun	34	40,0
50-54 Tahun	31	36,5
55-59 Tahun	20	23,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	34	40,0
Perempuan	51	60,0
Jenis Pekerjaan		
PNS	14	16,5
Scurity	1	1,2
Pedagang	3	3,5
Wiraswasta	15	17,6
Petani	19	22,4
IRT (Ibu Rumah Tangga)	33	38,8
Pendidikan Terakhir		
SD-SMP (Pendidikan Dasar)	34	40,0
SMA (Pendidikan Menengah)	37	43,5
D3/PT (Pendidikan Tinggi)	14	16,5
Riwayat Hipertensi		
Ya	54	63,5
Tidak	31	36,5
Total	85	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan karakteristik responden

bahwa sebagian besar berada pada kisaran umur 45-49 sebanyak 34 (40,0%)

responden. Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin perempuan yaitu 51 (60,0%) responden. Berdasarkan pekerjaan sebagian besar jenis pekerjaan responden merupakan IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 33 (38,8%) responden. Berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar

pendidikan terakhir responden yaitu SMA (Pendidikan Menengah) sebanyak 37 (43,5%) responden, selanjutnya berdasarkan riwayat hipertensi responden bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi sebanyak 54 (63,5%) dari 85 pra lansia yang berobat di UPT Puskesmas Marabahan tahun 2021.

b. Analisis Univariat

1. Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Kejadian Hipertensi	f	%
Tidak Hipertensi	41	48,2
Hipertensi	44	51,8
Total	85	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 44 (51,8%) responden dari 85 pra lansia yang berobat di UPT Puskesmas Marabahan tahun 2021.

2. Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Pengetahuan	f	(%)
Baik	42	49,4
Cukup	32	37,6
Kurang	11	12,9
Total	85	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pengetahuan pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala tahun 2021

menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik 42 (49,4%) responden dari 85 pra lansia yang berobat di UPT Puskesmas Marabahan tahun 2021.

3. Pola Makan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Pola Makan	f	(%)
Baik	39	45,9
Kurang Baik	46	54,1
Total	85	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4 di atas hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pola makan pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala tahun 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar

responden memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 46 (54,1%). responden dari 85 pra lansia yang berobat di UPT Puskesmas Marabahan tahun 2021.

c. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		p-value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	29	69,0	13	31,0	42	100	0,001
Cukup	9	28,1	23	71,9	32	100	
Kurang	3	27,3	8	72,7	11	100	
Total	41	48,2	44	51,8	85	100	

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 42 responden dengan pengetahuan baik lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi 29 (69,0%) responden, sedangkan dari 32 responden dengan pengetahuan cukup lebih banyak yang mengalami hipertensi 23 (71,9%) di bandingkan dengan yang tidak mengalami hipertensi dan dari 11 responden dengan pengetahuan kurang lebih banyak

mengalami hipertensi 8 (72,7%) responden. Diketahui dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada Pra lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.

2. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Tabel 6. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P- value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	27	69,2	12	30,8	39	100	0,001
Kurang Baik	14	30,4	32	69,6	46	100	
Total	41	48,2	44	51,8	85	100	

Data primer 2021

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 46 responden dengan pola makan yang tidak baik lebih banyak mengalami hipertensi 32 (69,6%) responden. Sedangkan dari 39 responden dengan pola makan yang baik lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi 27 (69,2%) responden. Diketahui dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-}$

$value = 0,001 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada Pra lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.

Pembahasan

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat hasil penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Marabahan pada Pra lanjut usia yang berobat di poli umum dapat diketahui bahwa dari 85 responden yang mengalami hipertensi sebanyak 44 (51,8%) responden dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 41 (48,2%) responden.

Berdasarkan penelitian bahwa cukup banyak pra lansia yang mengalami hipertensi. Hal ini berdasarkan dari hasil pengukuran tekanan darah, dimana responden mengalami tekanan darah yaitu rata-rata angka tekanan sistoliknya 140

Pengetahuan

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021 dari 85 responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden mempunyai pengetahuan baik sebanyak 42 (49,4%) responden, yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 32 (37,6%) responden, sedangkan yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 11 (12,9%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pengetahuan baik mendominasi sebanyak 42 (49,4%) responden. Hal ini merupakan gambaran bahwa separuh responden sudah baik mengenal hipertensi, namun masih belum sepenuhnya memahami pengetahuan tentang hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian

Pola Makan

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021 dari 85 responden yang diteliti menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak

mmHg, 141 mmHg, 145 mmHg, 149 mmHg, 156 mmHg, dan 171 mmHg atau tekanan diastoliknya ≥ 90 mmHg.

Tekanan darah sangat bervariasi sesuai pembuluh darah terkait dan denyut jantung. Tekanan darah bila tinggi terus menerus dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, ginjal jantung dan sirkulasi atau bahkan kematian. Tekanan darah tinggi sering terjadi pada pralansia dan lansia karena pembuluh darah arteri mengalami peneurunan elastisitas atau kekakuan, sehingga respon pembuluh darah ini menyebabkan tekanan darah meningkat⁸.

besar responden sudah mengetahui tentang penderita tekanan darah tinggi penting memeriksakan tekanan darah ke pelayanan kesehatan terdekat dengan 85 responden atau keseluruhan responden menjawab benar, gejala yang ditemui pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, rasa berat ditekuk, dan pandangan berkunang-kunang dengan 82 responden menjawab benar serta hipertensi berkepanjangan akan menyebabkan stroke dan jantung dengan 81 responden menjawab benar.

Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap pencegahan dan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik⁹.

46 (54,1%) responden sedangkan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 39 (45,9%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa sebagian besar responden tidak mengkonsumsi buah-buahan, tidak melakukan diet garam,

tidak membatasi/sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak, makanan yang di asinkan serta tidak membatasi/sering mengonsumsi kafein seperti kopi, hal ini berarti sangat banyak konsumsi lemak, asupan garam, kurang konsumsi buah-buahan serta sering minum-minuman yang mengandung kafein seperti kopi yang di konsumsi responden yang berperan dalam terjadinya hipertensi. Kafein yang terdapat pada kopi dapat meningkatkan kadar plasma stres hormon yang diketahui dapat meningkatkan keadaan tekanan darah oleh

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Berdasarkan tabel 5 dapat di lihat bahwa dari 42 responden dengan pengetahuan baik lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi 29 (69,0%) responden, sedangkan dari 32 responden dengan pengetahuan cukup lebih banyak yang mengalami hipertensi 23 (71,9%) responden dibandingkan dengan yang tidak mengalami hipertensi dan dari 11 responden dengan pengetahuan kurang lebih banyak yang mengalami hipertensi 8 (72,7%) responden.

Berdasarkan dari hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian di UPT Puskesmas Marabahan pengetahuan responden tentang hipertensi di dominasi berpengetahuan baik yaitu 42 (49,4%) responden, hal ini karena salah satunya di pengaruhi oleh faktor umur dan

responden yang di karenakan hal tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi.

Mereka yang senang makan-makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah yang menyebabkan hipertensi¹⁰.

pendidikan. Sebagian besar responden berada pada kisaran umur 45-49 tahun yaitu 34 (40,0%) karena pada usia ini responden masih mempunyai proses pola pikir yang baik dan sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan SMA (Pendidikan Menengah) yaitu sebanyak 37 (43,5%) responden. Latar belakang pendidikan responden merupakan pendidikan yang cukup tinggi sehingga dengan pendidikan tersebut responden akan lebih mudah menerima dan memperoleh informasi yang di peroleh terutama dalam hal mengenai hipertensi. Tidak dapat di pungkiri bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang di milikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru di perkenalkan¹¹.

Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya

sehingga pasien menjadi lebih baik. Pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peranan penting pada kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi¹².

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handi Rustandi (2017) yang menemukan bahwa ada hubungan

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021

Berdasarkan tabel 6 dapat di ketahui bahwa dari 46 responden dengan pola makan yang tidak baik lebih banyak mengalami hipertensi 32 (69,6%) responden, sedangkan dari 39 responden dengan pola makan yang baik lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi 27 (69,2%) responden.

Berdasarkan dari hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lanjut usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kec Marabahan Kab Barito Kuala Tahun 2021.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 10 pertanyaan yang diajukan mengenai pola makan dalam hal mengenai pertanyaan yang paling banyak dijawab “Ya” yaitu responden mengkonsumsi sayuran setiap hari sebanyak 64 responden, responden membatasi/tidak mengkonsumsi makanan yang di awetkan seperti sarden kornet sebanyak 65 responden, responden membatasi/tidak makan makanan yang mengandung penyedap berlebih seperti mie instan sebanyak 59 responden dan responden sering sarapan sebelum beraktivitas sehari hari sebanyak 72

pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu¹³. Penelitian lain dilakukan oleh Honesty Diana Morika, dkk (2020) menemukan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Lolo¹⁴.

responden. Sementara untuk pertanyaan yang sering dijawab “Tidak” yaitu responden tidak melakukan diet garam dalam seminggu ini sebanyak 74 responden, responden tidak mengkonsumsi buah-buahan setiap hari sebanyak 56 responden, responden tidak membatasi dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak seperti bersantan, daging rendang, dan mentega dalam seminggu ini sebanyak 52 responden, responden tidak membatasi dalam mengkonsumsi minuman berkafein seperti kopi dalam seminggu ini sebanyak 40 responden. Maka dari itu mengenai pola makan responden dari hasil penelitian bahwa hal ini berarti sangat banyak konsumsi lemak, asupan garam, kurang konsumsi buah-buahan serta sering minum-minuman yang mengandung kafein seperti kopi yang di konsumsi responden yang berperan dalam terjadinya hipertensi. Kafein yang terdapat pada kopi dapat meningkatkan kadar plasma stres hormon yang diketahui dapat meningkatkan keadaan tekanan darah oleh responden yang di karenakan hal tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi. Karena salah satu cara untuk menghindari terjadinya hipertensi adalah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi konsumsi makanan berlemak, asupan garam serta perlu meningkatkan mengkonsumsi buah dan sayur.

Mahmudah Dkk (2015) mengungkapkan pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan yang

asin, jeroan dan makanan berlemak akan meningkatkan zat natrium dalam tubuh menyebabkan pembuluh darah pada ginjal dan menahan aliran darah, sehingga ginjal memproduksi hormon renin angiotensin berlebihan yang membuat pembuluh darah mengeluarkan tekanan darah besar atau kejadian hipertensi¹⁵.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ajikwa Ari Widiyanto, Dkk (2018) yang

menemukan bahwa ada hubungan pola makan dengan angka kejadian hipertensi pra lansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran¹⁶. Penelitian lain dilakukan oleh Ois Mega Pratiwi, Dkk (2018) yang menemukan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyu Wangi¹⁷.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Kejadian hipertensi sebagian besar responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 44 (51,8%) responden dari 85 pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.
2. Pengetahuan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 42 (49,4%) responden dari 85 pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.
3. Pola makan sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak 46 (54,1%) responden dari 85 pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.
4. Ada hubungan pengetahuan ($p\text{-value}=0,001$) dan pola makan ($p\text{-value}=0,001$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.

Saran

Peningkatan perhatian derajat kesehatan kepada masyarakat terutama pra lanjut usia yang mengalami hipertensi maupun tidak mengalami hipertensi yaitu upaya promotif melalui media berupa spanduk, pamflet dan meningkatkan pelayanan pusling bagi pra lansia agar pra lansia meningkatkan kesadaran untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan

sehingga dapat menekan penyakit hipertensi pada pra lansia serta diharapkan agar masyarakat lebih memperhatikan kesehatan terutama kesehatan diri sendiri dengan mengimbangi antara pola makan, gaya hidup dengan olahraga teratur serta melakukan *check up* rutin agar penyakit hipertensi dapat dikendalikan.

REFERENSI

1. WHO. 2013. A global brief on hypertension: silent killer, global public healthcrisis. http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/globalhypertension/en/ Diakses Mai 2021.
2. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/79059/WHODCOWH;jsessionid=76681BEE1F25CE4D9EE55AB99C10F07A?sequence=1>

- <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/viewFile/973/702>
3. Rumah Data Batola. 2020. Jumlah 10 Kasus Penyakit Terbanyak Di Kabupaten Barito Kuala. Diakses 2021. https://rumahdata.baritokualakab.go.id/dinkes_kasus_penyakit_terbanyak_2020
 4. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
 5. Alexander M., Gordon N.P., Davis C.C., & Chen R.S., 2003. *Patient Knowledge and Awareness of Hypertension Is Suboptimal: Results From a Large Health Maintenance Organization. The Journal of Clinical Hypertension*. 5: 254-60.
 6. Berg, Bruce L. 2001. *Qualitativ Research Methods For The Sciens USA* : A Pearson Education Company
 7. Depkes RI. 2009. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Pemasyaraktan dan Rutan*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat
 8. Herlambang. 2013. *Menaklukkan hipertensi dan diabetes*. Tugu Publisher. Yogyakarta
 9. Suaib, M. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Fenomena Kesehatan. 269-276
 10. Sutanto, 2010. *CEKAL Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta; Penerbit ANDI
 11. Susiati I. Titiek Hidayat. Falasifah Ani Yuniarti. 2016. *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Klien Tentang Cara Perawatan Hipertensi*. Jurnal Care Vol 4 No 3. 105-110
 12. Ragot S., Sosner P., Bouche G., Guillemain J., & Herpin D., 2005. *Appraisal of the Knowledge of Hypertensive Patients and Assesment of the Role pf the Pharmacists in the Management of Hypertension: Results of a Regional Survey*. Journal of Human Hypertension. 19: 577-84.
 13. Rustandi, Handi. Anggi Hajian Jupiter, 2017, *Hubungan Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Basuki Rahmad Kotabengkulu*, Journal Of Nursing And Public Health, Vol 5 (1). 40-45
 14. Morika, Honesty Diana . Siti Aisyah Nur. Hendrik Jekzond. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika, ISSN: 2775-3530, hal. 579-604
 15. Mahmudah S, Maryusman T, Ariani FA, Malkan I. 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok*. Biomedika. 7 (2)
 16. Widiyanto, Ajikwa Ari. Dkk. 2018. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi* . Fakultas Kedokteran, Universitas Muhamadiyah Purwekerto. Vol 1 (5). 58-67
 17. Pratiwi, Ogis Mega. Anggun Anggraini Wibisana, 2018, *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Ikesma. Vol 14 (2). 77-82