

Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Talise

Overview of Lifestyle Knowledge of Elderly Suffering from Hypertension at Talise Health Center

Rina Tampake, Fajrillah Kolomboy, Hasni*, Yulianus Sudarman, Andi Mohamad Tohar

Prodi D III Keperawatan Tolitoli, Poltekkes Kemenkes Palu, Tolitoli, Indonesia
(Email korespondensi: hasnijaya@yahoo.com)

ABSTRAK

Hipertensi dikenal sebagai *The Silent Killer* yang menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara, dan menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia. Hipertensi sering terjadi pada usia lanjut karena semakin bertambahnya usia semakin berkurang elastisitas pembuluh darahnya, sehingga tekanan darah di dalam tubuh akan mengalami kenaikan dan dapat melewati batas normal, selain itu hipertensi juga disebabkan oleh riwayat keluarga hipertensi, pola makan yang buruk dan tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi, stress. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan gaya hidup lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Talise. Penelitian ini metode deskriptif dengan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang datang berobat di Puskesmas Talise sebanyak 36 orang. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan kurang baik sebanyak 15 (41,7%), dan berpengetahuan baik sebanyak 21 (58,3,7%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Pusekeas Talise berpengetahuan baik.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is known as The Silent Killer which attacks 22% of the world's population, and reaches 36% of the incidence in Southeast Asia, and is the cause of death with 23.7% of the total 1.7 million deaths in Indonesia. Hypertension often occurs in the elderly because with increasing age the elasticity of the blood vessels decreases, so that blood pressure in the body will increase and can exceed normal limits, besides that hypertension is also caused by a family history of hypertension, poor and unhealthy diet, such as hypertension. frequent consumption of high-fat foods, stress. This study aims to determine the description of the lifestyle knowledge of the elderly who have hypertension at the Talise Health Center. This research is descriptive method with accidental sampling. The sample in this study was the elderly who came for treatment at the Talise Health Center as many as 36 people. The results of this study indicate that respondents who have poor knowledge are 15 (41.7%), and have good knowledge of 21 (58.3.7%). It can be concluded that most of the elderly at Pusekeas Talise have good knowledge.

Keywords: Knowledge, Lifestyle, Hypertension, Elderly



PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai *The Silent Killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadinya komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi lansia adalah usia semakin bertambah atau semakin berkurang elastisitas pembuluh darahnya, sehingga tekanan darah didalam tubuh akan mengalami kenaikan dan dapat melewati batas normal penyebab lain hipertensi riwayat keluarga, pola makan yang buruk dan tidak sehat, seperti sering mengkonsumsi makanan berlemak tinggi, stress (2).

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan praktis (*know-how*) yang dimiliki oleh manusia, dan sangat penting bagi intelegensia seseorang. Pengetahuan dapat di simpan dalam buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Pengetahuan yang disimpan tersebut dapat mengalami informasi jika digunakan sebagai mestinya. Pengetahuan berperan penting bagi masyarakat dan individu (3).

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu”, yang terjadi setelah orang yang mengadakan penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam bentuk tindakan seseorang (4).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktifitas fisik dan setres. Gaya hidup yang kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan setres yang berkepanjangan merupakan hal yang palinh umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi setresnya dengan merokok, minum alcohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan resiko hipertensi (5).

Kebiasaan merokok juga dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat pada rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin menyebabkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung dan menyebabkan vasokonstriksi, yang mana pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Zat lain dalam rokok adalah karbon monoksida yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke sel-sel tubuh. Rokok berperan membentuk arterosklerosis dengan cara meningkatkan pengumpulan selsel darah (6). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (7) tentang hubungan gaya hidup dengan terjadinya hipertensi dimana hasil penelitian menunjukan bahwa gaya hidup berhubungan antara pola makan, merokok, stres dan olahraga dengan kejadian hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (8) tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana hasil penelitaian menunjukan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan maka tekanan darah tidak tinggi atau mendekati normal sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan maka tekanan darah semakin tinggi.

WHO (*World Health Organization*, 2019) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, menunjukkan bahwa kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) hipertensi di Sulawesi Tengah, pada tahun 2015 sebanyak 96.797 kasus, tahun 2016 sebanyak 96.213 kasus dan pada tahun 2017 sebanyak 111.058 kasus (*Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 2018).

Dari study pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Talise lansia penderita Hipertensi pada tahun 2020 berjumlah 178 jiwa kemudian pada tahun 2021 lansia penderita Hipertensi mengalami kenaikan sejumlah 190 jiwa.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Puskesmas Talise pada 3 orang lansia penderita hipertensi didapatkan bahwa responden mengatakan jarang menyediakan waktu khusus untuk berolahraga karena kesibukan pekerjaan, suka mengomsumsi makanan bergaram dan juga sebagian besar responden mempunyai kebiasaan merokok. Berdasarkan data kasus di atas menandakan bahwa kasus hipertensi masih menjadi masalah di wilayah kerja Puskesmas Talise.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian gambaran gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Talise.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengetahuan gaya hidup lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Talise. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Talise pada tanggal 06 September s/d 13 September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang hipertensi datang berobat ke Puskesmas Talise yang berjumlah 190 jiwa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang hipertensi datang berobat ke Puskesmas Talise. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel pada saat penelitian dilaksanakan sampai mencapai jumlah yang telah ditentukan melalui perhitungan sampel melalui estimasi proporsi.

Istrumen dalam penelitian ini dengan wawancara langsung kepada responden menggunakan kuisisioner atau daftar pertanyaan tentang pengetahuan gaya hidup dengan resiko terjadi hipertensi pada lansia dengan hasil ukur Baik jika hasil skor pengetahuan gaya hidup \geq dari median skor (16), kurang baik jika hasil skor pengetahuan gaya hidup $<$ dari median skor (16).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Talise pada tanggal 06 s/d 13 September 2022. Penelitian ini menghasilkan data primer melalui pengisian kuisisioner tentang pengetahuan gaya hidup lansia dengan resiko hipertensi. Hasil dari penelitian dianalisa secara univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisa univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Puskemas Talise

Umur	Frekuensi	Presentasi
60 – 65 Tahun	29	80,6 %
66 – 71 Tahun	7	19,4 %
Total	36	100 %

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih banyak responden berumur 60-65 tahun yaitu sebanyak 18 responden (80.6%), dan yang paling sedikit adalah responden yang berumur 66-71 tahun sebanyak 7 responden (19.4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Talise

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi
Laki - Laki	19	52,8 %
Perempuan	17	47,2 %
Total	36	100 %

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan jenis kelamin diketahui dari 36 responden terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (52.8%), sedangkan laki-laki yang paling sedikit 17 responden (47.2%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan pendidikan pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Talise Palu

Pendidikan	Frekuensi	Presentasi
Tidak Sekolah	3	8,3 %
SD	11	30,6 %
SMP	12	33,3 %
SMA	10	27,8 %
Total	36	100,0 %

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 3 menunjukkan pendidikan diketahui dari 36 responden terbanyak adalah pendidikan SMP sebanyak 12 responden (33,3%) SMA sebanyak 10 responden (27.8%), sedangkan tidak sekolah yang paling sedikit 3 responden (8.3%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gaya Hidup Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Talise

Pengetahuan Gaya Hidup	Frekuensi	Presentasi
Baik	21	58,3 %
Kurang Baik	15	41,7 %
Total	36	100,0 %

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 36 responden, responden dengan Pengetahuan gaya hidup adalah baik sebanyak 21 orang (58.3%), dan pengetahuan baik sebanyak 15 orang (41.7%).

PEMBAHASAN

Stres ibu primigravida sebelum dan sesudah dilakukan pengamatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden, terdapat berpengetahuan kurang baik 15 (41,7%) responden, dan yang berpengetahuan baik 21 (58,3,7%) responden. Berdasarkan asumsi peneliti Tingkat Pengetahuan tentang Gaya Hidup (*Life Style*) pada Lansia diketahui bahwa hampir setengah dari responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang gaya hidup (*Life Style*) yang baik sejumlah 21 responden (58,3%), sedangkan dengan tingkat pengetahuan tentang gaya hidup (*Life*

Style) yang kurang baik sejumlah 15 responden (41,7%).

Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan gaya hidup belum memahami atau masih salah dalam menjawab kuesioner tentang kebiasaan makan yaitu item makan makanan yang mengandung lemak (gorengan) merupakan gaya hidup yang tidak sehat dan dapat menyebabkan penyakit hipertensi.

Pada pertanyaan kuesioner aktifitas fisik, 34 responden menjawab tepat (Benar) pada pertanyaan tentang gaya hidup yang tidak sehat seperti tidak melakukan aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya penyakit hipertensi. Banyaknya responden yang benar menjawab pertanyaan ini dikarenakan pengetahuan responden baik tentang aktifitas fisik yang baik dapat mencegah terjadinya penyakit. Menurut lansia orang yang sering berolahraga dan beraktifitas juga bisa menderita hipertensi sama dengan orang yang hanya beraktifitas di rumah seperti biasa. Padahal menurut Sairaoka, 2012, aktivitas fisik secara teori memengaruhi tekanan darah seseorang, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko terkena penyakit hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tepat dengan frekuensi dan lamanya waktu yang sesuai akan membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya. Aktifitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung sehingga dapat memompa darah lebih baik tanpa harus mengeluarkan energi yang besar. Semakin ringan kerja jantung semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menurun.

Pertanyaan pengetahuan tentang konsumsi kafein menunjukkan bahwa responden belum tepat menjawab pada pertanyaan mengkonsumsi kafein dapat meningkatkan tekanan darah (Hipertensi). pada umumnya responden menjawab bahwa mengkonsumsi kafein tidak menyebabkan hipertensi. Menurut lansia kafein tidak menyebabkan hipertensi tetapi bisa mengobati pusing dan tidak menimbulkan rasa ngantuk sehingga dapat beraktifitas dengan baik. Menurut Purnomo (2019), Jika kebiasaan minum kopi/kafein terus dilakukan tidak menutup kemungkinan maka dapat memicu terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah dikarenakan salah satu zat dari kopi dapat memicu peningkatan tekanan darah dalam tubuh yaitu kafein. Kafein dapat membuat tekanan darah meningkat dan jantung berdebar (11). Kurangnya pengetahuan lansia ini dapat ditingkatkan, menurut Locke dalam Ekarini, (2012) mengemukakan bahwa pengetahuan tidak hanya didapat secara formal melainkan juga melalui pengalaman.

Menurut Wawan, A & Dewi, M (2019), ada beberapa cara yang digunakan lansia untuk mendapatkan pengetahuan salah satunya adalah cara kuno untuk memperoleh pengetahuan antara lain cara coba salah (Trial and Error) dimana ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan. Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

Pengetahuan gaya hidup ini penting, karena menjadikan tahu dalam melakukan tindakanya. Dengan pengetahuan yang baik, menjadikan mereka akan berperilaku benar dan menghindari dari kebiasaan-kebiasaan yang salah. Diantaranya adalah kebiasaan yang lebih memilih makanan cepat saji, merokok, minuman berakohol, dan jarang berolahraga hal ini sesuai dengan penelitian Muryani et al (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup pada penderita hipertensi (12)

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup tidak sehat, akan dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya: makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Kebiasaan bergadang atau pola tidur tidak teratur juga dapat menyebabkan stres yang tinggi, sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah serta jarang berolahraga juga dapat terjadinya penumpukan lemak yang akan menyumbat aliran darah sehingga

mengakibatkan peningkatan tekanan darah (13). Selain itu keturunan, umur, jenis kelamin, kegemukan (makan berlebih), kurang olahraga, stress, konsumsi garam berlebih, pengaruh lain : kafein, merokok, konsumsi alkohol, minum obat-obatan juga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (14,15).

Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Kurniadi, 2013)

Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Notoatmodjo (2007), Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. menjelaskan bahwa pengetahuan atau *kognitif* merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Maka dapat dilihat dari hasil bahwa pendidikan memang mempengaruhi pengetahuan responden karena kategori pendidikan responden yang paling banyak adalah pada tingkat SMP.

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan, akan tetapi perlu ditekankan pendidikan yang rendah bukan berarti semakin rendah pula pengetahuannya, karena pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja. Semakin banyak pengetahuan yang didapat, maka semakin besar pula dukungan yang diberikan dalam proses perawatan (Wawan,Dewi, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapat Pengetahuan gaya hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Talise didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik. Diharapkan kepada lansia hendaknya rutin mengikuti posyandu lansia guna memperoleh informasi dari tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada 1) Poltekkes Kemenkes Palu yang telah memberi dukungan financial pada penelitian ini, 2) Tim pakar yang sudah meluangkan waktunya memberikan saran dan masukan kearah perbaikan selanjutnya, 3) Kepala Puskesmas Talise yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian 4) Responden yang sudah mau berpartisipasi dalam penelitian ini, 5) Keluarga yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa dalam menyelesaikan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes R.I. Laporan Nasional Riskesdes. 2019;
2. Anies. Penyakit Degeneratif Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan Perilaku Dan Pola Hidup Modern Yang Sehat. Ruzz Media. 2018.
3. Basuki. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. [Surakarta]: Balai Penerbit FKUI; 2017.
4. Notoatmadjo S. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
5. Simanullang YP. Hubungan Gaya Hidup Keluarga Dengan Terjadinya Hipertensi. Karya Tulis Ilmia Poltekkes Kemenkes Medan Diakses: 24 September 2021. 2020;
6. Darlimatha S. Atlas Tanaman Obat. Jakarta: PT Pustaka Bunda; 2019.
7. Sangka A, Basri M, Hanis M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Makassar. J Ilm Mhs Penelit Keperawatan. 2021;1(2):182–8.
8. Rastia Ningsi rukmini syahleman. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah

- Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. *J borneo cendekia*. 2022;6(1):66–75.
9. World Health Organization. Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region. 2019;
 10. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. 2018;
 11. Ririanty M. Determinan perilaku “ngopi” mahasiswa universitas jember dan dampaknya pada tekanan darah. *Promosi Kesehatan*. 2014;
 12. Muryani M, Chasanah SU, Kaka A. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Ngaglik II Sleman, Yogyakarta. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2020 Nov 8;13(2). Available from: <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/287>
 13. Rahmawati. *PHBS:Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2012.
 14. Mapagerang R, Alimin M, Anita. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Pada Penderita Hipertensi Dengan Kontrol Diet Rendah garam Garam. 2018;
 15. Muflih M, Halimizami H. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Upaya Pencegahan Stroke pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Desa Binjai Medan. *Indones Trust Heal J* [Internet]. 2021 Nov 1;4(2):463–71. Available from: <http://jurnal.stikes-murniteguh.ac.id/index.php/ithj/article/view/79>