

# Tabita Runsyte Jarti

*by* UNITRI Press

---

**Submission date:** 08-Aug-2023 11:54PM (UTC-0700)

**Submission ID:** 2137005934

**File name:** Tabita\_Runsyete\_Jarti.docx (55.13K)

**Word count:** 1173

**Character count:** 7887

**11**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DIET RENDAH  
GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BENGKAYANG  
KABUPATEN BENGKAYANG KALIMANTAN BARAT**

**SKRIPSI**



**OLEH :  
TABITA RUNSYE JARTI  
2017610153**

**3**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi  
MALANG  
2022**

## RINGKASAN

Kemungkinan lansia akan mengikuti diet rendah garam akan berkurang jika mereka kurang pengetahuan. Di Balai Kesejahteraan Bengkayang, Peraturan Bengkayang, Kalimantan Barat, dilakukan kajian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia hipertensi dengan pola makan rendah garam. Desain cross-sectional adalah metodologi studi yang digunakan. Kelompok penelitian yang melibatkan 43 orang tua, termasuk 39 orang tua dengan hipertensi secara total. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Ada hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat ( $p$ -value = 0,007), dan korelasi ini terdapat pada sebagian besar lansia di kategori kurang baik di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat (64,1%). Dengan pola konsumsi garam yang menyebabkan lansia mengalami hipertensi, disarankan untuk evaluasi ekstra agar memiliki pilihan pemeriksaan frekuensi hipertensi.

***Kata Kunci : Diet rendah garam , Hipertensi, Lansia, Pengetahuan dan***

***Sikap***

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Wade (2016) mengklaim bahwa penuaan adalah proses yang terjadi seiring bertambahnya usia seseorang. Ini didefinisikan dengan hilangnya jaringan tubuh yang aktif seperti otot serta penurunan fungsi organ termasuk otak, jantung, hati dan ginjal. Seseorang dianggap lanjut usia, menurut Kemenkes RI (2018), jika sudah berusia 60 tahun atau lebih. Hidup secara alami melalui banyak perubahan fisiologis selama ini, termasuk penurunan ketahanan tubuh, meningkatkan kemungkinan sakit. Sebagian besar masalah kesehatan yang menimpa lansia bersifat kronis (Kemenkes, 2013). Gangguan tersebut antara lain diabetes melitus, asam urat, tekanan darah tinggi, rematik, dan tekanan darah rendah. Menurut Nugroho (2017), hipertensi membuat individu lebih rentan terhadap penyakit seiring bertambahnya usia karena mengurangi kekenyalan pembuluh darah. Hipertensi masih menjadi masalah bagi lansia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi di Amerika Serikat naik 18% pada tahun 2019 dibandingkan tahun 1980. Dua pertiga dari satu miliar orang dengan tekanan darah tinggi tinggal di negara berkembang. Negara-negara dengan tingkat kekayaan rendah hingga sedang. Menurut studi Kementerian Kesehatan RI tahun 2019, diperkirakan pada tahun 2025, 29% individu secara global akan menderita hipertensi, dengan prevalensi penyakit tersebut diperkirakan akan terus meningkat. Berdasarkan Riskesdas (2019), prevalensi hipertensi nasional naik dari 25,8% pada Riskesdas 2020 menjadi 34,1%. Di Dinas Kesehatan Kalbar tahun 2017, penyakit hipertensi menempati urutan kedua terbanyak dengan

43.261 kasus. Dengan jumlah kasus tahun 2017 sebesar 11,65%, data kasus hipertensi Kabupaten Bengkayang menempati urutan ketiga (Dinkes Kalbar, 2017). Menurut informasi yang diberikan di atas, hipertensi merupakan masalah medis yang semakin meningkat dan perlu diteliti.

Beberapa gejala hipertensi antara lain vertigo, jantung berdebar, letih, pandangan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Saferi & Mariza, 2013). Tekanan darah tinggi yang terus-menerus berpotensi menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke otak jika tidak diidentifikasi dan diobati sejak dini. Menurut Pusdatin Kemenkes RI (2015), peningkatan jumlah penderita hipertensi dengan tekanan darah yang tidak terdiagnosis, menuntut keterlibatan semua pemangku kepentingan, termasuk tenaga medis dengan berbagai spesialisasi terkait hipertensi, pemerintah, sektor komersial, dan masyarakat. Menurut penelitian Bulu (2021), individu dengan hipertensi biasanya memiliki gejala seperti sakit kepala parah, pusing, penglihatan kabur, mual, telinga berdenging, denyut nadi tidak teratur, kelelahan, rasa tidak nyaman di dada, kesulitan bernapas, darah dalam urin, dada rasa berdebar di dada.

Penelitian Alimin (2018) menemukan bahwa 60,0% responden percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur diet rendah garam. Berbeda dengan penelitian Putri (2014) yang menunjukkan bahwa banyak lansia memiliki sikap yang kurang positif terhadap diet rendah garam (53%), penelitian Heriyadi (2018) menemukan bahwa persentase terbesar lansia (66,1%) memiliki sikap yang kurang menguntungkan terhadap diet rendah garam. Salah satu cara mencegah hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam. Menurut Lisiswanti (2016), intervensi preventif yang efektif (Stop High Blood Pressure) diperlukan untuk mencegah hipertensi yang

mematikan. Tindakan pencegahan ini termasuk mengurangi asupan garam, mencegah obesitas, mengurangi konsumsi lemak, sering berolahraga, dan banyak mengonsumsi buah dan sayuran segar. Menghindari merokok, menjauhkan diri dari alkohol, bersantai atau menggunakan obat-obatan, berusaha membangun kehidupan yang baik, dan mengelola tekanan darah di institusi medis terdekat semuanya dianjurkan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sikap seseorang bukan hanya elemen utama dalam mengembangkan masalah kesehatan, tetapi juga komponen utama dalam menangani masalah tersebut begitu muncul.

Lansia sering kekurangan pengetahuan tentang diet rendah garam. Menurut Mapagerang (2018), hanya 60% individu yang mengetahui keuntungan dari diet rendah garam. Penelitian Kusumastuti (2014) menemukan bahwa 54,30 persen lansia kurang memiliki pengetahuan yang cukup tentang diet hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Zaini (2015) yang menemukan bahwa 60,0 persen keluarga di wilayah pelayanan Puskesmas Pakusari termasuk dalam kategori terbawah dalam hal sikap dan pemahaman tentang diet rendah garam. Memahami diet rendah sodium berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk membatasi konsumsi garamnya. Diet rendah garam asing bagi sebagian besar orang tua.

Pasien dengan hipertensi diberikan rencana diet rendah sodium yang membatasi asupan garam mereka. Para ahli medis terus memperdebatkan apakah diet rendah garam bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, meskipun jumlah garam yang disarankan untuk pasien tekanan darah tinggi tidak dapat dipenuhi oleh diet untuk penderita hipertensi (Almamudah, 2014). Bagi penderita hipertensi berat, dianjurkan diet rendah natrium 200–400 mg natrium per hari; bagi mereka dengan hipertensi sedang, disarankan diet rendah sodium 600-800 mg per hari; dan bagi

mereka dengan hipertensi ringan, disarankan diet rendah sodium 1000-1200 mg per hari (Agrina, 2011).

berdasarkan hasil pilot research yang melibatkan 10 lansia Puskesmas Kabupaten Bengkayang di Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Tujuh lansia diwawancarai, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada yang tahu bagaimana mengelola hipertensi atau langkah-langkah yang mungkin dilakukan untuk menyembuhkannya, seperti makan diet rendah garam. Tiga orang lansia mengetahui diet rendah garam dan telah menerapkannya, yaitu mengurangi konsumsi garam, tetapi lansia enggan memeriksakan tekanan darahnya karena menganggap tekanan darah tinggi adalah penyakit umum. Berdasarkan hasil penyelidikan pendahuluan, maka judul penelitian ini adalah: "hubungan pengetahuan dengan sikap diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kecamatan Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat".

## 1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan dengan sikap diet rendah garam pada lansia hipertensi di Puskesmas Bengkayang Kalimantan Barat?

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Peneliti membandingkan pengetahuan dan sikap lansia hipertensi tentang diet rendah garam di Puskesmas Bengkayang Kecamatan Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Edukasi lansia tentang manfaat diet rendah garam di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat.

2. Mengubah pendapat lansia<sup>1</sup> di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat dan Kabupaten Bengkayang tentang diet rendah garam.
3. Di Puskesmas Bengkayang Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat<sup>1</sup> peneliti melihat bagaimana pengetahuan dan sikap lansia hipertensi terkait diet rendah garam.

#### <sup>4</sup>**1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori: keuntungan teoritis dan manfaat praktis.

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet rendah garam menghasilkan hasil antara lain:

1. Menjadi salah satu referensi ilmiah ketika melaksanakan aktivitas pelayanan kesehatan diet rendah garam.
2. Menambah pengetahuan bagi para lansia akan pentingnya sikap mengontrol darah tinggi dengan diet rendah garam<sup>14</sup>

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Lansia

Hipertensi lansia dapat dikontrol dengan diet rendah garam.

- <sup>5</sup>2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk penyelidikan masa depan dan kemajuan ilmiah.



# Tabita Runsye Jarti

## ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	2%
2	Halidah Zainal Arivin, Naziyah Naziyah, Cholisah Suralaga. "Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Ragunan", Malahayati Nursing Journal, 2023 Publication	2%
3	<a href="https://rinjani.unitri.ac.id">rinjani.unitri.ac.id</a> Internet Source	2%
4	Submitted to iGroup Student Paper	2%
5	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://doku.pub">doku.pub</a> Internet Source	1%

8	Submitted to Ajou University Graduate School Student Paper	1 %
9	repository.upi.edu Internet Source	1 %
10	sinta.unud.ac.id Internet Source	1 %
11	Wahid Tri Wahyudi, Risa Herlianita, Deswiyan Pagis. "Dukungan keluarga, kepatuhan dan pemahaman pasien terhadap diet rendah garam pada pasien dengan hipertensi", Holistik Jurnal Kesehatan, 2020 Publication	1 %
12	digilib.unimus.ac.id Internet Source	1 %
13	es.scribd.com Internet Source	1 %
14	repository.ub.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On