

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Tanjung Senang yang terletak di Kelurahan Perumnas Way Kandis dengan Luas wilayah kerja $\pm 9,73$ km² dengan membawahi 5 kelurahan yaitu :

Tabel 3
Wilayah Kerja Puskesmas Way Kandis

No	Wilayah
1	Kelurahan Tanjung Senang
2	Kelurahan Way Kandis
3	Kelurahan Perumnas Way Kandis
4	Kelurahan Labuhan Dalam
5	Kelurahan Pematang Wangi

Wilayah kerja Puskesmas Way Kandis merupakan dataran rendah dengan ketinggian rata-rata 500 meter diatas ketinggian permukaan laut dengan suhu 24 – 30 derajat celcius. Tanah diwilayah kecamatan Tanjung Senang telah banyak beralih fungsi yang sebelumnya merupakan tanah pertanian dan persawahan kini menjadi daerah pemukiman penduduk. Penduduk Kecamatan Tanjung Senang mayoritas bekerja sebagai petani dan buruh, jarak tempuh Puskesmas Rawat Inap Way Kandis dari Pusat Kota Bandar Lampung berjarak ± 7 km. Batas – batas wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis adalah sebagai berikut :

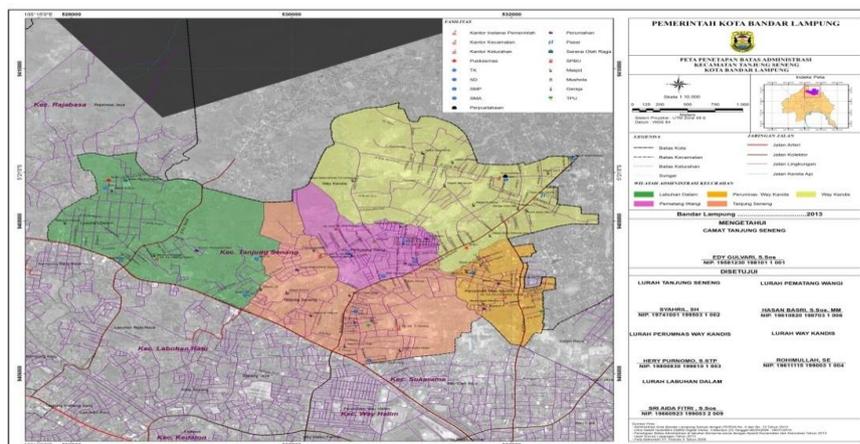
- Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Way Huwi Kec Jati Agung Lam-Sel
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Way Dadi Kec Sukarame
- Sebelah Barat berbatasan dengan Kec Way Halim dan Kec Lab Ratu
- Sebelah Utara berbatasan dengan Kec Rajabasa

Tabel 4.
Luas Wilayah per Kelurahan

No	Kelurahan	Luas Wilayah (km ²)
1	Tanjung Senang	3,2 km ²
2	Way Kandis	1,61 km ²
3	Perumnas Way Kandis	0,75 km ²
4	Labuhan Dalam	3,5km ²
5	Pematang Wangi	0,67 km ²
	Jumlah	9,73 km ²

Dari tabel 4. diatas dapat dilihat bahwa Kelurahan yang paling luas wilayahnya adalah Kelurahan Labuhan Dalam dan Kelurahan yang paling rendah luas wilayahnya Kelurahan Pematang Wangi.

Peta Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis



B. Analisa Univariat

Pada analisis univariat, responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis. Gambaran karakteristik responden meliputi tekanan darah lansia, usia lansia, jenis kelamin, dan status gizi, serta pengetahuan, dan sikap tentang pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Gambaran karakteristik lansia berdasarkan umur di dapatkan hasil kuisioner.

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Usia Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Usia	Jumlah	Persentase (%)
45-59 tahun	13	43.3
≥60 tahun	17	56.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan responden berusia ≥60 tahun lebih banyak yaitu 17 responden (56,7%), dibandingkan umur 45-59 tahun yaitu 13 responden (43,3%).

b. Jenis Kelamin

Gambaran karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin di dapatkan hasil kuisioner.

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki – laki	0	0
Perempuan	30	100
Total	30	100

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan jenis kelamin laki – laki tidak ada, sedangkan seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 100%

c. Status Gizi

Gambaran karakteristik lansia berdasarkan status gizi didapatkan hasil kuisioner.

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Status Gizi Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
Gizi kurang, bila IMT <18,5	1	3.3
Berat badan berlebih, bila IMT 23-24,9	11	36.7
Obesitas I, bila IMT 25-29,9	11	36.7
Obesitas II, bila IMT >30	1	3.3
Berat badan normal, bila IMT 18,5-22,9	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan kategori status gizi paling banyak berat badan berlebih (36,7%), dan obesitas tingkat I (36,7%), sedangkan gizi kurang (3,3%), obesitas II (3,3%), dan berat badan normal (20%).

d. Tekanan Darah

Gambaran tekanan darah dapat diketahui dari hasil penelitian dengan analisis univariat dengan mengukur tekanan darah lansia menggunakan *sghymomanometer*.

Tabel 8
Distribusi Tekanan Darah Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Tekanan Darah	Jumlah	Min	Max	Mean
Tekanan darah sistolik (mm/Hg)	30	120	190	148.9
Tekanan darah distolik (mm/Hg)	30	70	96	84.8

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik responden dengan rata-rata 148,9 mm/Hg, dengan nilai terendah 120 mm/Hg, tertinggi 190 mm/Hg. Sedangkan, untuk tekanan darah distolik rata-rata 84,8 mm/Hg, dengan nilai terendah 70 mm/Hg, dan tertinggi 96 mm/Hg.

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Tekanan Darah	Jumlah	Persentase (%)
Hipertensi	20	66.7
Tidak Hipertensi	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan bahwa responden paling banyak dengan hipertensi sebesar (66,7%), dibandingkan dengan tidak hipertensi (33,3%).

2. Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang

Gambaran pengetahuan dapat diketahui dari hasil penelitian dengan analisis univariat dengan jumlah sampel dengan memberikan kuisioner dengan jumlah 20 soal.

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Prolanis Terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Cukup (56%-74%)	8	26,7
Baik ($\geq 75\%$)	22	73,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 10. menunjukkan bahwa pengetahuan dengan kategori cukup sebesar (26,7%), sedangkan pengetahuan dengan kategori baik sebesar (73,3%).

Tabel 11
Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Benar mengenai Pengetahuan Prolanis terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

No	Pertanyaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Penyakit darah tinggi disebut hipertensi	30	100
2	Tujuan diet hipertensi	26	86,7
3	Anjuran pengurangan gula, garam, dan minyak bagi lansia	20	66,7
4	Pengertian hipertensi	29	96,7
5	Merokok menyebabkan naiknya tekanan darah	25	83,3
6	Hipertensi hanya terjadi pada lansia	23	76,7
7	Hipertensi hanya bisa diobati dengan obat	20	66,7
8	Anjuran makan buah dan sayur setiap hari	29	96,7
9	Batasi gula, garam, dan minyak bagi lansia	29	96,7
10	Konsumsi daging - dagingan dapat meningkatkan tekanan darah tinggi	28	93,3
11	Anjuran porsi garam dalam sehari	14	46,7
12	Anjuran berolahraga selama 30 menit dalam sehari	29	96,7
13	Membatasi makanan berlemak dan berminyak	29	96,7

14	Kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.	29	96,7
15	Kebutuhan serat lansia	18	60
16	Makanan yang harus dikurangi bagi penderita hipertensi	28	93,3
17	Kegiatan yang dapat mengurangi resiko darah tinggi	30	100
18	Minum air putih minimal 8 gelas sehari	29	96,7
19	Anjuran meminum obat hipertensi	22	73,3
20	Penyakit darah tinggi merupakan penyakit keturunan	27	90

Berdasarkan tabel 11. menunjukkan bahwa seluruh peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung sudah memiliki pengetahuan tentang penyakit darah tinggi yang disebut hipertensi (100%). Namun masih terdapat beberapa peserta Prolanis yang belum mengetahui anjuran pemakaian garam dalam sehari (46,7%).

3. Gambaran Sikap Lansia Tentang Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang

Gambaran sikap dapat diketahui dari hasil penelitian dengan analisis univariat dengan jumlah sampel dengan memberikan kuisisioner dengan jumlah 20 soal.

Tabel 12

Distribusi Frekuensi Sikap Peserta Prolanis terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2023

Sikap	Jumlah	Persentase (%)
Sikap negatif, bila skor $T < 50$	12	40
Sikap positif, bila skor $T \geq 50$	18	60
Total	30	100

Berdasarkan tabel 12. menunjukkan bahwa sikap negatif responden yaitu sebesar (40%), dan sikap positif responden sebesar (60%).

Tabel 13
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Prolanis terkait Pengendalian
Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar
Lampung Tahun 2023

No	Pertanyaan	Sikap	
		Jumlah	Persentase (%)
1	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	30	100
2	Anjuran konsumsi 5 porsi sayur dalam sehari	17	57
3	Bahaya rokok dalam naiknya tekanan darah	20	65
4	Minum kopi terlalu sering tidak baik bagi lansia	30	100
5	Kurang istirahat dan banyak beban pikiran dapat menyebabkan tekanan darah meningkat	29	98
6	Penderita tekanan darah tinggi boleh melakukan olahraga ringan seperti jogging dan senam	29	96
7	Mengurangi makan daging merah seperti daging sapi, daging kambing dianjurkan bagi lansia	28	93
8	Periksakan diri ke pelayanan kesehatan jika merasa pusing dan tengkuk terasa berat	29	95
9	Penderita hipertensi sebaiknya memeriksakan tekanan darah secara teratur tiap bulan dan mengontrol makanan	30	100
10	Rutin dalam menimbang berat badan minimal 1x sebulan	29	95
11	Minum air putih 8 gelas sehari	30	100
12	Olahraga minimal 30 menit dalam sehari	30	100
13	Penggunaan garam tidak perlu dihindari bagi penderita hipertensi	22	73
14	Mengurangi makanan yang mengandung lemak seperti gorengan, dan makanan yang bersantan perlu dilakukan oleh penderita hipertensi	30	100
15	Minum obat hipertensi tanpa harus ke puskesmas	17	58
16	Menurunkan berat badan secara bertahap bisa mengurangi risiko tekanan darah tinggi	28	93
17	Konsumsi daging – dagingan tidak meningkatkan tekanan darah	20	68
18	Mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam sehari	28	91,7
19	Rutin control tekanan darah minimal 1x dalam sebulan	30	100
20	Mengurangi kebiasaan merokok dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan minyak	30	100

Berdasarkan tabel 13. menunjukkan bahwa peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar

Lampung banyak yang setuju bahwa jika istirahat cukup tetapi masih pusing, teruskan minum obat anti hipertensi tanpa perlu ke puskesmas (46%), sedangkan baik penderita hipertensi ataupun tidak harus memeriksa rutin tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat. Dan sikap terkait anjuran konsumsi 5 porsi sayur dalam sehari (45%)

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya semakin bertambahnya usia semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 menunjukkan 17 responden yang berusia paling banyak 60-74 tahun (56,7%). Hal ini dikarenakan hipertensi erat kaitannya dengan usia, semakin bertambahnya usia juga semakin meningkatkan resiko hipertensi. Meskipun hipertensi bisa terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia 35 tahun atau lebih. Peningkatan risiko hipertensi dapat disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tetapi bila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yunus, dkk (2020) tentang hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah, dimana peneliti mendapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia yang menunjukkan Sebagian besar responden dengan usia 51-60 tahun (50,4%). Hal ini dimungkinkan karena memang pada usia tersebut tubuh sudah mengalami penurunan fungsi organ – organ tubuh akibat proses penuaan.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nur Ayu Ruhmayanti, dkk (2021) di Makassar tentang pengetahuan dan sikap peserta prolanis terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Lau, Kabupaten Maros dimana peneliti mendapatkan

hasil karakteristik responden berdasarkan usia yang menunjukkan sebanyak 18 responden yang berusia 45-54 tahun (36%), dibandingkan dengan 13 responden yang berusia 55-64 (26%). Hal ini disebabkan oleh faktor pengetahuan yang kurang dari responden yang berusia >55 tahun.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan penyakit hipertensi, hal ini karena Sebagian responden dengan rentang usia >50 tahun dan mengalami hipertensi karena biasanya fungsi organ tubuh manusia jika semakin tua maka fungsinya akan melemah dan mudah terserang penyakit. Hal ini dapat disebabkan karena pola makan yang kurang baik seperti seringnya mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, faktor *genetic*, kegemukan, stress dan pola hidup yang tidak baik bagi kesehatan seperti jarang berolahraga juga bisa menjadi penyebab terjadinya hipertensi di usia muda.

Berdasarkan hasil penelitian maka untuk responden yang mulai memasuki usia lansia dianjurkan untuk lebih memperhatikan kesehatannya dengan menerapkan perilaku hidup sehat dan sering mengkonsultasikan kondisi kesehatannya dengan tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan terdekat.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 menunjukkan seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Hal tersebut dikarenakan, wanita menopause mengalami perubahan hormonal yang menyebabkan kenaikan berat badan dan tekanan darah menjadi lebih reaktif terhadap konsumsi garam, sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Endrian Mulyadi, dkk (2016) tentang hubungan jenis kelamin dengan intensitas hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis bahwa karakteristik responden dengan kejadian hipertensi paling banyak perempuan (58,7%). Peneliti meyakini bahwa kejadian hipertensi pada perempuan dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen. Hormon estrogen tersebut akan menurun kadarnya ketika

perempuan memasuki usia tua (*menopause*) sehingga perempuan menjadi lebih rentan terhadap hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nur Ayu Ruhmayanti, dkk (2021) di Makassar tentang pengetahuan dan sikap peserta prolanis terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Lau, Kabupaten Maros dimana peneliti mendapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan (80%). Hal ini diyakini oleh peneliti bahwa perempuan lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan laki-laki, karena terdapatnya hormon estrogen pada perempuan.

Perempuan yang telah mengalami *menopause* memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita *menopause*, kadar estrogen yang menurun juga akan diikuti dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga. Responden pada penelitian ini dimungkinkan juga mengalami dampak penurunan estrogen yang diikuti dengan penurunan kadar HDL. Sehingga dampak yang akan ditimbulkan ketika HDL rendah dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) tinggi adalah terjadinya *atherosclerosis* sehingga tekanan darah akan tinggi.

c. Status Gizi Berdasarkan IMT

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik (Harjatmo, dkk 2017).

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan status gizi responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 menunjukkan paling banyak responden dengan status gizi gemuk (36,4%). Menurut Prasetianingrum, (2014) seseorang yang mengalami obesitas atau kegemukan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami prehipertensi atau hipertensi.

Salah satu faktor yang memicu timbulnya penyakit hipertensi adalah status gizi yang tidak seimbang. Kelebihan gizi biasanya berhubungan dengan kemakmuran dan gaya hidup. Perubahan gaya hidup pada usia dewasa telah menyebabkan peningkatan besaran kasus penyakit tidak menular di Indonesia, termasuk hipertensi. Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres serta minimnya aktivitas fisik (Prasetianingrum, 2014).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Ayu Ruhmayanti, dkk (2021) di Makassar tentang pengetahuan dan sikap peserta prolanis terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Lau, Kabupaten Maros menunjukkan bahwa status gizi gemuk (38,0%). Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nani Suryani, dkk (2020) tentang hubungan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru, dimana didapat bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi normal dengan kejadian hipertensi yaitu (34,9%). Hal ini dikarenakan aktivitas mereka selain sebagai ibu rumah tangga mereka juga masih melakukan aktivitas di luar rumah.

Seseorang yang memiliki berat badan berlebih maka seseorang tersebut berisiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan berat badan normal. Status gizi lebih dapat mempengaruhi tekanan darah, hal ini terjadi karena pada massa tubuh yang besar membutuhkan lebih banyak darah untuk menyediakan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh sehingga darah yang mengalir dalam pembuluh darah semakin banyak dan mengakibatkan dinding arteri mendapatkan tekanan lebih besar. Obesitas dapat membuat frekuensi denyut jantung dan kadar insulin dalam darah meningkat. Kondisi ini menyebabkan tubuh menahan natrium dan air

Berdasarkan hasil penelitian responden aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi, aktivitas fisik yang teratur maka akan membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Seseorang yang secara fisik aktif lebih rendah untuk terkena tekanan darah tinggi. Beberapa aktivitas

fisik yang bisa dilakukan sebagai ibu rumah tangga seperti menyapu halaman, berjalan ringan di halaman rumah dan bercocok tanam.

d. Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan kekuatan atau tenaga yang digunakan oleh darah untuk melawan dinding pembuluh arteri dan biasa diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). Nilai tekanan darah dinyatakan dalam dua angka, yaitu angka tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan nilai tekanan darah saat fase kontraksi jantung, sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat fase relaksasi jantung.

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 dengan nilai maksimal 190/96 mmHg. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mitha Monica (2020) tentang hubungan asupan natrium, kalium, kalsium, serat, dan tingkat pengetahuan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posbindu Nusa Indah II, Tanah Kusir Jakarta Selatan. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik dengan nilai maksimal 190/100 mmHg. Namun hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Ayu Ruhmayanti, dkk (2021) di Makassar menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik 129/82 mmHg.

Dari hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan tekanan darah secara keseluruhan menunjukkan sekitar 20 responden mengalami hipertensi (66,7%), dibandingkan dengan yang tidak hipertensi (33,3%). Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Dikatakan tekanan darah

tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya.

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang yang mempengaruhi terhadap tindakan yang dilakukan. Pengetahuan yaitu seseorang yang tidak secara mutlak dipengaruhi oleh Pendidikan karena pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman masa lalu, namun tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang diterima yang kemudian menjadi dipahami (Notoatmodjo 2020).

Hasil penelitian pengetahuan pada responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik (73,3%), dibandingkan dengan cukup (26,7%) dan tidak ada yang berpengetahuan kurang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pengetahuan terbanyak adalah kategori pengetahuan baik. Dalam hal ini, responden sudah banyak memahami pengetahuan terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang. Namun, masih ada responden yang berpengetahuan cukup mengenai pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang, hal ini disebabkan oleh responden kurang mencari informasi terbaru terkait hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiyawan, dkk (2019) terkait hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar, dimana hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan responden tentang penyakit hipertensi didapatkan pengetahuan baik (50,9%), dibandingkan dengan cukup (43,6%), dan kurang (5,5%). Hal ini disebabkan oleh dimungkinkan karena responden mendapat tingkat pendidikan yang baik.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Ayu Ruhmayanti, dkk (2021) di Makassar tentang pengetahuan dan sikap peserta prolanis terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Lau, Kabupaten Maros yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Kabupaten Maros memiliki pengetahuan yang baik (24%), dibandingkan dengan cukup (64%), serta kurang (12%). Dari data peneliti diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden masih tergolong rendah, hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang diperoleh terkait pengendalian hipertensi dan tingkat pendidikan responden yang kurang baik..

Dari hasil kuesioner penelitian ini juga menunjukkan bahwa seluruh peserta Prolanis di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung sudah memiliki pengetahuan tentang penyakit darah tinggi yang disebut hipertensi (100%). Namun masih terdapat beberapa responden yang belum mengetahui anjuran pemakaian garam dalam sehari (46,7%). Hal itu dikarenakan, responden kurang pengetahuan terkait penerapan porsi dan pola makan sehat dalam kehidupan sehari – harinya. Pola makan yang sehat dapat dilakukan dengan menerapkan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan mengurangi konsumsi natrium (garam) dalam makanan. Diet DASH menganjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan, seperti produk susu rendah lemak, ikan, ayam, dan kacang – kacangan sekaligus mengurangi konsumsi daging merah, gula atau minuman yang mengandung gula (Prasetianingrum, 2014).

Pengetahuan terkait anjuran pembatasan penggunaan gula, garam, dan minyak bagi lanjut usia pada responden masih tergolong rendah (66,7%). Anjuran konsumsi gula per orang per hari adalah 10% dari total energi. Konsumsi tersebut setara dengan 4 sendok makan per orang per hari atau 50 gram per orang per hari. Sedangkan anjuran konsumsi garam maksimum 1 sendok teh garam per orang per hari atau 2 gram per orang per hari. Anjuran konsumsi minyak atau lemak per orang per hari beda lagi dimana anjuran konsumsinya 5 sendok makan per orang per hari atau setara dengan 67 gram per orang per hari (Kemenkes, 2016).

Hasil kuesioner pengetahuan terkait kebutuhan serat lansia masih tergolong rendah yaitu (60%). Menurut Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 kebutuhan serat bagi lansia berkisar 20-30 gram per hari.

3. Sikap

Hasil penelitian sikap responden program pengelolaan penyakit kronis (ProLanis) di wilayah kerja Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 sudah banyak memiliki sikap yang positif (60%) terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang, sedangkan untuk sikap negatif sebanyak (40%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira Indriani, dkk (2021) tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dengan riwayat hipertensi mengenai faktor yang mempengaruhi hipertensi di Puskesmas Abadijaya Kota Depok yang menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki sikap positif (47,2%), sedangkan sikap negatif (52,8%).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden banyak yang setuju jika anjuran konsumsi sayur 5 porsi dalam sehari (57%), anjuran konsumsi bagi lansia 2-3 porsi sayur dalam sehari. Pada pernyataan kuesioner sikap negatif pada bahaya rokok dalam naiknya tekanan darah sebanyak (65%). Orang dengan kebiasaan merokok memiliki resiko terserang hipertensi dibandingkan orang yang tidak merokok, hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu pencetus terjadinya penyakit hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor lingkungan.

Hasil kuesioner sikap negatif pada pernyataan penggunaan garam tidak perlu dihindari bagi penderita hipertensi (73%), nyatanya di Indonesia konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Hasil kuesioner sikap negatif pada pernyataan mengkonsumsi makanan seperti daging - dagingan tidak dapat meningkatkan tekanan darah (68%), konsumsi makanan seperti daging – dagingan beresiko terhadap

hipertensi, makanan dengan kandungan lemak yang tinggi meningkatkan kadar kolesterol yang mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Ramadhani, dkk 2017)

Pada pernyataan di kuesioner sikap pada istirahat cukup tetapi masih pusing, teruskan dengan minum obat anti hipertensi tanpa perlu ke puskesmas (58%), sedangkan baik penderita hipertensi ataupun tidak harus memeriksa rutin tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini dikarenakan, sebagian besar penderita hipertensi membutuhkan proses pengobatan dalam jangka waktu lama. Tatalaksana pengobatan hipertensi yang baik dapat membantu proses pencegahan atau penundaan terjadinya masalah kesehatan akibat hipertensi

Sikap terkait pengendalian hipertensi dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai memahami dan menanggapi pernyataan terkait gambaran sikap dalam pengendalian hipertensi. Sikap dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain pengalaman baik diri sendiri maupun orang lain, media massa, lembaga Pendidikan, dan faktor emosional. Sikap sendiri terbagi menjadi 2 yakni, sikap positif, dimana sikap yang positif akan menghasilkan perilaku yang positif dan sikap negatif dimana sikap ini merupakan kebalikan dari sikap positif, sikap negatif akan menghasilkan perilaku yang negatif pula, dalam hal ini mengarah pada perilaku pengendalian hipertensi, pernyataan sikap positif meliputi mengurangi konsumsi kopi terlalu sering, lakukan olahraga ringan seperti jogging dan senam, mengurangi makan daging merah seperti daging sapi, daging kambing, memeriksakan tekanan darah secara teratur tiap bulan dan mengontrol pola makan.