

**PENGARUH DIIT RENDAH GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI USIA LANSIA
(Di Desa Candimulyo)**

M. Roy Abdul Karim Hakim*Harnanik NawangsariAgustina Maunaturrohmah*****

ABSTRAK

Pendahuluan: Perkembangan globalisasi ini fenomena tingkat penyakit hipertensi sangatlah tinggi, penyakit ini sekarang tidak mengenal usia dikarenakan kurangnya pengetahuan yang kurang dan pola hidup yang kurang sehat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian diit rendah garam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi usia lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel adalah 50 lansia yang menderita hipertensi di Desa Candimulyo. Analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil:** Dari hasil Uji statistik *Rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < a$), maka H_1 diterima yang berarti ada pengaruh antara Diit rendah garam dengan Tekanan darah pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. **Kesimpulan:** Ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan informasi tentang diit rendah garam. Diharapkan masyarakat Desa Candimulyo mampu melaksanakan dan menerapkan Diit rendah garam kepada keluarga terutama yang menderita Hipertensi

Kata Kunci : Diit Rendah garam, Hipertensi, Lansia

**EFFECT OF LOW-SALT DIET ON BLOOD PRESSURE TO ELDERLY PATIENTS OF
HYPERTENSION
(In Candimulyo Village)**

ABSTRACT

Introduction The development of globalization, the phenomenon of hypertension is very high, the disease doesn't have age limit due to lack of knowledge and unhealthy lifestyle. The aim of the study to determine the effect of Effect Of Low-Salt Diet On Blood Pressure To Elderly Patients of Hypertension in Candimulyo Hamlet, Candimulyo Village, Kec Jombang, Kab Jombang. **Research Method:** This type of research was cross sectional with sampling technique using simple random sampling. The number of samples were 50 elderly who suffer hypertension in Candimulyo Village. Data analysis used Spearman rank test. **Results:** From the results of the Spearman Rank statistical test, a significant number or probability value (0,000) was significantly lower than the significant standard of 0.05 or ($p < a$), so H_1 was accepted which that meant there was an effect between low-salt diet and blood pressure to the elderly in Candimulyo Hamlet, Candimulyo Village, Kec Jombang, Kab Jombang. **Conclusion:** There was an increasing in knowledge after being given information about low-salt diet. It is expected that the Candimulyo Village community will be able to implement and apply the low-salt Diet to families especially those suffering from Hypertension

Keywords : Low-Salt Diet, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi ini fenomena tingkat penyakit hipertensi sangatlah tinggi, penyakit ini sekarang tidak mengenal usia dikarenakan kurangnya pengetahuan yang kurang dan pola hidup yang kurang sehat. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi yang mampu menjadi awal dari berbagai masalah kardiovaskuler adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Biasanya masyarakat mengubah pola hidup menjadi lebih praktis, termasuk juga dalam pelaksanaan diet. Diet yang tidak tepat disinilah yang dapat memicu berbagai macam penyakit terutama penyakit hipertensi.

Tahun 2011, WHO mencatat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. Dua per tiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia, bersama Myanmar, India, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal, Maldives. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di dunia terkena serangannya (WHO, April 2013). Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur \geq 18 tahun yaitu sebesar 25,8% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2%. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia \geq 75 tahun yaitu 62,4%. Prevalensi hipertensi di kota Surabaya mencapai 22,0% (BPPK Kemenkes, 2013). Hasil studi pendahuluan pada tanggal 22 Maret 2016 ada 20 lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang setelah dilakukan wawancara didapatkan hasil pada 12 lansia mengalami Hipertensi dan sering kambuh kembali.

Hipertensi merupakan peningkatan darah persisten pada pembuluh darah arteri dimana tekanan darah systolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2013; World Health Organization [WHO], 2013). Hipertensi sering tidak menimbulkan tanda dan gejala sehingga disebut dengan *silent killer*. Hipertensi biasanya diklasifikasikan menjadi 2 yaitu hipertensi primer (esensial atau idiopatik) yaitu peningkatan tekanan darah tanpa diketahui penyebabnya sedangkan hipertensi sekunder yaitu peningkatan tekanan darah dengan penyebab yang spesifik dan biasanya dapat diidentifikasi (Lewis, Dirksen, Heitkemper, & Bucher, 2014; Ignatavicius, Workman, & Winkelman, 2016).

Hipertensi dapat kambuh kembali dikarenakan diet yang tidak teratur seperti makan makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi kolesterol, tinggi lemak, dan tinggi purin akan masuk ke system peredaran darah dan dapat mengakibatkan timbulnya plak – plak dipembuluh darah dan kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga peredaran darah tidak lancar dan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Jadi dalam pemberian diet yang tepat adalah salah satu faktor utama yang tepat untuk mengontrol penyakit hipertensi, karena hipertensi adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol. Bila masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut akan berdampak yang buruk seperti komplikasi penyakit yang lain dan bahkan berujung pada kematian (Susriyanti, 2014).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu *analitik korelasi* adalah cara untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan variabel. Kekuatan antar variabel dapat di lihat dari nilai koefisien korelasi. Dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* merupakan penelitian seksional silang

dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian yang di ukur dan di kumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (dalam waktu yang bersamaan). (Setiadi,2007).

Lokasi penelitian ini di lakukan di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Waktu penelitian di laksanakan mulai dari perencanaan (penyusunan proposal) pada bulan Februari sampai dengan Juli 2018. Pengambilan data pada bulan April 2018 di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang menderita hipertensi di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, sejumlah 100 Lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang yang memenuhi criteria inklusi.

Variabel independen adalah diit rendah garam pada lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, variabel dependen adalah penderita Hipertensi usia lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan pemeriksaan Tekanan Darah. Pengelolaan data *editing, coding, skoring* dan *tabulating* dan dilanjutkan analisa data dengan uji *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Umur	F	Presentase (%)
1.	60 – 70	26	52.0
2.	70 – 95	24	48.0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berumur 60 - 70 Tahun sejumlah 26 orang (52,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tanggal 2 – 4 Juli 2018

No.	Jenis Kelamin	F	Presentase (%)
1.	Laki – Laki	13	26,0
2.	Perempuan	37	74,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden jenis kelamin perempuan sejumlah 37 orang (74,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Tahun 2018.

No.	Pendidikan	F	Presentase (%)
1.	SD	21	42,0
2.	SMP	13	26,0
3.	SMA	13	26,0
4.	Perguruan Tinggi	3	6.0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berpendidikan SD - SMA sejumlah 47 orang (94.0%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo,

Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang
Tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No.	Pekerjaan	F	Presentasen (%)
1.	Wiraswasta	15	30,0
2.	PN	4	8,0
3.	IRT	31	62,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden yang pekerjaannya ibu rumah tangga sejumlah 31 orang (62,0%).

Data Khusus

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Diit Rendah Garam pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No	Diit Rendah Garam	F	Presentase (%)
1.	Baik	13	26,0
2.	Cukup	32	64,0
2.	Kurang	5	10,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar (64,0%) responden Diit Rendah Garam cukup sejumlah 32 orang.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 2 – 4 Juli 2018.

No	Hipertensi	F	Presentase (%)
1.	Stage I	19	38,0
2.	Stage II	28	56,0
3.	Stage III	3	6,0
Jumlah		50	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar (56,0%) memiliki Hipertensi Stage II sejumlah 28 orang.

Tabel 7 Tabulasi silang Pengaruh Diit Rendah Garam Terhadap Hipertensi Usia Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang tanggal 4 Juli 2018.

Diit Rendah Garam	Hipertensi								
	Stage I		Stage II		Stage III		Total%		
	F	%	F	%	F	%			
Baik	13	26,0	0	0,0	0	0,0	13	26,0	
Cukup	32	64,0	2	56,0	0	0,0	32	64,0	
Kurang	2	4,0	8	0,0	3	6,0	2	10,0	
Jumlah	13	38,0	2	56,0	3	6,0	5	100,0	
		9	0	8	0		0	0	
P = 0,000						$\alpha = 0,05$			

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 7 Menunjukkan bahwa dari 50 responden Diit rendah garam hampir setengahnya adalah cukup sejumlah 28 responden (41,8%).

Dari hasil Uji statistik *Rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh antara Diit rendah garam dengan Tekanan darah pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

1. Diit Rendah Garam

Menurut hasil kuesioner pada pernyataan nomer 11“Apakah Bapak atau Ibu kalau memasak, pemberian garam dapur melebihi 1 sendok garam dapur ” didapatkan 41 responden menjawab ya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan Hipertensi tidak terkontrol adalah sering mengonsumsi makanan yang mengandung garam.

Berdasarkan 5 menunjukkan bahwa sebagian besar (64,0%) responden diit rendah garam cukup sejumlah 32 orang.

Diit rendah garam cukup dapat disebabkan oleh pengetahuan responden yang masih rendah berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 21 orang (42,0%). Menurut penelitian semakin rendahnya tingkat pengetahuan seseorang dalam memperoleh informasi. Pendidikan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima karena semakin rendah pendidikan seseorang maka tingkat pengetahuannya juga. Responden yang berpendidikan SD belum memiliki wawasan yang lebih terhadap pentingnya diit rendah garam pada penyakit hipertensi. Hal ini menyebabkan sebagian besar responden mengalami Hipertensi.

Tingkat pengetahuan Diit rendah garam dapat dipengaruhi oleh pendidikan dan faktor ekonomi, sehingga dengan tingkat pendidikan yang kurang dan tidak memiliki kemampuan yang baik akan mempengaruhi Hipertensinya.

Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok, dan masyarakat (Kodriati, 2014). Dalam hal ini kemampuan kognitif yang membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami Diit rendah garam terhadap Hipertensi usia lansia (Rahayu, 2013).

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berumur 60 sampai 70 tahun sejumlah 26 orang (52,0%).

Menurut peneliti umur memang berkontribusi dalam Diit rendah garam dikarenakan pada umur Elderly seseorang mengalami penurunan pemahaman dan respon terhadap perubahan kesehatan yang berbeda – beda. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang diit rendah garam. Hal ini

mengakibatkan pengaruh terhadap Hipertensi .

Menurut Lilik Ma'rifatul azizah (2011), kelompok usia 60 sampai 79 tahun merupakan masa usia lanjut (Elderly). Kemampuan kognitif perseptual dan numerik seseorang mengalami penurunan pada usia lanjut. Ada kecakapan utama dalam diit rendah garam yaitu mengetahui tingkat kognitif kemampuan mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan kurang menjaga diri meskipun mempunyai kelemahan (Goleman, 2013).

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sejumlah 37 orang (74,0%).

Menurut peneliti pengakuan diri perempuan cenderung kurang memperhatikan gaya hidupnya. Hal inilah perempuan cenderung tinggi dikarenakan gaya hidupnya tidak baik.

Secara teori jenis kelamin terkait dengan peran yang akan dibawakan perempuan cenderung merasa percaya diri karena sejak awal masa kanak – kanak sudah disadarkan bahwa peran perempuan dianggap lemah dari pada laki – laki (Hurlocks, 2010). Gaya hidup yang sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang dialami (Lisnawati, 2001).

2. Hipertensi Usia Lansia

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar (56,0%) responden memiliki Hipertensi stage II sejumlah 28 orang.

Biasanya didalam kehidupan masyarakat kurang memperhatikan diit yang tepat sehingga didalam menu kesehariannya tidak memenuhi gizi yang baik dan seimbang, sering kali masyarakat tidak memperhatikan kesehatan diri sendiri dan

keluarganya. Disitulah berbagai macam penyakit kerap muncul kepada masyarakat salah satunya adalah penyakit hipertensi yang sekarang tidak mengenal usia. Hipertensi dapat kambuh kembali dikarenakan diet yang tidak teratur seperti makan makanan yang mengandung tinggi natrium, tinggi koesterol, tinggi lemak, dan tinggi purin akan masuk ke system peredaran darah dan dapat mengakibatkan timbulnya plak – plak dipembuluh darah dan kadar natrium yang tinggi dapat mengentalkan darah sehingga peredaran darah tidak lancar dan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Jadi dalam pemberian diet yang tepat adalah salah satu faktor utama yang tepat untuk mengontrol penyakit hipertensi, karena hipertensi adalah penyakit yang tidak bisa disembuhkan tetapi hanya bisa dikontrol. Bila masyarakat tidak memperhatikan hal tersebut akan berdampak yang buruk seperti komplikasi penyakit yang lain dan bahkan berujung pada kematian (Susriyanti,2014).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden sebagai Ibu Rumah Tangga sejumlah 31 orang (62,0%).

Faktor genetik mempengaruhi kepekaan terhadap natrium, kepekaan terhadap stress, reaktivitas pembuluh darah terhadap vasokonstriktor, resistensi insulin dan lain - lain. Sedangkan yang termasuk faktor lingkungan antara lain diet, kebiasaan merokok, stress emosi, obesitas dan lain - lain (Nafrialdi, 2009).

3. Pengaruh Diet Rendah Garam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian Menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan Diet rendah garam cukup sejumlah 32 responden (64,0%) dan Hipertensi stage II sejumlah 28 responden (56,0%).

Dari hasil Uji statistik Rank spearman diperoleh angka signifikan atau nilai

probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh antara Diet rendah garam dengan Tekanan darah pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti responden yang sering mengkonsumsi garam dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Mengatur diet garam merupakan salah satu penatalaksanaan Hipertensi apabila responden tidak melaksanakan diet rendah garam, maka akan mempengaruhi pada tekanan darah. Kenaikan Tekanan darah salah satunya juga disebabkan karena sering mengkonsumsi garam yang berlebihan.

Faktor – faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu, faktor genetik atau keturunan, terlalu banyak mengkonsumsi garam atau natrium, kurang tidur, malas beraktifitas fisik, rokok dan olahraga

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Diet rendah garam di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang Sebagian besar adalah kurang.
2. Hipertensi usia Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang sebagian besar adalah sedang.
3. Ada Pengaruh antara Diet rendah garam dengan Tekanan darah Pada Lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Responden
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan edukasi khususnya pada

responden yang kurang pemahaman tentang Diit rendah garam.

Blood Pleasure Situationsand Trends. 2013

2. Bagi Keluarga Lansia

Hasil penelitian ini Diharapkan keluarga dapat mengembangkan program Diit rendah garam agar keluarga yang mempunyai Hipertensi dapat mengatur tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain pengaruh diit rendah lemak terhadap tekanan darah. Serta untuk menambah literatur penelitian yang akan datang tentang Diit rendah garam dan Hipertensi.

KEPUSTAKAAN

Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: Kemenkes RI.

LeMone, P, & Burke.(2013). *Medical surgical nursing : Critical thinking in client care.*(4th ed). Pearson Prentice Hall : New Jersey.

Nafrialdi, 2007, *Antihipertensi*. In: Gunawan SG, Setiabudy R, Nafrialdi, Elysabeth, editor. *Farmakologi dan terapi* (Edisi Kelima). Jakarta: Gaya baru,p.342.

Susriyanti,2014. Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku perawatan hipertensi pada lansia di Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta*. Diakses 23 Febuari 2018 dari: <http://www.opac.unisayogya.ac.id./483/1/naskah%20publikasi.pdf/>

World Health Organization. *Global Health Observatory (GHO) Raised Blood Pleasure Situationsand Trends*. 2013 World Health Organization. *Global Health Observatory (GHO) Raised*

