

Article

## Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang Di Puskesmas Hajimena

Usdeka Muliani<sup>1</sup>, Sutrio<sup>2</sup>, Mindo Lupiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

### SUBMISSION TRACK

Received: October 13, 2023

Final Revision: October 30, 2023

Available Online: November 07, 2023

### KEYWORDS

Pengetahuan, Sikap, Hipertensi, Gizi Seimbang

### CORRESPONDENCE

Phone: 081379225102

E-mail: [sutrio@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:sutrio@poltekkes-tjk.ac.id)

### ABSTRACT

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular yang paling sering terjadi, serta belum terkontrol secara optimal di seluruh dunia. Prevalensi peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) yang mengalami hipertensi di Puskesmas Hajimena Kab. Lampung Selatan cukup tinggi yaitu 62,2%. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap peserta prolanis terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang di Puskesmas Hajimena.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan hipertensi, pengetahuan, sikap, karakteristik (usia, jenis kelamin, dan status gizi), dan gizi seimbang peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) di Puskesmas Hajimena. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat atau analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 41 responden. Sampel dalam penelitian diambil dari jumlah populasi sebanyak 41 responden peserta program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) di Puskesmas Hajimena.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang dengan kategori baik sebesar 68,3%, dibandingkan dengan kategori cukup sebesar 31,7%. Hasil sikap responden dengan kategori sikap positif sebesar 68,3%, dibandingkan dengan sikap negatif 31,7%.

Saran yang diberikan adalah bagi pihak puskesmas diharapkan agar dapat melakukan penyuluhan terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang bagi peserta pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) guna memberi informasi terbaru terkait hipertensi

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan. Seringkali penderitanya tidak mengetahui gejala-gejalanya. Kalaupun muncul, gejala-gejala tersebut dianggap sebagai gangguan biasa sehingga tidak jarang penderita terlambat menyadari terserang penyakit tersebut sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi datang begitu saja. Oleh karena itu, hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*). Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease*. Maksudnya, hipertensi dapat menyerang setiap orang dari berbagai kelompok umur dan kelompok social ekonomi (Trisnawan, Adi 2019).

Pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% atau sebanyak 1,13 miliar warga dunia akan terkena hipertensi dan 2/3 diantaranya berada di negara berkembang artinya 1 dari 3 orang didunia akan menderita hipertensi dan hanya 36,8% diantaranya yang minum obat. Negara berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak yaitu sebesar 40%, kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Pada kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Rakhmah, 2018).

Berdasarkan Data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11 %. Dari 34 Provinsi di Indonesia, Angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan selatan dengan angka 44,13% sedangkan angka terendah terdapat di Provinsi Papua dengan angka 22,22%. Sementara itu, Provinsi Lampung menempati posisi 16 dengan angka sebesar 29,94%.

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kab. Lampung Selatan, hipertensi termasuk dalam 5 besar penyakit terbanyak. Pada tahun 2020, penderita hipertensi sebanyak 6.755 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 dengan jumlah sebanyak 20.116 orang dan di tahun 2021 meningkat sebanyak 33.521 orang. Penyakit hipertensi paling banyak diderita pada usia lanjut.

Perilaku gizi seimbang adalah empat pilar gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan perilaku

hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2019). Gizi yang seimbang membantu dalam pencegahan malnutrisi mikronutrien dan penyakit kronis tertentu seperti penyakit kardiovaskular, katarak dan kanker (Tripathi, Singh, Dubey, & Sevan, 2017). Perilaku gizi seimbang mendukung penderita hipertensi untuk tetap sehat. Pengetahuan terkait hipertensi pada khususnya bisa diperoleh dari berbagai sumber informasi seperti majalah kesehatan, konsultasi tenaga kesehatan, leaflet, ataupun penyuluhan kesehatan.

Puskesmas Haji Mena memiliki program prolanis untuk pencegahan dan pengendalian berbagai penyakit kronis seperti hipertensi. Prevalensi peserta prolanis yang mengalami hipertensi di Puskesmas Haji Mena yaitu cukup tinggi sebesar 68,3%. Prolanis merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan efektif dan efisien.

## II. METODE

Jenis Penelitian bersifat deskriptif dengan disain penelitian survei untuk melihat Pengetahuan dan Sikap Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) terkait Pengendalian Hipertensi melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Hajimena Kab. Lampung Selatan. Populasi dari penelitian ini adalah peserta Prolanis dengan sampel total populasi yaitu 41 peserta prolanis. Penelitian dilakukan di Prolanis Puskesmas Hajimena. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September-oktober 2023.

Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer adalah data dikumpulkan sendiri secara langsung dari sumber pertama atau objek penelitian. Data yang dikumpulkan yaitu karakteristik (jenis kelamin, umur, status gizi dan tekanan darah) dan pengetahuan serta sikap peserta prolanis terkait Pengendalian Hipertensi melalui Gizi Seimbang. Data Sekunder merupakan yang dikumpulkan secara tidak langsung. Data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah data puskesmas dan peserta prolanis.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat yang bertujuan untuk menggambarkan Pengetahuan dan Sikap Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) terkait Pengendalian Hipertensi melalui Gizi Seimbang.

### III. HASIL

Karakteristik subjek penelitian yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, tekanan darah dan status gizi.. Distribusi karakteristik subjek penelitian disajikan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian**

Usia:	n	%
45-59 tahun	17	41,5
≥60 tahun	24	58,5
Jumlah	41	100,0
<hr/>		
Jenis Kelamin :	N	%
Laki – laki	15	36,6
Perempuan	26	63,4
Jumlah	41	100
<hr/>		
Tekanan Darah	N	%
Hipertensi	27	65,9
Tidak Hipertensi	14	34,1
Jumlah	41	100,0
<hr/>		
Status Gizi	N	100
Gizi kurang, bila IMT <18,5	3	7,3
Berat badan berlebih, bila IMT 23-24,9	15	36,6
Obesitas I, bila IMT 25-29,9	12	29,3
Obesitas II, bila IMT >30	4	9,7
Berat badan normal, bila IMT 18,5-22,9	7	17,1
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan responden berusia ≥60 tahun lebih banyak yaitu 24 responden (58,5%), dibandingkan umur 45-59 tahun yaitu 17 responden (41,5%) dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak (63,4%) dibandingkan laki – laki (36,6%). Responden paling banyak dengan hipertensi sebesar (65,9%), dibandingkan dengan tidak hipertensi (34,1%). Responden dengan kategori status gizi paling banyak berat badan berlebih (36,6%), dan obesitas tingkat I (29,3%), sedangkan gizi kurang (7,3%), obesitas II (9,7%), dan berat badan normal (17,1%).

**Tabel 2.**  
**Distribusi Pengetahuan Responden Terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Hajimena Tahun 2023**

Pengetahuan :	n	%
Kurang	0	0
Cukup (56%-74%)	13	31.7
Baik ( $\geq 75\%$ )	28	68.3
Total	41	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan dengan kategori cukup sebesar (31,7%), sedangkan pengetahuan dengan kategori baik sebesar (68,3%).

**Tabel 3.**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Benar mengenai Pengetahuan Prolanis terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Hajimena Tahun 2023**

No	Pertanyaan	Jumlah	Persentase (%)
1	Penyakit darah tinggi disebut hipertensi	41	100
2	Tujuan diet hipertensi	36	87,8
3	Anjuran pengurangan gula, garam, dan minyak bagi lansia	25	60,9
4	Pengertian hipertensi	40	100
5	Merokok menyebabkan naiknya tekanan darah	37	90,2
6	Hipertensi hanya terjadi pada lansia	35	85,4
7	Hipertensi hanya bisa kendalikan dengan obat	31	75,6
8	Anjuran makan buah dan sayur setiap hari	38	92,7
9	Batasi gula, garam, dan minyak bagi lansia	38	92,7
10	Konsumsi daging - dagingan dapat meningkatkan tekanan darah tinggi	39	95,1
11	Anjuran porsi garam dalam sehari	17	41,5
12	Anjuran berolahraga selama 30 menit dalam sehari	38	92,7
13	Membatasi makanan berlemak dan berminyak	38	92,7
14	Kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.	30	73,2
15	Kebutuhan serat lansia	18	43,9
16	Makanan yang harus dikurangi bagi penderita hipertensi	37	90,2
17	Kegiatan yang dapat mengurangi resiko darah tinggi	38	92,7
18	Minum air putih minimal 8 gelas sehari	39	95,1
19	Anjuran meminum obat hipertensi	36	87,8
20	Penyakit darah tinggi merupakan penyakit keturunan	38	92,7

Berdasarkan 3 menunjukkan bahwa peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) sudah memiliki pengetahuan terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang. Namun masih terdapat banyak

peserta Prolanis yang belum mengetahui anjuran pemakaian garam dalam sehari (41,5%) dan kebutuhan serat pada lansia (43,9%).

**Tabel 4.**  
**Distribusi Sikap Responden Terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Hajimena Tahun 2023**

Sikap :	n	%
Sikap negatif	13	31,7
Sikap positif	24	68,3
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sikap negatif responden yaitu sebesar (31,7%), dan sikap positif responden sebesar (68,3%).

**Tabel 5.**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Prolanis terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang di Puskesmas Hajimena Tahun 2023**

No	Pertanyaan	Sikap	
		Jumlah	Persentase (%)
1	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	41	100
2	Anjuran konsumsi 5 porsi sayur dalam sehari	24	58,5
3	Bahaya rokok dalam naiknya tekanan darah	28	68,3
4	Minum kopi terlalu sering tidak baik bagi lansia	40	97,5
5	Kurang istirahat dan banyak beban pikiran dapat menyebabkan tekanan darah meningkat	40	97,5
6	Penderita tekanan darah tinggi boleh melakukan olahraga ringan seperti jogging dan senam	40	97,5
7	Mengurangi makan daging merah seperti daging sapi, daging kambing dianjurkan bagi lansia	39	95,1
8	Periksakan diri ke pelayanan kesehatan jika merasa pusing dan tengkuk terasa berat	38	92,7
9	Penderita hipertensi sebaiknya memeriksakan tekanan darah secara teratur tiap bulan dan mengontrol makanan	41	100
10	Rutin dalam menimbang berat badan minimal 1x sebulan	38	92,7
11	Minum air putih 8 gelas sehari	41	100
12	Olahraga minimal 30 menit dalam sehari	41	100
13	Penggunaan garam tidak perlu dihindari bagi penderita hipertensi	30	73,2
14	Mengurangi makanan yang mengandung lemak	41	100

	seperti gorengan, dan makanan yang bersantan perlu dilakukan oleh penderita hipertensi		
15	Minum obat hipertensi tanpa harus ke puskesmas	23	56,1
16	Menurunkan berat badan secara bertahap bisa mengurangi risiko tekanan darah tinggi	38	92,7
17	Konsumsi daging – dagingan tidak meningkatkan tekanan darah	28	68,3
18	Mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi dalam sehari	39	95,1
19	Rutin control tekanan darah minimal 1x dalam sebulan	41	100
20	Mengurangi kebiasaan merokok dan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan minyak	41	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Hajimena banyak yang belum mendukung

dalam Anjuran konsumsi 5 porsi sayur dalam sehari (58,5%) dan minum obat hipertensi tanpa harus ke puskesmas (56,5%)

#### IV. PEMBAHASAN

##### 4.1 Karakteristik Responden

###### 4.1.1. 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 Hajimena menunjukkan 24 responden yang berusia paling banyak  $\geq 60$  tahun (58,5%). 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 Yunus, M 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.

#### 4.1.2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden program pengelolaan

penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Hajimena menunjukkan lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan (63,4%). 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 Ruhmayanti, Nur dkk (2021) di Makassar tentang pengetahuan dan sikap peserta prolans 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.

#### 4.1.3. 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.

Dari hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan tekanan darah secara keseluruhan menunjukkan sekitar 27 responden mengalami hipertensi (65,9%), dibandingkan dengan yang tidak hipertensi (34,1%). 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.

#### 4.1.4. 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 Hajimena menunjukkan paling banyak responden dengan status gizi berat badan berlebih (36,6%) dan obesitas I (29,3%). 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%).

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.

#### 4.1.5. 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, 2018).

Hasil penelitian pengetahuan pada responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Hajimena menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik (68,3%), dibandingkan dengan cukup (31,7%) 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 Ruhmayanti, Nur 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 Hajimena sudah memiliki pengetahuan tentang penyakit darah tinggi yang disebut hipertensi (100%). Namun masih terdapat beberapa responden yang belum mengetahui anjuran pemakaian garam dalam sehari (41,5%). 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 (60,9%). 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.

#### 4.1.6. Sikap

Hasil penelitian sikap responden program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Hajimena sudah banyak memiliki sikap yang positif (68,3%) terkait pengendalian hipertensi melalui gizi seimbang, sedangkan untuk sikap negatif sebanyak (31,7%). 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 (58,5%), anjuran konsumsi bagi lansia 2-3 porsi sayur dalam sehari. Pada pernyataan kuesioner sikap negatif pada bahaya rokok dalam naiknya tekanan darah sebanyak (68,3%). 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 (73,2%), 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 (68,3%), 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.

Pada pernyataan di kuesioner sikap pada istirahat cukup tetapi masih pusing, teruskan dengan minum obat anti hipertensi tanpa perlu ke puskesmas (56,1%), 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

## 5. KESIMPULAN

- a. Kategori usia peserta Prolanis di Puskesmas Hajimena dengan usia 45-59 tahun yaitu sebesar (41,5%), usia  $\geq$  60 tahun yaitu sebesar (58,5%)
- b. Peserta Prolanis di Puskesmas Hajimena berjenis kelamin perempuan (63,4%) dan laki-laki (36,6%)
- c. Peserta Prolanis dengan tekanan darah tinggi sebanyak (65,9%), dibandingkan dengan yang tidak memiliki tekanan darah (34,1%)
- d. Peserta Prolanis dengan kategori gizi kurang (7,3%), berat badan lebih (36,6%), obesitas I (29,3%), obesitas II (9,7%), dan berat badan normal sebesar (17,1%).
- e. Peserta Prolanis sebagian besar pengetahuan dengan kategori baik (68,3%), dibandingkan dengan kategori cukup (31,7%)
- f. Peserta Prolanis sebagian besar dengan kategori sikap positif (68,3%), dan sikap negatif (31,7%),
- g. Diharapkan tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Hajimena dapat melakukan kegiatan melalui penyuluhan terkait pengendalian hipertensi yang bertujuan untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis terutama hipertensi mencapai kualitas hidup yang optimal dan meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi.
- h. Diharapkan peserta Prolanis untuk menjalankan pola hidup yang sehat seperti

menghentikan kebiasaan merokok, memperhatikan konsumsi makanan, usahakan untuk mengurangi makan – makanan asin, berolahraga secara teratur, menghindari stress dan lebih meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan – kegiatan yang diadakan dalam program Prolanis seperti kegiatan senam hipertensi

- i. Diharapkan penderita hipertensi agar teratur melakukan control tekanan darah sesuai dengan anjuran dokter sehingga dapat meminimalisir kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi

## REFERENCES

- Harjatmo,T.P dkk. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta.
- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R. & Permitasari, K. (2021). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi*. Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat
- Kemenkes RI. (2016). *Buku Lanjut Usia*. Jakarta : Direktorat Kesga Kemenskes
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*.
- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyaningrum, Yunita Indah. (2014). *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta : Fmedia.
- Rakhmah, Sonia Aulia. (2018). *Potensi interaksi obat pada pasien hipertensi di Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Soegiri Lamongan periode tahun 2017*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Harjatmo,T.P., H.M. Par'i dan S. Wiyono. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta
- Ruhmayanti, N. A., Nadimin, N., Mustamin, M., & Alfisar, A. (2021). *Pengetahuan dan Sikap Peserta Prolanis terkait Pengendalian Hipertensi Melalui Gizi Seimbang*. Gorontalo Journal Of Nutrition And Dietetic
- Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar*. PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya,
- Tripathi, K. M, Singth, Y., Dubey, S. K., & Sevan, T. (2017). *Geriatric Nutrition: Need for Better Ageing Geriatric Nutrition*.
- Trisnawan, Adi. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Jakarta : Mutiara Aksara.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). *Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan