

HUBUNGAN SELF AWARENESS DENGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN SELABAYA, KALIMANAH, PURBALINGGA, JAWA TENGAH TAHUN 2023

Martha Merlyanti Saputri

marthamerly10@gmail.com

*Corresponding Author: Fransisca Winandari

sisca@stikesbethesda.ac.id

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi penyebab utama kematian di dunia dengan tingkat kejadian terus meningkat setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah menduduki peringkat keempat di tahun 2018 dan banyak terjadi pada kelompok lansia. Hasil wawancara dengan 6 lansia di Kelurahan Selabaya didapatkan rata-rata lansia tidak menjaga pola makan. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan self awareness dengan kepatuhan diet rendah garam dan tingkat keeratannya. Metode penelitian : Desain kuantitatif-korelasi cross sectional dengan populasi lansia dengan hipertensi berjumlah 51 responden. Kuisisioner yang digunakan valid dan reliabel serta lolos uji Ethical Clearance. Analisis data menggunakan chi square. Hasil : Sebagian besar berusia 60-74 tahun (66,7%), perempuan (56,9%), pendidikan SMP (43,1%), tidak minum obat (60,8%), jumlah konsumsi garam perhari > 1 sendok teh (96,1%), self awareness buruk (51%), tidak patuh diet rendah garam (66,7%). P-value 0,0006 dengan contingency coefficient sebesar 0,362. Kesimpulan : Terdapat hubungan self awareness dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Selabaya, Kalimantan, Purbalingga, Jawa Tengah Tahun 2023, dengan tingkat keeratannya hubungan lemah. Saran : Peneliti selanjutnya meneliti faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia.

Kata kunci: self awareness – kepatuhan - diet rendah garam - lansia - hipertensi - COVID-19.

ABSTRACT

Background : Hypertension is the leading cause of death in the world. A low-salt diet is one of the risk factors. There are 51 elderly hypertension in RW 06, consumption of fat and salt ≥ 1 teaspoon per day, rarely go to the health center to check their blood pressure. Purpose : there is a relationship between self-awareness and adherence to a low-salt diet in the elderly with hypertension during the COVID-19 pandemic in Selabaya Village, Kalimantan, Purbalingga, Central Java 2023. Research method : Design using quantitative-correlation with cross sectional approach. The population is all hypertensive elderly with a total sampling technique with a total of 51 respondents with a questionnaire. Results : The results of the chi square test obtained a p-value 0.006 (<0.05), significantly there is a relationship between self-awareness and adherence to a low-salt diet in the elderly with hypertension during the COVID-19 period in Selabaya Village, Kalimantan, Purbalingga, Central Java 2023. Contingency Coefficient value of 0.362 which means it has a weak relationship closeness. Conclusion : there is a relationship between self-awareness and adherence to a low-salt diet in the elderly with hypertension during the COVID-19 pandemic in Selabaya Village, Kalimantan, Purbalingga, Central Java 2023. Suggestion : Researchers next examined the factors influencing adherence to a low-salt diet in hypertensive elderly. status in toddlers with strong correlation strength and positive relationship direction.

Keywords: self awareness - adherence - low-salt diet - elderly - hypertension - COVID-19.

PENDAHULUAN

Hipertensi penyebab utama kematian di dunia dengan tingkat kejadian terus meningkat setiap tahunnya dengan tekanan darah sistoliknya (TDS) > 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya (TDD) > 90 mmHg¹. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, terdapat ± 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi². Asia Tenggara berada di urutan ketiga dengan prevalensi hipertensi sebesar 25%³. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi dalam skala nasional menunjukkan terjadinya peningkatan yakni sebesar 34,11 %. Jawa Tengah menempati urutan tertinggi keempat yaitu sebanyak 37,57%⁴. Purbalingga pada tahun 2020 sebesar 268.936 kasus⁵. Hasil wawancara dengan 6 lansia di RW 06 Kelurahan Selabaya didapatkan tidak menjaga pola makan mereka. Kesadaran diri terkait hipertensi dapat membuat seseorang mampu mengontrol dan mengendalikan hipertensi yang⁶. Pemahaman perlu diberikan terutama kepada lansia, bahwa hanya dengan pengobatan saja tidak akan menyembuhkan hipertensi, namun diperlukan juga gaya hidup yang berubah dengan mematuhi diet yang tepat pada penderita hipertensi, salah satunya adalah dengan melakukan diet rendah garam, terutama di masa pandemi COVID-19 manfaat diet rendah garam adalah untuk membantu imun tubuh agar tetap baik. Sistem imun dapat meningkat dengan menerapkan strategi diet rendah garam yang tepat⁷.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif-korelasi dengan menggunakan pendekatan pelaksanaan Cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self awareness dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Selabaya, Kalimanah, Purbalingga, Jawa Tengah tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada 14-20 Februari 2023 di Kelurahan Selabaya, RW 06, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah 51 lansia dengan hipertensi di Wilayah Kelurahan Selabaya, RW 06 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1	60-74	34	66,7
2	75-90	17	33,3
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, berusia 60-74 tahun dengan jumlah sebanyak 34 responden (66,7 %). Hal ini sejalan dengan teori Brunner & Suddarth (2015) yang menyatakan proses penuaan merupakan kondisi dimana terjadi degenerasi tubuh dimana arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan sehingga sensitivitas pengatur tekanan darah mulai berkurang dan kemampuan memompa jantung lebih tinggi yang memicu hipertensi⁹.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	22	43,1
2.	Perempuan	29	56,9
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 29 responden (56,9 %). Hal ini karena wanita mengalami menopause yang membuat hormon estrogen menurun sehingga terjadinya penurunan kadar HDL berfungsi untuk menjaga pembuluh darah (Miftahul, 2019)¹⁰.

c. Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	SD	4	7,8
2.	SLTP/SMP	22	43,1
3.	SLTA/SMA	18	35,3
4.	Diploma	3	5,9
5.	Sarjana	4	7,8
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, memiliki tingkat pendidikan SMP/SLTP dengan jumlah sebanyak 22 responden (43,1 %). Hal ini sejalan dengan pendapat Luckenote (2019), yang mengemukakan bahwa tingkat pendidikan seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menyerap informasi, menyelesaikan masalah dan berperilaku baik dalam manajemen hipertensi¹¹.

d. Minum Obat/Tidak

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Minum Obat/Tidak Pada Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Lama Menderita	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Minum Obat	20	39,2
2.	Tidak Minum Obat	31	60,8
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 4 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, tidak meminum obat dengan jumlah sebanyak 31 responden (60,8 %). Harmili dan Huriah (2019), mengemukakan bahwa salah satu faktor penyebab ketidak kepatuhan lansia dalam minum obat hipertensi ialah usia yang dikaitkan dengan kesehatan mental yaitu fungsi kognitif¹². Lamanya pengobatan, juga mempengaruhi kepatuhan. Dibuktikan oleh penelitian Ihwatun *et al.* (2020), yang menyatakan bahwa semakin lama pasien menderita hipertensi maka semakin tidak patuh terhadap pengobatan¹³.

e. Jumlah Konsumsi Garam Perhari

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Konsumsi Garam Perhari Pada Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Lama Menderita	Frekuensi	Presentase (%)
1.	> 1 sendok teh	49	96,1
2.	< 1 sendok teh	2	3,9
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 5 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, mengonsumsi garam > 1 sendok teh perhari nya dengan jumlah sebanyak 49 responden (96,1 %). Hali ini sejalan dengan penelitian Arlita (2014), yang menunjukkan konsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter dari arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat¹⁴. Faktor lain dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada indera pengecap akibat proses menua dimana terjadi penurunan jumlah dan kerusakan papila (kuncup-kuncup perasa lidah) sehingga berkurangnya sensitivitas rasa (manis, asam, pahit dan asin) (Sunaryo *et al.*, 2016)¹⁵.

B. Karakteristik Responden *Self Awareness*

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Self Awareness* Pada Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	<i>Self Awareness</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	25	49,0
2.	Buruk	26	51,0
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 6 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, memiliki *self awareness* yang buruk dengan jumlah sebanyak 26 responden (51,0 %). Menurut Uswatun (2017), umur berpengaruh pada *self awareness*. Beberapa masalah dan gangguan yang sering muncul atau terjadi pada lansia adalah menurunnya fungsi kognitif¹⁶. Faktor lainnya adalah lingkungan salah satunya yaitu adalah dukungan keluarga. Hal ini diperkuat oleh Ningrum (2018), yang menyampaikan bahwa keluarga berfungsi untuk memperhatikan, menghargai, mencintai, dan membantu berupa materi, informasi, instrumen atau bantuan secara langsung dan berupa pujian atas keberhasilan yang dicapai oleh lansia¹⁷.

C. Kepatuhan Diet Rendah Garam

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia dengan Hipertensi di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

No.	Kepatuhan Diet Rendah Garam	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Patuh	17	33,3
2.	Tidak Patuh	34	66,7
	Jumlah	51	100,0

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Tabel 7 memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi, tidak patuh melakukan diet rendah garam dengan jumlah sebanyak 34 responden (66,7 %). Upaya preventif dan kuratif penyakit hipertensi pada lansia yang mengalami penyakit hipertensi karena asupan natrium tinggi yaitu dengan salah satu perilaku yang dianjurkan yaitu modifikasi gaya hidup dengan diit rendah garam (Christy, 2020)¹⁸.

D. Hubungan *Self Awareness* Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia dengan Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19 di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

Tabel 8. Hubungan *Self Awareness* Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia dengan Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19 di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023

<i>Self Awareness</i>	Kepatuhan Diet Rendah Garam		Σ	<i>p-value</i>	α	<i>Contingency coefficient.</i>
	Patuh	Tidak Patuh				
Baik	13	12	25	0,006	0.05	0,362
Buruk	4	22	26			
Total	17	34	51			

Sumber : Data primer terolah, 2023

Analisis :

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan secara komputerisasi menggunakan *software* komputer dengan uji *Chi Square* menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai *p-value* = 0,006 lebih kecil dari α atau $0,006 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara *self awareness* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19 di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada Tahun 2023. Sesuai dengan penelitian Maharani *et al.* (2016), menyatakan bahwa kesadaran diri adalah suatu hal penting untuk mengetahui kejelasan dan pemahaman terkait perilaku seseorang, dengan *self awareness* juga orang lain mampu mengamati dirinya sendiri ataupun membedakan dirinya dari orang lain¹⁹.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara *self awareness* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19 di RW 06 Kelurahan Selabaya, Purbalingga, Jawa Tengah pada tahun 2023 dengan tingkat keeratan hubungan antara *self awareness* dengan kepatuhan diet rendah garam adalah lemah. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar adalah berusia 60-74 tahun, jenis kelamin sebagian besar perempuan, pendidikan terakhir sebagian besar SMP, sebagian besar tidak meminum obat dan sebagian besar tidak patuh dalam menjalankan diet rendah garam. Berdasarkan pada *self awareness* didapatkan sebagian besar lansia dengan hipertensi memiliki *self awareness* yang buruk. Berdasarkan kepatuhan diet rendah garam didapatkan sebagian besar lansia dengan hipertensi, tidak patuh melakukan diet rendah garam.

SARAN

a. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Dapat menjadi tambahan referensi bacaan mengenai hubungan *self awareness* dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19.

b. Bagi Lansia

Dapat menambah wawasan bagi lansia dengan hipertensi untuk lebih memperhatikan jumlah garam yang tidak berlebihan dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

c. Kader Posbindu

Hasil penelitian ini dapat dibagikan kepada kader posbindu yang mengelola posyandu lansia di RW 06 Kelurahan Selabaya sehingga menambah wawasan bagi kader untuk dapat melakukan promosi kesehatan kepada lansia dengan hipertensi untuk menjalankan kepatuhan diet rendah garam.

d. Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat terutama lansia dengan hipertensi di masa pandemi COVID-19 sekarang ini.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan untuk meneliti tentang faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam pada lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Taiso, et al. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- Cheng, et al. (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Taiwan. *The Journal of Clinical Hypertension*, 22(3), 511–514.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas Tentang Prevalensi Hipertensi di Indonesia 2018.
- Dinkes Purbalingga. (2019). Profil Kesehatan Purbalingga 2018, Dinas Kesehatan Purbalingga, Purbalingga.
- Kurniawati. (2020). Hubungan pengetahuan dengan kualitas hidup pasien hipertensi di Poliklinik RS

- Tingkat III Bladhika Husada. Publikasi Penelitian Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember.
- Triyanto. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Brunner & Suddrath. (2015). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC.
- Miftahul. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya* 3(1): 85-94.
- Luckenote AG. (2019). *Gerontologic Nursing* Ed Mosby St Louis Philadelphia.
- Harmili dan Huriyah. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pengobatan Hipertensi pada Lansia: a Literature Review. *Journal of Ners Community*, 10(01), 115–131.
- Ihwatun. (2020). ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pudakpayung, Kota Semarang’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(3), pp. 352–359.
- Abdurrachim, et al. (2016). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. *Jurnal Gizi Indonesia*. 39(1): 37- 48.
- Arlita. (2014). Hubungan Asupan Natrium, Kalium, magnesium dan Status Gizi dengan tekanan darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sunaryo, et al. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Kasana, R. U. (2017). Hubungan Antara Self Awareness Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 (Studi di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*, 11(1), 11–16.
- Ningrum. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Puskesmas Seyegan Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4623/>
- Christy. (2020). *Status Gizi Lansia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Maharani & Mustika. (2016). Hubungan Self-Awareness dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (01), 17-31.