

## Hubungan Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Kejadian Hipertensi Lansia Di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo

Irma Handayani<sup>1</sup>, Aryanti Setyaningsih<sup>2\*</sup>, Arwin Muhliah<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

### Abstract

*Factors that can increase the incidence of hypertension are the state of a person's body associated with a state of excess nutrition that leads to obesity and lack of nutritional knowledge related to the management of hypertension. This study aims to determine the relationship between nutritional status and level of knowledge about balanced nutrition on the incidence of hypertension in the elderly in bulu district, Sukoharjo regency. Observational research with a cross sectional research design which was conducted in June-July 2022. There were 101 respondents who participated in this study by interviewing respondents using a balanced nutrition knowledge questionnaire and measuring Body Mass Index (BMI) and blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data analysis used the Spearman correlation test with a significance level of 95%. There is a relationship between the incidence of hypertension in the elderly in bulu district with nutritional status ( $p = 0.044$ ;  $r = 0,710$ ) and the level of knowledge about balanced nutrition ( $p = 0.027$ ;  $r = 0,118$ ). There is a relationship between nutritional status and the incidence of hypertension and there is a relationship between the level of knowledge about balanced nutrition and the incidence of hypertension, so it is recommended that the elderly can maintain normal nutritional status and can apply the knowledge received in daily life in order to maintain blood pressure in normal conditions.*

*Keywords: Hypertension; Nutritional Status; Level Of Knowledge; Elderly.*

### Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh penduduk negara maju dan negara berkembang (Mahfud et al., 2019). Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang naik diatas kategori normal dikarenakan gangguan pada sistem pembuluh darah sehingga suplai oksigen dan nutrisi tidak terpenuhi (Puspita et al., 2019). Hipertensi sering disebut sebagai *the Silent Killer* karena penyakit hipertensi sering muncul tanpa adanya keluhan, sehingga penderita hipertensi tidak

menyadari dirinya menderita hipertensi dan baru diketahui bila penderita memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan (Sihotang et al., 2020). Berdasarkan data WHO 2021 kasus hipertensi menunjukkan sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan rentang usia 30-79 tahun, dimana hanya 42% di antaranya yang mengkonsumsi obat (World Health Organization, 2021).

Prevalensi penderita hipertensi menurut Kabupaten/Kota Provinsi Jawa Tengah berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun adalah 37,57% dan menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2019 hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 68,6% (Dinas Kesehatan Provinsi

*\*corresponding author: Aryanti Setyaningsih*  
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,  
Indonesia

Email: [aryantisetyaningsih92@gmail.com](mailto:aryantisetyaningsih92@gmail.com)

Submitted: 28-03-2023 Revised: 30-05-2023

Accepted: 16-06-2023 Published: 01-02-2024

Jawa Tengah, 2019). Berdasarkan laporan kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2019 dari hasil jumlah yang dilakukan pengukuran tekanan darah penduduk >15 tahun sebanyak 517.881 (89,69%) terdapat hipertensi sebanyak 85.418 (32,63%), serta wilayah Kecamatan Bulu yang akan dijadikan tempat penelitian besaran masalah hipertensi yang ada di wilayah tersebut adalah sebesar 43,2% (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2019). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi usia 55-66 tahun adalah sebesar 55,2%, prevalensi hipertensi usia 65-74 tahun adalah sebesar 63,2%, dan prevalensi hipertensi usia diatas 75 tahun adalah sebesar 69,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, hal ini dikarenakan arteri akan menjadi tidak elastis sehingga tekanan darah akan meningkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Tarigan et al., 2018). Pada wanita yang sudah mengalami masa menopause mengalami risiko yang lebih besar untuk menderita hipertensi (Nuraini, 2015).

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi adalah keadaan tubuh seseorang yang berkaitan dengan status gizi yang tidak seimbang, dimana keadaan kelebihan gizi akan mengarah pada kondisi obesitas (Asyfh et al., 2020). Kondisi obesitas memungkinkan terjadi penumpukan plak di pembuluh darah yang akan meningkatkan beban kerja jantung sehingga tekanan darah meningkat (Asyfh et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kartika dan Purwaningsih pada tahun 2020 kondisi obesitas meningkatkan risiko hipertensi dengan kejadian hipertensi pada pra lansia yang memiliki risiko 2,53 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak menderita obesitas (Kartika & Purwaningsih, 2020). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Pitriani et al (2018) didapatkan hasil bahwa lansia yang mengalami obesitas berisiko 6,7 kali untuk mengalami kejadian hipertensi (Pitriani et al., 2018).

Selain faktor status gizi yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, terdapat faktor pemicu lain penyebab hipertensi yaitu tingkat pengetahuan gizi yang kurang terkait penatalaksanaan penyakit hipertensi. (Setiarini, 2018) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmilatun et al (2017) yaitu ada hubungan penerapan praktik makan makanan beragam dengan kejadian hipertensi dikarenakan sebagian besar guru yang berpengetahuan baik terhadap hipertensi belum mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nurmilatun et al., 2017). oleh karena tujuan penelitian mengetahui hubungan status gizi dan tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional dengan desain penelitian adalah *Cross Sectional*. Desain penelitian *Cross Sectional* merupakan suatu pengukuran atau observasi data yang dilakukan pada satu kali waktu yang sama. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022 di Kecamatan Bulu, Kabupaten Sukoharjo. Variabel bebas yaitu status gizi dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. Variabel terikat yaitu hipertensi pada lansia. Populasi yang digunakan adalah lansia yang bertempat tinggal di Kecamatan Bulu dengan kriteria usia (>60 tahun) dan tidak mengalami penyakit diabetes melitus.

Sampel penelitian ini adalah lansia yang bertempat tinggal di Kecamatan Bulu yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia >60 tahun, lansia yang memiliki tekanan darah normal (<120-139/<80-89 mmhg) dan lansia yang menderita hipertensi ( $\geq 140-160/\geq 90-100$ ), lansia yang tidak mengalami diabetes melitus, dan lansia yang bertempat tinggal di Kecamatan Bulu. Kriteria eksklusi yaitu lansia yang tidak bersedia menjadi responden dan tidak berangkat waktu pengambilan data. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 responden lansia dengan teknik pengambilan sample dengan *purposive sampling*.

Status gizi responden diketahui berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diukur dengan timbangan injak digital dan *microtoise*. Tingkat pengetahuan gizi seimbang diukur dengan menggunakan kuisisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, hasil uji validitas sebesar 0,05 dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,842 (Rery et al., 2017) sehingga pada instrumen yang akan digunakan menghasilkan nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan dapat dikatakan jika kuisisioner yang digunakan valid dan reliabel.

Data dianalisis dengan software SPSS 26, analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Correlation* dengan tingkat kemaknaan 95%. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat surat dari komite etik Universitas Kusuma Husada Surakarta No. 740/UKH.L.02/EC/VI/2022.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Berdasarkan [tabel 1] diketahui bahwa sebagian besar responden lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 81,2%. Rata-rata usia responden adalah 68,96 tahun. Sebanyak 33,7% lansia memiliki status gizi lebih dengan rata-rata IMT 24,38 kg/m<sup>2</sup>. Prevalensi lansia penderita hipertensi di

Kecamatan Bulu sebesar 63,7% dan sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 2 yaitu sebesar 34,7%. Sebanyak 86,1% memiliki pengetahuan dalam kategori baik mengenai gizi seimbang dengan rata-rata jumlah jawaban benar sebesar 83,08%. Sebanyak 75,2% responden merupakan lulusan SD dan memiliki pendapatan <2.000.000 sebanyak 79,2%. Diketahui bahwa responden dalam penelitian ini tidak memiliki riwayat merokok sebesar 77,2% dan 54,5% responden memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Berdasarkan [tabel 2] diketahui bahwa faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo adalah status gizi ( $p=0,044$ ), tingkat pengetahuan ( $p=0,027$ ) dan tingkat pendidikan ( $p=0,006$ ). Sedangkan untuk karakteristik usia, jenis kelamin, tingkat penghasilan, riwayat merokok, dan riwayat hipertensi tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ( $p=>0,05$ ). Status gizi memiliki korelasi yang sangat kuat 0,710 terhadap kejadian hipertensi, tingkat pengetahuan memiliki korelasi yang sangat lemah 0,118 terhadap kejadian hipertensi sedangkan tingkat pendidikan memiliki korelasi yang lemah 0,498 terhadap kejadian hipertensi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%	Mean	Median	Std. Deviasi
Jenis Kelamin			-	-	-
Laki-Laki	19	18,8			
Perempuan	82	81,2			
Usia			68,96	68	5,990
61 – 65 Tahun	35	34,7			
66 – 70 Tahun	30	29,7			
71 – 75 Tahun	24	23,8			
>76 Tahun	12	11,9			
Status Gizi			24,38	24,38	3,28
Berat Badan Kurang (IMT<18,5 Kg/m <sup>2</sup> )	4	4			
Normal (IMT 18,5 – 22,9 Kg/m <sup>2</sup> )	24	23,8			
Overweight (IMT 23-24,9 Kg/m <sup>2</sup> )	34	33,7			
Obesitas 1 (IMT 25-29,9 Kg/m <sup>2</sup> )	32	31,7			
Obesitas 2 (IMT >30 Kg/m <sup>2</sup> )	7	6,9			
Tekanan Darah			3,16	3	1,155
Normal (<120/<80 MmHg)	8	7,9			
Pre-Hipertensi (120-139/80-89 MmHg)	25	24,8			
Hipertensi Tingkat 1 (140-159/90-99 MmHg)	22	21,8			
Hipertensi Tingkat 2 (≥160/100 MmHg)	35	34,7			
Hipertensi Sistolik Terisolasi (≥140/<90 MmHg)	11	10,9			
Hipertensi			1,67	2	0,471
Ya (TD ≥140-160/ ≥90-100 MmHg)	68	67,3			
Tidak (TD <120-139/<80-89 MmHg)	33	32,7			
Tingkat Pengetahuan			83,08	86,96	11,68
Kurang (<56%)	4	4			
Cukup (56%-75%)	10	9,9			
Baik (76%-100%)	87	86,1			
Tingkat Pendidikan			1,53	1	1,025
SD	76	75,2			
SMP	7	6,9			
SMA	7	6,9			
Perguruan Tinggi	11	10,9			
Tingkat Penghasilan			1,21	1	0,408
<2.000.000	80	79,2			
>2.000.000	21	20,8			
Riwayat Merokok			1,77	2	0,421
Ya	23	22,8			
Tidak	78	77,2			
Riwayat Hipertensi			1,46	1	0,500
Ya	55	54,5			
Tidak	46	45,5			

**Tabel 2. Hubungan antar variable dengan kejadian hipertensi pada lansia**

Karakteristik	Hipertensi				Total	P-Value	r
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%			
<b>Jenis Kelamin</b>							
Laki-Laki	3	3	16	15,8	19	0,083	0,332
Perempuan	30	29,2	52	51,5	82		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Usia</b>							
61 – 65 Tahun	10	9,9	25	24,8	35	0,682	0,875
66 – 70 Tahun	11	10,9	19	18,8	30		
71 – 75 Tahun	8	7,9	16	15,8	24		
>76 Tahun	4	4	8	7,9	12		
Jumlah	33	32,7	66,7	67,3	101		
<b>Status Gizi</b>							
Berat Badan	0	0	4	4	4	0,044*	0,710
Kurang							
Normal	3	3	21	20,8	24		
Overweight	15	14,9	19	18,8	34		
Obesitas 1	13	12,9	19	18,8	32		
Obesitas 2	2	2	5	5	7		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Tingkat Pengetahuan</b>							
Kurang	0	0	4	4	4	0,027*	0,118
Cukup	1	1	9	8,9	1		
Baik	32	31,7	55	54,5	87		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Tingkat Pendidikan</b>							
SD	19	18,8	57	56,4	76	0,006*	0,498
SMP	5	5	2	2	7		
SMA	3	3	4	4	7		
Perguruan Tinggi	6	5,9	5	5	11		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Tingkat Penghasilan</b>							
<2.000.000	24	23,8	56	23,8	80	0,268	1,922
>2.000.000	9	8,9	12	11,9	21		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Riwayat Merokok</b>							
Ya	5	5	18	17,8	23	0,207	1,351
Tidak	28	27,7	50	49,5	78		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		
<b>Riwayat Hipertensi</b>							
Ya	14	13,9	41	40,6	55	0,093	0,430
Tidak	19	18,8	27	26,7	46		
Jumlah	33	32,7	68	67,3	101		

Ket: \* : P-Value &lt;0,05

## Pembahasan

Kecamatan Bulu memiliki prevalensi hipertensi sebesar 63,7% dan didominasi oleh responden lansia berjenis kelamin perempuan (81,2%). Permasalahan hipertensi sering dialami oleh perempuan, hal ini dikarenakan perempuan yang telah lanjut usia sudah mengalami menopause akan terjadi penurunan hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL), kadar kolesterol hdl rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang berusia diatas 60 tahun. Kejadian hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia adanya penuaan yang terjadi menyebabkan perubahan struktur pembuluh darah yang mengalami penurunan elastisitas sehingga menjadi kaku dan sempit sehingga berakibat pada jantung memompa darah menjadi lebih kuat.(F. Akbar et al., 2020; Mustofa et al., 2020) Pada saat terjadi penambahan usia sampai menjadi tua terjadi pula risiko peningkatan penyakit yang meliputi kelainan syaraf atau kejiwaan, kelainan jantung dan pembuluh darah.(Chasanah & Syarifah, 2017).

Sebanyak 33,7% lansia mengalami *overweight*/berat badan berlebih. Keadaan berat badan berlebih pada lansia akan meningkatkan kejadian hipertensi, hal ini dikarenakan peningkatan berat badan memainkan peranan penting pada mekanisme timbulnya hipertensi pada orang dengan status gizi yang tidak seimbang. Ketika seseorang mengalami berat badan yang berlebih maka individu tersebut akan membutuhkan lebih banyak darah dan oksigen keseluruh tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan curah jantung sehingga menimbulkan hipertensi.(Herdiani, 2019; Langingi, 2021) Keadaan kelebihan gizi berpengaruh terhadap perangsangan aktivitas sistem saraf simpatis dan *Renin Angiotensin Aldosteron System (RAAS)* sebagai mediator hormon aldosteron yang berkaitan dengan retensi air dan natrium sehingga terjadi

peningkatan tekanan darah (Ulumuddin & Yhuwono, 2018).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik, sebanyak 75,2% responden lulusan SD. Pendidikan akan berpengaruh pada penyerapan informasi seseorang dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan memudahkan seseorang tersebut dalam penyerapan informasi, namun perlu untuk dipahami jika informasi mengenai kesehatan itu tidak hanya berasal dari pendidikan formal. Informasi kesehatan dapat diperoleh melalui petugas kesehatan, media elektronik, serta dari orang ke orang sehingga akan berpengaruh pada pengetahuan seseorang.(Irianti et al., 2021; Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017) Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman seseorang. Semakin lama seseorang terpapar suatu penyakit, maka individu tersebut akan belajar tentang banyak hal terkait penyakitnya sehingga akan terbentuk pengetahuan yang baik yang berasal dari informasi petugas kesehatan maupun *sharing* pengalaman dengan sesama penderita (Hikmawati et al., 2022).

Berdasarkan wawancara kuisioner, pengetahuan responden mengenai gizi seimbang dalam kategori baik. Pengetahuan merupakan dasar yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Semakin baik tingkat pengetahuan maka semakin baik pula upaya seseorang dalam mengendalikan tingkatan hipertensi yang dialami.(Priyandarsani et al., 2021; Suaib et al., 2019) Lansia yang memiliki pengetahuan baik pada penelitian yang telah dilakukan dikarenakan lansia sebelumnya sudah pernah mendapatkan informasi melalui penyuluhan kesehatan ataupun sosialisasi yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan (Irianti et al., 2021).

Sebanyak 79,2% responden memiliki penghasilan dibawah UMK Kabupaten Sukoharjo. Adanya faktor pendapatan yang kurang maka masyarakat penderita hipertensi akan kesulitan untuk memeriksakan tekanan darahnya ke rumah sakit atau puskesmas terdekat karena tidak mempunyai biaya untuk

membayar biaya kesehatan sehingga masyarakat lebih banyak menggunakan penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan pokok seperti membayar kebutuhan hidup dan terkadang masyarakat mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, mereka mengabaikan nasihat dari petugas kesehatan tentang pengobatan hipertensi, karena kecenderungan orang-orang yang hidup sendiri dan daya ingatnya sudah mulai menurun (Lestari & Nugroho, 2019; Musrifah & Masriadi, 2019). Penghasilan yang rendah dapat menyebabkan stress sehingga pola aktivitas tidak beraturan dan menyebabkan hipertensi (Chasanah & Syarifah, 2017).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden yang sebagian besar perempuan, maka dalam penelitian ini sebanyak 77,2% responden tidak memiliki riwayat merokok. Rokok memiliki satu zat aktif yang disebut nikotin, nikotin yang dihisap melalui rokok masuk ke dalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri dan akan mengakibatkan peningkatan denyut jantung yang mengakibatkan proses aterosklerosis dan meningkatkan tekanan darah (Sari, 2017; Umbas & Muhamad, 2019).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden sebanyak 54,5% responden memiliki riwayat penyakit hipertensi dari kedua orang tua. Seseorang yang memiliki riwayat hipertensi dari kedua orang tua maka akan berpeluang menurunkan penyakit hipertensi sebesar 60% terutama pada kejadian hipertensi primer, hal ini terjadi karena adanya gen hormon steroid yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yang menurun pada dirinya (Mahmudah et al., 2015; Taslima & Husna, 2017). Setiap anggota keluarga berbagi gen, perilaku, gaya hidup dan lingkungan yang dapat berpengaruh pada kesehatan dan risiko mereka untuk terkena penyakit. Risiko terkena tekanan darah tinggi dapat meningkat apabila terdapat kombinasi faktor keturunan dan pilihan gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, dan diet makanan yang tidak sehat (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

### **Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ( $p=0,044$ ) dan berdasarkan analisis korelasi terdapat hubungan yang kuat antara status gizi dengan hipertensi yang mendapatkan nilai sebesar 0,710. Berdasarkan penelitian dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, responden yang datang pada saat pengambilan data banyak didominasi oleh lansia dengan status gizi *overweight*. Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti, lansia di desa setempat cenderung memiliki kondisi status gizi yang *overweight* dikarenakan jarang melakukan aktivitas fisik selain melakukan pekerjaan rumah dan cenderung melakukan aktivitas di dalam rumah seperti menonton *handphone* dan menonton televisi.

Adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi dikarenakan semakin besar massa tubuh seseorang maka semakin banyak darah yang akan dipompa dari jantung menuju seluruh tubuh untuk menyampaikan oksigen dan makanan sehingga membutuhkan pengontrolan berat badan agar tetap ideal (Al-Fariqi, 2021). Seseorang dengan berat badan lebih akan terjadi penumpukan jaringan lemak, yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah dalam meningkatkan kerja jantung untuk dapat memompakan darah ke seluruh tubuh dengan faktor risiko seseorang yang mengalami berat badan lebih 2,3 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan status gizi normal dan kurus (Rahayu et al., 2020).

Kurangnya aktivitas fisik pada lansia yang mengalami obesitas cenderung menghabiskan lebih sedikit energi, sehingga mengakibatkan penumpukan energi karena sedikit energi yang dikeluarkan untuk menunjang aktivitas sehari-hari (Rissa Valda Asari, 2021; Yunita & Sartika, 2021). Seseorang yang cenderung sedikit melakukan aktivitas fisik memiliki detak jantung yang lebih cepat saat mereka harus

bekerja lebih keras, semakin keras jantung memompa semakin besar pula tekanan yang mendesak arteri (Nuraini, 2015) Faktor risiko seseorang yang mengalami kegemukan/obesitas 2,4 kali dan 6 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami kegemukan/obesitas (Rissa Valda Asari, 2021; Yunita & Sartika, 2021).

Kejadian hipertensi pada lansia obesitas juga dipengaruhi oleh riwayat keluarga yang mengalami hipertensi, sebanyak 54,5% responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki riwayat hipertensi. Riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah (Budiana et al., 2022). Riwayat hipertensi memiliki kecenderungan untuk menurun pada generasi selanjutnya.(H. Akbar, 2018) Seseorang yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi sebanyak 6,4 kali dan 9,2 kali lebih besar dibandingkan seseorang yang tidak mempunyai riwayat keluarga hipertensi (Budiana et al., 2022; Widyartha et al., 2016).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, peneliti beranggapan bahwa status gizi selalu berhubungan dengan kejadian hipertensi lansia bila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dan adanya riwayat hipertensi pada keluarga. Hasil wawancara singkat didapatkan bahwa banyak responden yang tidak cukup melakukan aktivitas fisik dan cenderung beraktivitas di dalam ruangan. Hasil penelitian lain menemukan hasil bahwa kurangnya aktivitas fisik akan berpengaruh pada peningkatan berat badan sehingga akan memicu meningkatkan tekanan darah (Kamaruddin, 2022). Faktor risiko riwayat keluarga tidak dapat dihilangkan tetapi dapat diantisipasi dengan rajin melakukan kontrol tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat dan menjaga pola hidup sehat (Akbar, 2018).

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo**

Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang

gizi seimbang dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ( $p= 0,027$ ) dan berdasarkan hasil uji korelasi mendapatkan nilai 0,118 yang berarti terdapat korelasi yang sangat lemah terhadap kejadian hipertensi. Berdasarkan penelitian dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, responden yang datang pada saat pengambilan data banyak didominasi oleh lansia dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang. Menurut hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada responden, hal ini dikarenakan banyaknya lansia yang memiliki hp sehingga mempermudah lansia tersebut dalam mendapatkan informasi dari media sosial seperti *Google* dan aplikasi *WhatsApp*.

Kurangnya pengetahuan seseorang terhadap diet hipertensi akan mempengaruhi seseorang untuk terkena hipertensi, sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan hasil yang didapatkan adalah seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan rendah lebih rentan terkena hipertensi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pengetahuan baik (Guntoro & Purwati, 2019). Peneliti tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik bisa terkena hipertensi karena hipertensi memiliki banyak faktor risiko yang menyebabkan hipertensi (Guntoro & Purwati, 2019).

Lansia yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup akan diit hipertensi memiliki tekanan darah normal yang berarti lansia menerapkan pengetahuan yang didapatkan dalam kehidupan sehari-harinya (Pratiwi et al., 2021). Mengerti dan paham tentang pentingnya diit hipertensi pada seseorang maka cenderung akan menjalankan diit rendah garam dengan baik sehingga lansia akan mempunyai kesehatan yang lebih baik seperti tekanan darah normal dan penyakit hipertensi tidak kambuh (Pratiwi et al., 2021). Tingkat pengetahuan yang baik, tidak selalu terwujud dalam suatu tindakan yang nyata (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017). Praktik pengaplikasian pengetahuan menjadi perilaku dalam kehidupan sehari-hari dipengaruhi faktor lain seperti faktor pendukung diantaranya ketersediaan sarana fasilitas, dukungan keluarga,



petugas kesehatan dan kemampuan untuk memenuhi segala kebutuhan dalam perilaku pencegahan (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh faktor usia dan pendidikan. Responden dalam penelitian ini termasuk kategori usia lanjut dan berpendidikan rendah dengan tingkat pengetahuan responden dalam kategori baik. Berdasarkan hasil wawancara singkat kepada responden, informasi kesehatan yang didapatkan responden diperoleh dari media sosial dan adanya pendidikan dari posyandu lansia. Wawasan dan pengetahuan lansia dapat meningkat bila lansia aktif berkomunikasi atau bertukar pikiran dengan lansia lain yang memiliki kondisi penyakit yang sama serta aktif bertanya pada petugas kesehatan yang tersedia di posyandu lansia (Gani et al., 2017).

Selain dari orang sekitar pengetahuan juga dapat didapatkan dari media sosial, media sosial efektif dalam melakukan upaya promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat (Leonita & Jalinus, 2018). Media sosial yang biasa digunakan lansia adalah aplikasi *whatsapp*, dalam aplikasi inilah lansia bisa berkomunikasi tanpa harus bertemu dan dapat melakukan diskusi dalam sebuah grup *whatsapp* sehingga informasi lebih cepat diterima oleh lansia dan dipahami dengan baik oleh lansia (Mitasari et al., 2019). Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, peneliti beranggapan bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang tidak selalu berhubungan dengan kejadian hipertensi lansia. Hasil penelitian didapatkan bahwa banyak responden yang memiliki pengetahuan baik namun masih mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan oleh banyaknya lansia yang memiliki pengetahuan baik namun tidak menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak dapat mengontrol tekanan darah dalam kondisi normal (Guntoro & Purwati, 2019).

### **Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ( $p= 0,006$ ) dan hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai 0,498 yang berarti adanya korelasi yang lemah antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan penelitian dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, responden yang datang pada saat pengambilan data banyak didominasi oleh lansia dengan lulusan Sekolah Dasar yaitu sebanyak 75,2%, hal ini dikarenakan wilayah yang dijadikan tempat penelitian letaknya di pedesaan sehingga pada jaman dahulu lansia belum begitu memperhatikan tingkat pendidikan.

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah memiliki faktor risiko 2,833 kali lebih tinggi untuk menderita hipertensi (Nugroho & Sari, 2019). Hal ini dikarenakan seseorang dengan pendidikan yang rendah akan berakibat pada keterbatasan dalam menerima informasi dari petugas kesehatan sehingga yang akan berdampak pada kehidupan sehari-harinya (Nugroho & Sari, 2019). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah terkena penyakit hipertensi (Agustina & Umar, 2016). Tingginya pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul maka semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi namun tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat melakukan pengendalian hipertensi sepenuhnya, tanpa diiringi sikap dengan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi yang akan diiringi oleh tindakan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari (Sutrisno et al., 2018).

Tidak terdapat hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo ( $P>0,05$ ), namun terdapat faktor protektif terhadap kejadian hipertensi yaitu tingkat pendidikan dengan  $OR= 0,683$ . Tingkat pendidikan memiliki risiko 0,683 kali terhadap kejadian hipertensi lansia, yang artinya semakin tinggi tingkat pendidikan maka dapat mencegah

terjadinya kejadian hipertensi pada lansia. Pendidikan akan berpengaruh pada kesehatan seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesadaran akan pentingnya kesehatan dan akan lebih menerapkan pola hidup sehat (Mulia, 2018; Putri et al., 2021). Tingkat pendidikan rendah memiliki resiko 2,9 kali dan 4,988 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan seseorang dengan pendidikan yang tinggi (Musrifah & Masriadi, 2019; Putri et al., 2021).

### Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi khususnya pada usia lanjut misalnya variabel aktivitas fisik dan data asupan natrium.

### Daftar Pustaka

- Agustina, & Farid Umar, A. (2016). Characteristic Relation With Hypertensive Incidence In The Elderly In Kaur District Bengkulu Province. *Jurnal Persada Indonesia*, 3(11).
- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *Hibualamo: Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2).
- Al-Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(2).
- Asyafah, A., Usraleli, U., Magdalena, M., Sakhnan, S., & Melly, M. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 338.
- Budiana, T. A., Suhat, & Margareta, A. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Leuwigajah 2021. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(1).
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Depok Ii Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 2 (1).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Gani, Wahyuni, T. D., & Susmini. (2017). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia Di Dusun Bendungan Wilayah Kerja Puskesmas Wisata Dau Malang. *Nursing News*, 2(3), 501–510.
- Guntoro, B., & Purwati, K. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Diet Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Baloi Permai Batam Kota. *Jurnal Zona Kedokteran*, 9 (1).
- Herdiani, N. (2019). Hubungan Imt Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Medical Technology And Public Health Journal (MtpH Journal)*, 3(2).
- Hikmawati, Baharia Marasabessy, N., & Debby Pelu, A. (2022). Tingkat Pengetahuan Mempengaruhi Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 45.

- Irianti, C. H., Antara, A. N., Agung, M., & Jati, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi Di Bpstw Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah, Xxi*(3).
- Kamaruddin, I. (2022). Efektivitas Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Yang Obesitas. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 21* (2), 140.
- Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas Pada Pra Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 4*, 35–40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Community Of Publishin In Nursing (Coping), 9* (1).
- Leonita, E., & Jalinus, N. (2018). Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur. *Invotek: Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi, 18*(2), 25–34.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, S. (2019). Hubungan Tingkat Ekonomi Dan Jenis Pekerjaan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Borneo Student Research, 1*(1).
- Mahfud, Barasila, B., & Indrayana, Sofyan. (2019). Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Self-Care Management Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Sedayu Ii. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 10*(2).
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Jurnal Biomedika, 7*(2).
- Mitasari, R., Harahap, H., & Desfita, S. (2019). A The Influence Of Counselling Through Social Media To Knowledge And Practice Of The Management Of Hypertension. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 5*(1), 29–33.
- Mulia, M. (2018). Pelaksanaan Tugas Keluarga Di Bidang Kesehatan: Mengenal Masalah Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. *Adi Husada Nursing Journal, 4*(2), 18–23.
- Musrifah, & Masriadi. (2019). Analisis Faktor Risiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global, 2*(2).
- Mustofa, F. L., Febriyani, A., Prasetya, T., & Hasriza, I. A. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Aktvitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha Natar 2019. *Jurnal Medika Malahayati, 4*(2).
- Nugroho, P. S., & Sari, Y. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. *Jurnal Dunia Kesmas, 8*(4).
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *Jurnal Majority , 4*(10).
- Nurmilatun, L. S., Jafar, N., & Fatimah, S. (2017). *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Sekolah Menengah Di Kota Makassar Tahun 2017*.
- Pitriani, R., Yanti, J. S., & Afni, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 9*(1).
- Pratiwi, H. I., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diit Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Dengan Tekanan Darah Di Wilayah Puskemas 1 Sumpiuh. *Seminar*

- Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Snppkm).*
- Priyandarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Media Keperawatan*, 12(1), 2087–2122.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 32–41.
- Putri, R. R., Widiarini, R., & Sakufa Marsanti, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun. *Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(2), 82–91.
- Rahayu, R. M., Berthelin, A. A., Lapepo, A., Utam, M. W., Sanga, J. L., Wulandari, I., Agung, A., Ratu, S., & Sulistyowati, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Sukamulya Tahun 2019. In *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas) E-Issn* (Vol. 4, Issue 1).
- Rery, T. A. D., Ainia, H. N., Putro, F. S., Firmansyah, R. R., & Baihaki, A. (2017). *Hubungan Tingkat Stress Dan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dau*. Universitas Islam Malang.
- Rissa Valda Asari, H. (2021). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pb Selayang Ii Kecamatan Medan Selayang, Medan Pendahuluan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia Artikel Penelitian*, 5(1).
- Sari, Y. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika.
- Setiari, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Penderita Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Danguang Danguang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 7(8), 141–148.
- Sihotang, R., Anggraini Utama, T., Aprilatutini, T., & Yustisia, N. (2020). Self Care Management Evaluation In Hypertension Patients. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 3(2), 184–202.
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 269–275.
- Sutrisno, Widayati, C. N., & Radate. (2018). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Jono Kecamatan Tawangharjo Kabupaten Grobogan*. 3(2), 16–27.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17.
- Taslima, & Husna, A. (2017). Hubungan Riwayat Keluarga Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 3(1), 2615–109.
- Ulumuddin, I. ', & Yhuwono, Y. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Pesucen, Banyuwangi. *J. Kesehat. Masy. Indones*, 13(1).
- Umbas, I. M., & Muhamad, J. T. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Widyarthi, I., Putra, I., & Ani, L. (2016). Riwayat Keluarga, Stres, Aktivitas Fisik Ringan, Obesitas Dan Konsumsi Makanan Asin Berlebihhhan Sebagai Faktor Risiko Hipertensi. *Public Health And Preventive Medicine Archive*, 4(2).

World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>  
Yunita, J., & Sartika, R. A. D. (2021). Overweight/Obesity As The Dominant Factors Associated With Hypertension

In The Elderly In Indonesia. *Arterial Hypertension (Poland)*, 25(4), 152–158.  
Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge And Hypertension History With Blood Pressure Control In Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2).