
**HUBUNGAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN
POLA HIDUP SEHAT LANSIA DI UNIT
REHABILITASI SOSIAL PUCANG GADING
SEMARANG**



Anik Eka Purwanti*, Tri Nur Hidayati**, Agustin Syamsianah***

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia identik dengan adanya perubahan baik secara psikis maupun fisiologis, perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya mengarah pada gangguan sistem kardiovaskuler, termasuk terjadinya hipertensi. Hipertensi ini terjadi karena salah satu akibat masalah yang sering muncul dari perubahan gaya hidup, seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, stress yang dialami, obesitas. Bagi laki-laki kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol akan memacu timbulnya hipertensi. Tujuan: Untuk mengetahui pengetahuan hipertensi dengan pola hidup sehat lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *korelasional* dengan metode pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan riwayat hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dan pengambilan sampel dilakukan dengan metode *quota sampling* selain yang digunakan sebagai responden dalam uji validitas, sehingga jumlah sampel sebanyak 62 orang. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang hipertensi dan pola hidup sehat pada lansia. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis statistik *Rank Spearman*. Hasil: Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang hipertensi sebanyak 41 orang (50,0%), pola hidup sehat lansia sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 37 orang (45,1%). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai koefisien korelasi 0,545, dan nilai p-value $0,000 < \alpha (0,05)$. Saran: Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut maka diharapkan lansia dapat mencegah terjadinya hipertensi melalui pola hidup sehat antara lain mengurangi konsumsi garam dan menghindari kebiasaan merokok.

Kata kunci: pengetahuan, lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Seseorang pada usia diatas 55 tahun akan mengalami proses penuaan secara alamiah. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologi. Bergesernya pola perekonomian dari pertanian ke industri

maka pola penyakit juga bergeser dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular atau *degeneratif* (Nugroho,2000). Berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya mengarah pada gangguan sistem kardiovaskuler, termasuk terjadinya hipertensi (Mickey, 2007).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Indonesia (Palmer, 2005). Penyakit ini muncul tanpa keluhan sehingga banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Gejalanya terkadang tidak terasa, maka hipertensi menjadi salah satu penyakit yang disebut sebagai *silent killer*, karena penyakit hipertensi mengakibatkan berbagai komplikasi pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, ginjal dan stroke dikemudian hari (Palmer, 2005).

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia lanjut pada golongan umur 55-64 tahun. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2005, kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia sebesar 26,3% dengan faktor utama adalah hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada daerah urban dan rural berkisar antara 17-21%. Data secara nasional yang ada belum lengkap, karena sebagian besar penderita hipertensi di Indonesia tidak terdeteksi, sementara mereka yang terdeteksi umumnya tidak menyadari kondisi penyakitnya (Kusuma, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel-variabel yang termasuk efek, diobservasi sekaligus pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2005). Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Quota Sampling*. Sampel yang digunakan 82 responden di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Alat pengumpulan data dengan kuesioner yang telah dilakukan uji coba sebelumnya. Proses penelitian berlangsung pada tanggal 21 Juli – 1 Agustus 2012. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji (*Rank Spearman*)

HASIL

Sebagian besar berusia antara 60-74 tahun yaitu sebanyak 67 orang (81,7%), dan yang berusia lebih dari 90 tahun sebanyak 1 orang (1,2%). Jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 55 orang (67,1%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (32,9%). Sebagian besar berpendidikan tidak tamat SD yaitu sebanyak 51 orang (62,2%), sedangkan responden yang berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (7,3%). Tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi sebagian adalah kurang yaitu sebanyak 41 orang (50,0%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi yaitu sebanyak 19 orang (23,2%). Pola hidup sehat lansia sebagian adalah kurang baik yaitu sebanyak 37 orang (45,1%), sedangkan responden yang memiliki pola hidup sehat baik yaitu sebanyak 11 orang (13,4%).

Berdasarkan analisis bivariat didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan pola hidup sehat pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai p value 0,000 dan nilai koefisien korelasi 0,545. Berikut hasil penelitian dalam bentuk tabel :

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)

No	Umur responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	60-74 tahun	67	81,7
2.	75-90 tahun	14	17,1
3.	> 90 tahun	1	1,2
Jumlah		82	100

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)

No	Jenis kelamin responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	27	32,9
2.	Perempuan	55	67,1
Jumlah		82	100

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)

No	Pendidikan Responden	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak tamat SD	51	62,2
2.	SR/SD	7	8,5
3.	SMP	18	22,0
4.	SMA	6	7,3
Jumlah		82	100

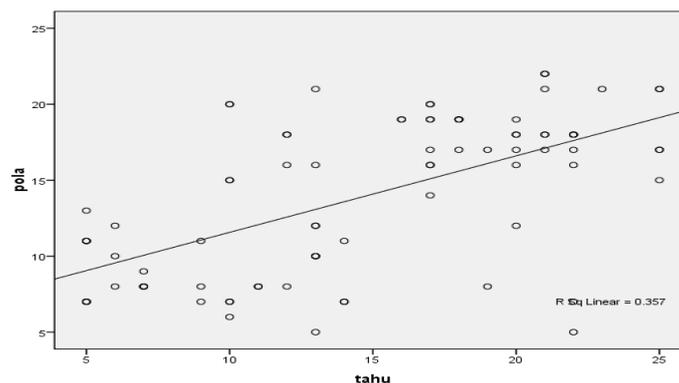
Tabel 4.5
Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)

No	Pengetahuan tentang hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	19	23,2
2.	Cukup	22	26,8
3.	Kurang	41	50,0
	Jumlah	82	100

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola hidup Sehat Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)

No	Pola hidup sehat pada lansia	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	11	13,4
2.	Cukup	34	41,5
3.	Kurang	37	45,1
	Jumlah	82	100

Gambar 4.1 Hubungan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Agustus 2012 (n=82)



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik tentang hipertensi yaitu sebesar 41 orang (50,0%). Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor tingkat pengetahuan responden sebesar 14,88, skor terendah 5 dan skor tertinggi adalah 25. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menurut peneliti dimungkinkan karena responden kurang mendapatkan informasi yang tepat tentang hipertensi. Selain itu tingkat pendidikan responden yang mayoritas adalah berpendidikan tidak tamat SD juga akan berpengaruh terhadap informasi yang diperoleh oleh responden sebelumnya, karena responden tidak mendapatkan materi khusus tentang hipertensi selama proses pendidikan. Sehingga informasi yang diperoleh responden hanya terbatas dari media, pengalaman maupun dari tenaga kesehatan melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Walaupun lansia telah mendapatkan penyuluhan tentang hipertensi, namun lansia sebagian besar lupa tentang bagaimana upaya pencegahan yang harus dilakukan pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarman (2010), tentang gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 64,2%, sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 35,8%. Kurangnya pengetahuan responden dikarenakan kurangnya sumber informasi terkait dengan hipertensi, selain itu pada lansia sudah mengalami degenerasi fungsi organ dalam hal ini adalah kemunduran fungsi kognitif sehingga lansia lebih susah menerima informasi sehingga pengetahuan lansia menjadi kurang.

Pengetahuan memberi informasi kepada seseorang yang mempelajarinya sehingga jika diterapkan dalam kehidupannya akan bisa mendatangkan perubahan perilaku atau tingkah laku, dalam hal ini berupa perilaku pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi. Selain pengetahuan, perilaku atau tingkah laku

juga didukung dengan sikap positif dan dukungan dari pihak lain, sehingga seseorang dapat mengambil keputusan dalam menentukan pilihan untuk mempermudah menyelesaikan permasalahannya. Pengetahuan akan membentuk keyakinan tertentu yang pada akhirnya seseorang akan berperilaku sesuai dengan keyakinan (Notoatmojo, 2003).

Pengetahuan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku pola hidup sehat dalam pencegahan penyakit, sehingga pengetahuan pada lansia tentang hipertensi perlu ditingkatkan dengan baik agar lansia dapat menentukan pola hidup sehat yang dapat mencegah atau mengurangi komplikasi dari hipertensi (Purwati, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola hidup sehat yang kurang yaitu sebanyak 37 orang (45,1%). Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor pola hidup sehat responden sebesar 14,02, skor terendah 5 dan skor tertinggi adalah 22.

Menurut peneliti hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena kurangnya pengetahuan responden tentang hipertensi. Tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek sangat menentukan cara pandang seseorang serta untuk melakukan suatu perilaku kesehatan. Pola hidup sehat pada lansia dalam penelitian ini dapat terbentuk berdasarkan informasi yang diterima dari orang lain yang memiliki pengaruh. Kelompok juga menjadi sumber pembentukan perilaku yang cukup berpengaruh. Alur pembentukan perilaku dimulai ketika seseorang menerima informasi dan informasi tersebut kemudian dievaluasi dan dipilah, berdasarkan kebutuhan, nilai, kepribadian, dan kepercayaan dari individu. Sehingga terjadilah pembentukan, perubahan atau konfirmasi dalam kepercayaan individu, serta hasil akhirnya adalah terbentuknya perilaku pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Karomah (2010), tentang studi deskriptif pola hidup sehat pada lansia penderita hipertensi dengan hasil bahwa mayoritas lansia memiliki pola hidup yang tidak

sehat yaitu sebanyak 67,2%. Hal ini dikarenakan lansia pada umumnya tidak memperhatikan pola hidup yang dapat menunjang kesehatannya, adanya stigma bahwa lansia selalu dituruti untuk mengkonsumsi setiap makanan yang di inginkan maka dapat meningkatkan resiko mengalami hipertensi pada lansia.

Baik dan tidaknya pola hidup seseorang terhadap kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, dan sarana informasi. Sarana informasi yang kurang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini berupa pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia yaitu tingkat pengetahuan, sosial ekonomi, budaya atau agama, dan pengalaman.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ dan Koefisien korelasi 0,545 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan erat dengan arah korelasi positif, artinya semakin baik tingkat pengetahuan tentang hipertensi maka semakin baik pula pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan pola hidup sehat lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2010), tentang hubungan tentang tingkat pengetahuan dengan pola makan penderita hipertensi di Sampangan RW 04 Bintoro Demak, dengan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pola makan penderita hipertensi yang dibuktikan dengan nilai p value $0.012 < 0,05$.

Beberapa hasil penelitian ini menurut peneliti dimungkinkan karena sebagian besar tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang adalah kurang baik sehingga dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam pola hidup sehat menjadi kurang baik pula. Hal ini terjadi karena informasi yang diperoleh lansia tentang hipertensi masih relatif kurang, informasi tersebut diperoleh lansia baik dari media massa atau

elektronik maupun penyuluhan dari pembina unit rehabilitasi sosial sehingga dapat mempengaruhi pola hidup sehat untuk pencegahan hipertensi.

Tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap dan perilaku dalam hal ini adalah pola hidup sehat pada lansia. Sikap akan menentukan apakah seseorang akan setuju atau tidak setuju terhadap sesuatu, menentukan apa yang disukai, diharapkan dan diinginkan, mengesampingkan apa yang tidak diinginkan, dan apa yang harus dihindari (Mahfoedz, 2005).

Masalah-masalah penyebab timbulnya penyakit hipertensi tersebut salah satu faktornya adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Notoatmodjo, 2003). Sedangkan cara yang paling baik untuk menghadapi timbulnya tekanan darah tinggi adalah upaya pencegahan.

Selain itu tingkat pengetahuan pada responden tentunya juga akan mempengaruhi pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi (Purwati, 2000). Hal tersebut karena jumlah informasi yang diperoleh oleh responden dapat meningkatkan pengetahuan dalam hal ini berupa pengetahuan responden tentang hipertensi dan pencegahannya melalui pola hidup sehat (Depkes, 2003). Berdasarkan hal tersebut maka, jika semakin baik pengetahuan warga tentang hipertensi maka perilaku warga tentang pola hidup sehat terhadap hipertensi juga semakin lebih baik (Notoatmodjo, 2003). Kesimpulan yang dapat diambil pada teori tersebut adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan pola hidup sehat pada lansia dengan riwayat hipertensi.

PENUTUP

Tingkat pengetahuan tentang hipertensi responden sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 30 orang (48,4%). Pola hidup sehat pada lansia sebagian besar adalah kurang yaitu sebanyak 28 orang (45,2%). Hasil analisis bivariat ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan hipertensi dengan pola hidup sehat

lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang dengan nilai koefisien korelasi 0,545, dan nilai p-value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Diharapkan lansia dapat meningkatkan pola hidup sehat hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan hipertensi baik melalui media massa maupun dengan mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan yang diadakan oleh Unit Rehabilitasi Sosial. Diharapkan tenaga kesehatan atau perawat komunitas dapat melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan cara pencegahannya melalui pola hidup sehat pada lansia secara rutin dan berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk penelitian yang akan datang dapat melakukan penelitian dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat pada lansia misalnya sikap atau dukungan keluarga

¹ Anik Eka Purwanti: Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang

²Ns. Tri Nur Hidayati, S.Kep, Med. Ed: Dosen Kelompok Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

³ Ir. Agustin Syamsianah, M. Kes.: Dosen Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

KEPUSTAKAAN

Depkes RI. (2003). Hipertensi Dapat Dicegah dengan Pola Hidup Sehat. Diakses pada tanggal 4 Februari 2012. Dari: <http://www.depkes.go.id>.

Kusuma, lany. (2010). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Kanisius.

Mahfoedz, Ircham. (2005). *Ilmu Perilaku dan Aplikasinya dalam Masyarakat*.

- Mickey, L. (2007). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatanya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka cipta.
- . (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka cipta
- Nugroho, Wahyudi, (2000) *Keperawatan Gerontik* edisi 1, Jakarta: EGC.
- Palmer, A. (2005). *Tekanan darah tinggi*. Alih bahasa: Elizabeth Yasmine. Jakarta: Erlangga.
- Purwati, S. (2000). *Perencanaan Menu untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Sumarman, E. (2010). *Pengetahuan penderita hipertensi tentang diet rendah garam dan pengaruhnya terhadap kepatuhan melaksanakan diet rendah garam. studi di klinik As Sakinah Tamansari Tegalsari Banyuwangi*. Tesis : Program Pascasarjana Universitas Sebalas Maret Surakarta.