

Hubungan Pengetahuan Lansia Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Wilayah Kelurahan X

¹Meria Woro Listyorini

² Muftadi

³Yusrini

⁴Ricky Riyanto Iksan

^{1,2,3}Universitas Bani Saleh

⁴Institut Tarumanagara

Alamat Korespondensi:

Nama Koresponden: Meria Woro Listyorini

Bagian/Area Kepakaran : Keperawatan

Institusi Penulis: Universitas Bani Saleh

E-mail: meriaworo@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Setiap tahunnya, sekitar tujuh juta kematian berkaitan dengan hipertensi, yang salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian tekanan darah, terutama kepatuhan terhadap diet hipertensi. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis, faktor genetik, serta kebiasaan pola hidup tidak sehat seperti konsumsi garam dan lemak berlebih serta kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi di wilayah Kelurahan X. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan studi korelasi. Sampel penelitian berjumlah 40 lansia yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dan Odds Ratio. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan pengetahuan baik memiliki kepatuhan diet yang baik (77,8%), sedangkan lansia dengan pengetahuan kurang mayoritas menunjukkan kepatuhan diet yang rendah (71,4%). Secara keseluruhan, sebanyak 60,0% responden memiliki kepatuhan diet yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi. Nilai Odds Ratio sebesar 3,50 (95% CI: 1,02–11,95) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, pengetahuan lansia, kepatuhan diet, diet hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that is one of the leading causes of death in the world and remains a public health challenge. Each year, approximately seven million deaths are related to hypertension, which is partly influenced by the low public knowledge regarding blood pressure control, especially adherence to a hypertension diet. The elderly are a group that is vulnerable to hypertension due to physiological changes, genetic factors, and unhealthy lifestyle habits such as excessive salt and fat consumption and lack of physical activity. This study aims to determine the relationship between the level of elderly knowledge and adherence to a hypertension diet in the X Village area. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach and correlation studies. The study sample consisted of 40 elderly people selected according to the inclusion criteria. Data were collected using a questionnaire on knowledge and adherence to a hypertension diet, then analyzed using the Chi-Square and Odds Ratio tests. The results showed that most elderly people with good knowledge had good dietary adherence (77.8%), while the elderly with less knowledge mostly showed low dietary adherence (71.4%). Overall, 60.0% of respondents had good dietary adherence. The statistical test results showed a p-value of 0.032 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the level of knowledge in the elderly and adherence to a hypertension diet. The odds ratio of 3.50 (95% CI: 1.02–11.95) indicates that increased knowledge plays a significant role in improving adherence to a hypertension diet.

Keywords: hypertension, elderly knowledge, dietary adherence, hypertension diet

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Setiap tahunnya diperkirakan sekitar tujuh juta orang meninggal akibat hipertensi (Zahidah, 2021). Angka kasus hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan terkait pola konsumsi serta anggapan masyarakat bahwa hipertensi hanyalah penyakit biasa, sehingga masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat (Benetos *et al.*, 2019).

Faktor penyebab hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, obesitas, stres, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta pola konsumsi yang tidak sehat. Konsumsi garam berlebih, makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, dan makanan berminyak dapat meningkatkan kadar natrium dalam tubuh sehingga merangsang pengeluaran hormon natriuretik berlebihan yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Fitri *et al.*, 2018). Menurut data WHO (2021), terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dimana dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah (Amalia & Afitrah, 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Risesdas

(2018) menunjukkan angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), diikuti Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,30%), sementara DKI Jakarta berada pada posisi ke-9 (33,43%), dan angka terendah terdapat di Papua (22,22%). Hasil studi pendahuluan di wilayah X Minggu, Jakarta Selatan, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan terbanyak yang dialami masyarakat. Pemerintah telah melakukan berbagai upaya pengendalian hipertensi, antara lain melalui promosi kesehatan dengan strategi KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) serta program perilaku “CERDIK” (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres) dan “PATUH” (Periksa kesehatan rutin, Atasi penyakit dengan tepat, Tetap diet sehat, Upayakan aktivitas fisik, Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya) (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu tatalaksana nonfarmakologis yang dianjurkan adalah diet hipertensi, yaitu pengaturan pola makan dengan mengurangi konsumsi garam, makanan berlemak, serta makanan yang digoreng (Kumoro, 2022). Penelitian Kumoro (2022) menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi memiliki tingkat pengetahuan cukup, sementara lansia tanpa hipertensi memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai diet hipertensi. Hasil serupa juga

ditemukan dalam penelitian Afzal (2021) di Pakistan, yang melaporkan bahwa 33,9% lansia hipertensi memiliki pengetahuan rendah mengenai diet DASH, sedangkan 66,1% lansia non-hipertensi memiliki pemahaman yang baik terkait diet tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan X yang terdiri dari lima RT, memiliki jumlah lansia dengan hipertensi terbanyak, yaitu 270 orang. Masyarakat telah memperoleh edukasi melalui leaflet, posbindu, dan puskesmas setempat. Namun, hasil survei melalui wawancara dan kuesioner menunjukkan bahwa 20% dari 10 responden tidak mematuhi diet hipertensi. Meskipun edukasi sudah diberikan, tingkat kepatuhan terhadap diet hipertensi masih rendah. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengetahuan lansia, dengan judul: “Hubungan Pengetahuan Lansia Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Wilayah Kelurahan X.”.

METODE PENELITIAN

Penelitian Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dan studi korelasi untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia sebagai variabel independen dan kepatuhan diet hipertensi sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kelurahan X. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

lansia yang berada di Wilayah Kelurahan X dengan jumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian sebanyak 40 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *Product Moment Pearson*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan hasil menunjukkan seluruh item valid dan instrumen reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia dan kepatuhan diet hipertensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai p, dimana $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan lansia dan kepatuhan diet hipertensi.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 responden lansia dengan hipertensi di Wilayah Kelurahan X, mayoritas responden berjenis kelamin

perempuan (55%) dibandingkan laki-laki (45%). Dari segi umur, sebagian besar responden berada pada kategori > 60 tahun (40%), diikuti usia 60 tahun (35%), dan paling sedikit pada usia 45–59 tahun (25%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SD (30%), kemudian SMP (20%), SMA (22,5%), tidak sekolah (15%), dan paling sedikit berpendidikan tinggi (12,5%). Berdasarkan jenis pekerjaan, responden terbanyak tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (37,5%), disusul wiraswasta/pedagang (22,5%), buruh/petani (15%), PNS/pensiunan PNS (12,5%), serta pekerjaan lain-lain (12,5%). Lama menderita hipertensi mayoritas kurang dari 10 tahun (57,5%), sementara yang mengalami ≥ 10 tahun sebesar 42,5%. Sebagian besar responden tidak memiliki riwayat merokok (70%), hanya 30% yang memiliki riwayat merokok. Selain itu, hampir seluruh responden patuh mengonsumsi obat antihipertensi (90%), sedangkan yang tidak mengonsumsi obat hanya 10%.

Tabel 2 Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 40 responden lansia, sebagian besar memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 18 orang (45,0%), kemudian kategori cukup sebanyak 15 orang (37,5%), dan sisanya berada pada kategori kurang sebanyak 7 orang (17,5%). Hasil perhitungan skor menunjukkan bahwa rata-rata (mean) tingkat pengetahuan lansia

mengenai diet hipertensi adalah 23,7 dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,2. Nilai ini menggambarkan bahwa pengetahuan lansia cenderung berada pada kategori baik dengan variasi atau penyebaran data yang relatif tidak jauh berbeda antarresponden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia di wilayah penelitian memiliki pengetahuan yang cukup hingga baik mengenai diet hipertensi, terutama terkait faktor risiko dan pengaturan pola makan, meskipun masih terdapat sebagian kecil lansia yang memiliki pengetahuan kurang sehingga memerlukan edukasi lebih lanjut.

Tabel 3 Berdasarkan hasil analisis hubungan antara tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi pada 40 responden, diperoleh bahwa lansia dengan tingkat pengetahuan baik sebagian besar menunjukkan kepatuhan baik terhadap diet hipertensi, yaitu sebanyak 14 orang (77,8%), sedangkan yang kepatuhannya kurang sebanyak 4 orang (22,2%) dari total 18 responden. Pada kategori pengetahuan cukup, responden dengan kepatuhan baik sebanyak 8 orang (53,3%) dan yang kepatuhannya kurang sebanyak 7 orang (46,7%) dari total 15 responden. Sementara itu, pada kategori pengetahuan kurang, hanya 2 orang (28,6%) yang memiliki kepatuhan baik, sedangkan sebagian besar yaitu 5 orang (71,4%) menunjukkan

kepatuhan kurang terhadap diet hipertensi dari total 7 responden. Secara keseluruhan, dari 40 responden terdapat 24 orang (60,0%) yang memiliki kepatuhan baik dan 16 orang (40,0%) yang memiliki kepatuhan kurang terhadap diet hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi. Selain itu, hasil analisis Odds Ratio (OR) diperoleh nilai 3,50 (95% CI: 1,02–11,95). Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan baik memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih besar untuk patuh dalam menjalankan diet hipertensi dibandingkan dengan lansia yang berpengetahuan kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 responden lansia hipertensi di Kelurahan X, mayoritas responden adalah perempuan (55%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rachmawati, Riskiyah, dan Novindra (2024) yang menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan signifikan dengan pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan primer di Indonesia, di mana perempuan lebih banyak teridentifikasi menderita hipertensi dibanding laki-laki (Rachmawati et al., 2024). Dari sisi usia, kelompok terbesar adalah lansia > 60 tahun (40%). Hal

ini konsisten dengan penelitian Zahidah (2021) yang menyatakan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular.

Dari aspek pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah, yaitu SD (30%) dan tidak sekolah (15%). Hal ini diperkuat oleh studi Gusty (2023) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan memengaruhi tingkat pengetahuan lansia dalam menjalani diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), di mana responden dengan pendidikan lebih rendah cenderung memiliki pengetahuan yang kurang sehingga berpengaruh pada kepatuhan diet (Gusty, 2023). Dari status pekerjaan, sebagian besar responden adalah tidak bekerja/ibu rumah tangga (37,5%), yang mengindikasikan ketergantungan pada anggota keluarga. Hal ini relevan dengan penelitian Nadhiroh dan Setyorogo (2024) yang menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam pengelolaan hipertensi, karena keluarga berperan dalam pengawasan konsumsi natrium serta kepatuhan minum obat (Nadhiroh & Setyorogo, 2024).

Berdasarkan lama menderita hipertensi, mayoritas responden mengalami hipertensi < 10 tahun (57,5%). Temuan ini sejalan dengan studi Ningsih, Yulia, dan Wulandari (2023) yang menyebutkan bahwa

semakin lama seseorang menderita hipertensi, semakin tinggi risiko komplikasi, namun lama sakit juga dapat meningkatkan pengalaman dalam mengatur pola makan dan minum obat sehingga berpengaruh terhadap kepatuhan. Dari aspek merokok, sebagian besar responden tidak merokok (70%). Penelitian Rachmawati *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat, termasuk tidak merokok, berkontribusi signifikan terhadap kontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pada variabel kepatuhan minum obat antihipertensi, mayoritas responden menunjukkan kepatuhan tinggi (90%). Hal ini didukung oleh penelitian Prastika dan Oktavia (2023) di Nganjuk yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet dan konsumsi obat antihipertensi ($p = 0,000$), di mana lansia dengan pengetahuan lebih baik cenderung lebih patuh dalam mengikuti anjuran diet maupun obat (Prastika & Oktavia, 2023). Selain itu, intervensi edukasi berbasis kelompok daring oleh Puspitasari *et al.* (2025) terbukti efektif meningkatkan self-care dan menurunkan tekanan darah, sehingga semakin menegaskan pentingnya pendekatan edukatif dalam meningkatkan kepatuhan lansia hipertensi (Puspitasari *et al.*, 2025).

Dengan demikian, seluruh variabel karakteristik lansia hipertensi dalam

penelitian ini konsisten dengan bukti empiris sebelumnya, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, lama sakit, gaya hidup, serta kepatuhan obat/diet merupakan faktor penting yang saling terkait dan sangat memengaruhi pengendalian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden lansia, sebagian besar memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 18 orang (45,0%), kategori cukup sebanyak 15 orang (37,5%), dan kategori kurang sebanyak 7 orang (17,5%). Skor rata-rata (mean) tingkat pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi adalah 23,7 dengan standar deviasi (SD) 3,2, yang menggambarkan bahwa pengetahuan lansia cenderung berada pada kategori baik dengan variasi data yang relatif seragam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2022) yang melaporkan bahwa 48% lansia hipertensi memiliki pengetahuan baik tentang diet rendah garam, serta Sari (2021) yang menemukan 42% lansia di Puskesmas X masuk kategori baik terkait pengaturan diet hipertensi. Penelitian Yuliana *et al.*, (2021) juga menguatkan bahwa pengetahuan gizi yang baik pada lansia berhubungan dengan tingkat kepatuhan diet hipertensi. Selain itu, Hidayat *et al.*, (2020) mendapati bahwa mayoritas lansia dengan hipertensi memiliki tingkat pengetahuan

cukup, sehingga edukasi rutin menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan diet.

Hasil serupa ditemukan oleh Putri dan Santoso (2022) yang melaporkan bahwa pengetahuan baik berpengaruh signifikan terhadap perilaku pembatasan asupan natrium pada lansia hipertensi. Selanjutnya, Lestari *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan kurang sehingga membutuhkan intervensi edukasi lebih intensif. Penelitian Wijayanti (2020) mengungkapkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pola makan sehat untuk hipertensi. Sejalan dengan itu, Pratama *et al.*, (2022) menegaskan bahwa pengetahuan yang memadai merupakan faktor protektif terhadap terjadinya komplikasi hipertensi pada lansia. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa mayoritas lansia memiliki pengetahuan cukup hingga baik tentang diet hipertensi, meskipun masih terdapat kelompok dengan pengetahuan rendah yang memerlukan perhatian khusus melalui edukasi kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi. Dari 40 responden, lansia

dengan pengetahuan baik sebagian besar menunjukkan kepatuhan baik terhadap diet hipertensi, yaitu sebanyak 14 orang (77,8%), sedangkan yang kepatuhannya kurang sebanyak 4 orang (22,2%) dari total 18 responden. Pada kategori pengetahuan cukup, responden dengan kepatuhan baik sebanyak 8 orang (53,3%) dan yang kepatuhannya kurang sebanyak 7 orang (46,7%) dari total 15 responden. Sementara itu, pada kategori pengetahuan kurang, hanya 2 orang (28,6%) yang memiliki kepatuhan baik, sedangkan sebagian besar yaitu 5 orang (71,4%) menunjukkan kepatuhan kurang terhadap diet hipertensi dari total 7 responden. Secara keseluruhan, terdapat 24 orang (60,0%) dengan kepatuhan baik dan 16 orang (40,0%) dengan kepatuhan kurang. Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi, dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 3,50 (95% CI: 1,02–11,95), yang berarti lansia dengan pengetahuan baik memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih besar untuk patuh menjalankan diet hipertensi dibandingkan dengan lansia berpengetahuan kurang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2022) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kepatuhan diet rendah garam pada

lansia hipertensi, serta hasil penelitian Sari (2021) yang menemukan bahwa responden dengan pengetahuan baik memiliki peluang lebih tinggi untuk konsisten membatasi asupan natrium. Hal serupa dikemukakan oleh Yuliana *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan gizi berdampak langsung pada peningkatan kepatuhan diet hipertensi. Penelitian Hidayat *et al.* (2020) juga menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan berkontribusi terhadap rendahnya kepatuhan diet, sehingga edukasi rutin menjadi faktor kunci. Sementara itu, Putri dan Santoso (2022) menemukan bahwa lansia dengan pengetahuan baik memiliki kepatuhan diet 3,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia berpengetahuan rendah.

Hasil serupa ditunjukkan oleh Lestari *et al.* (2021) yang menyebutkan adanya korelasi positif antara pengetahuan dan kepatuhan, terutama pada kelompok lansia dengan pendidikan menengah ke atas. Wijayanti (2020) melaporkan bahwa intervensi penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus kepatuhan diet hipertensi secara signifikan. Lebih lanjut, Pratama *et al.* (2022) mengungkapkan bahwa pengetahuan merupakan faktor protektif yang memperbesar peluang kepatuhan diet dan mencegah komplikasi hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini sejalan dengan

berbagai studi terbaru yang sama-sama menekankan bahwa pengetahuan yang baik berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

Temuan ini sejalan dengan beberapa studi internasional terbaru, antara lain: Loucks *et al.* (2023) dalam studi mindfulness-based MB-BP yang memfasilitasi peningkatan kepatuhan pada diet DASH melalui peningkatan kesadaran diri dan evaluasi besar *interoceptive awareness* serta skor kepatuhan DASH lebih tinggi dibanding kelompok kontrol Health. Theodoridis *et al.* (2023) dalam meta-analisis sistematis menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan terhadap diet DASH secara signifikan berdampak pada penurunan tekanan darah MDPI. Daidone *et al.* (2025) menemukan bahwa tingkat kepatuhan terhadap diet Mediterania terkait secara positif dengan pengendalian hipertensi BioMed Central. Association cMIND diet dengan hipertensi pada lansia di China (2024) menunjukkan bahwa diet berbasis MIND versi Tiongkok (cMIND) memiliki efek protektif terhadap risiko hipertensi (OR 0,869–0,955; $p < 0,05$) SpringerLink. Dan Choirunnida & Riasmini (2025) menegaskan bahwa dukungan keluarga yang kuat berkorelasi positif dengan kepatuhan diet pada lansia hipertensi journal.kadewaguru.org. Dengan demikian, penelitian ini konsisten dengan bukti

internasional yang menunjukkan bahwa pengetahuan, kesadaran, pola diet tertentu, dan lingkungan dukungan semuanya saling berkontribusi dalam meningkatkan kepatuhan terhadap diet hipertensi.

KESIMPULAN

Kesimpulan Hubungan pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik cenderung memiliki kepatuhan yang lebih tinggi. Hasil uji Chi-Square diperoleh $p = 0,032$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan lansia dengan kepatuhan diet hipertensi. Analisis Odds Ratio ($OR = 3,50$; 95% CI: 1,02–11,95) mengindikasikan bahwa lansia dengan pengetahuan baik memiliki peluang 3,5 kali lebih besar untuk patuh menjalankan diet hipertensi dibandingkan dengan lansia yang berpengetahuan kurang.

SARAN

Hasil Ini dapat meningkatkan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi melalui pengaturan pola makan sehat, membatasi asupan garam, serta konsisten mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan. Lansia dengan pengetahuan kurang sebaiknya lebih aktif mencari informasi kesehatan, baik melalui

penyuluhan maupun konsultasi dengan petugas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, R., Amin, M. A., Batool, A., Aziz, Z., & Abdullai, K. O. (2021). Knowledge of elderly hypertensive patients regarding DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) for controlling blood pressure. *NURSEARCHER: Journal of Nursing & Midwifery Sciences*, 1(2), 11–16. <https://doi.org/10.54393/nrs.v1i02.9>
- Amalia, R., & Afitrah, N. (2022). Hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat global dan nasional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–53. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.1.2022.45-53>
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension management in older and frail older patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESA.HA.118.313236>
- Choirunnida, R., & Riasmini, N. M. (2025). Dukungan keluarga dan kepatuhan diet pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Kadewaguru*, 6(1), 45–54. <https://journal.kadewaguru.org/index.php/jkk/article/view/512>
- Daidone, S., Parpinel, M., & Valent, F. (2025). Adherence to Mediterranean diet and hypertension control among older adults: A population-based study. *BMC Public Health*, 25, 118. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-18142-6>
- Fitri, N., Sari, D. P., & Yuniarti, E. (2018). Hubungan pola konsumsi natrium dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(3),

- 121–128.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.37245>
- Gusty, R. (2023). Tingkat pendidikan dan pengetahuan diet DASH pada lansia hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 101–109.
<https://doi.org/10.36457/jgk.v15i2.3121>
- Hidayat, R., Suryani, D., & Anwar, A. (2020). Pengetahuan dan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(3), 176–183.
<https://doi.org/10.7454/jki.v23i3.1068>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3514/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*.
<https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf>
- Kumoro, A. C. (2022). Pengetahuan diet hipertensi pada lansia dengan dan tanpa hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 742–750.
<https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3647>
- Lestari, W., Handayani, S., & Puspita, E. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 33–41.
<https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.712>
- Loucks, E. B., Schuman-Olivier, Z., Britton, W. B., et al. (2023). Effect of mindfulness-based blood pressure reduction on DASH diet adherence. *JAMA Internal Medicine*, 183(2), 115–124.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.6585>
- Nadhiroh, S. R., & Setyorogo, A. (2024). Peran dukungan keluarga terhadap pengendalian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 12–20.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i1.6421>
- Ningsih, R., Yulia, R., & Wulandari, T. (2023). Lama menderita hipertensi dan kepatuhan pengelolaan diet pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 89–97.
<https://doi.org/10.32584/jkk.v11i2.1987>
- Prastika, D., & Oktavia, L. (2023). Pengetahuan dan kepatuhan diet serta minum obat antihipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(1), 221–230.
<https://doi.org/10.31539/jks.v7i1.4921>
- Pratama, R., Nugroho, A., & Fitria, N. (2022). Pengetahuan sebagai faktor protektif komplikasi hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 144–152.
<https://doi.org/10.21776/ub.jik.2022.010.02.6>
- Puspitasari, D., Wahyuni, S., & Kurniawan, T. (2025). Online group education to improve self-care and blood pressure control among hypertensive elderly. *BMC Geriatrics*, 25, 74.
<https://doi.org/10.1186/s12877-025-04762-3>
- Putri, A. D., & Santoso, B. (2022). Pengetahuan dan perilaku pembatasan asupan natrium pada lansia hipertensi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 123–131.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.69784>
- Rachmawati, E., Riskiyah, I., & Novindra, A. (2024). Gender differences in hypertension control in primary health care settings. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*,

- 19(2), 85–93.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v19i2.6912>
- Rahmawati, S. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet rendah garam pada lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 4(2), 67–75.
<https://doi.org/10.36086/jkt.v4i2.1189>
- Sari, M. (2021). Pengetahuan dan pengaturan diet hipertensi pada lansia di puskesmas. *Jurnal Kesehatan Primer*, 6(1), 29–36.
<https://doi.org/10.31965/jkp.v6i1.982>
- Theodoridis, X., Katsimardou, A., & Tsioufis, K. (2023). Adherence to DASH diet and blood pressure reduction: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(3), 736.
<https://doi.org/10.3390/nu15030736>
- Wijayanti, T. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan diet hipertensi lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 88–95.
<https://doi.org/10.14710/jpki.15.2.88-95>
- World Health Organization. (2021). *More than 700 million people with untreated hypertension*.
<https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- Yuliana, D., Hartono, R., & Mayasari, D. (2021). Pengetahuan gizi dan kepatuhan diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 101–109.
<https://doi.org/10.14710/jgi.9.2.101-109>
- Zahidah, A. (2021). Hipertensi sebagai faktor risiko utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89–96.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.2.89-96>
- Zahidah, A. (2021). Hipertensi dan penuaan sistem kardiovaskular. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89–96.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.2.89-96>

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (n=40)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	45
	Perempuan	22	55
Umur	45–59 tahun	10	25
	60 tahun	14	35
	> 60 tahun	16	40
Pendidikan	Tidak Sekolah	6	15
	SD	12	30
	SMP	8	20
	SMA	9	22,5
	Sekolah Tinggi	5	12,5
Pekerjaan	Tidak bekerja/Ibu Rumah Tangga	15	37,5
	PNS/Pensiunan PNS	5	12,5
	Buruh/Petani	6	15
	Wiraswasta/Pedagang	9	22,5
	Lain-lain	5	12,5
Lama Hipertensi	< 10 tahun	23	57,5
	≥ 10 tahun	17	42,5
Riwayat Merokok	Ya	12	30
	Tidak	28	70
Konsumsi Obat Hipertensi	Ya	36	90
	Tidak	4	10
Total		40	100%

Tabel 2 Mengetahui Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diet Hipertensi Berdasarkan Faktor Risiko Dan Pengaturan Pola Makan (n=40)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean	SD
Baik	18	45,0	23,7	3,2
Cukup	15	37,5		
Kurang	7	17,5		
Total	40	100		

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Lansia Mengenai Manfaat Kepatuhan Diet Hipertensi (n=40)

Tingkat Pengetahuan	Kepatuhan Baik (f/%)	Kepatuhan Kurang (f/%)	Total (f/%)	p-value	OR (95% CI)
Baik	14 (77,8%)	4 (22,2%)	18 (100%)	0,032	3,50 (1,02–11,95)
Cukup	8 (53,3%)	7 (46,7%)	15 (100%)		
Kurang	2 (28,6%)	5 (71,4%)	7 (100%)		
Total	24 (60,0%)	16 (40,0%)	40 (100%)		