

“Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja”

Cilirin Dwi Renta^{1*}, Andi Nur Hartati², Diana Mirja Togubu³

¹Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar
email: cilirindwirenta@gmail.com

²Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar
email: a.nurhartati@stiktamalateamks.ac.id

³Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar
email: dian.mirza@stiktamalateamks.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah persisten pada pembuluh darah arteri di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala sehingga menjadi penyebab kematian tertinggi dan disebut sebagai “*silent killer*” karena sifatnya yang tersembunyi atau tanpa keluhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, konsumsi natrium dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel sebanyak 71 responden yang di ambil menggunakan Rumus Slovin. Data Analisis menggunakan Univariat dan Bivariat. Hasil menunjukkan *p-value* untuk variabel pengetahuan dengan kejadian hipertensi yaitu *p-value*=0,000, variabel hubungan Konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi yaitu *p-value*=0,002 dan untuk variabel aktivitas fisik dengan kejadian yaitu *p-value*=0,303 menggunakan metode *uji chi-square*. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan pengetahuan, konsumsi natrium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja. Saran untuk meningkatkan program edukasi Kesehatan, khususnya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi pada lansia. meningkatkan program edukasi Kesehatan, khususnya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan, Konsumsi Natrium, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

Hypertension is a persistent increase in blood pressure in the arterial blood vessels, where systolic blood pressure is ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure is ≥ 90 mmHg. Hypertension often shows no symptoms, making it the leading cause of death and earning it the moniker "silent killer" due to its hidden nature or lack of complaints. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, sodium consumption, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of Rano Community Health Center, Rano District, Tana Toraja Regency. This study used a quantitative approach with a Cross-Sectional design. The sample size consisted of 71 respondents, determined using the Slovin formula. Data analysis was performed using Univariate and Bivariate methods.

The results of this study showed p-values for the variables as follows: knowledge with the incidence of hypertension ($p=0.000$), sodium consumption with the incidence of hypertension ($p=0.002$), and physical activity with the incidence of hypertension ($p=0.303$). These results were obtained using the chi-square test method. The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge, sodium consumption, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly. . The recommendation is to enhance health education programs, specifically for the prevention and management of hypertension in the elderly.

Keywords: *Hypertension, Knowledge, Sodium Consumption, Physical Activity.*

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah Kesehatan pada masyarakat yang signifikan, di mana hipertensi dikenal sebagai penyebab kematian tertinggi dan sering disebut sebagai "*silent killer*" karena sifatnya yang tersembunyi atau tanpa keluhan. Hipertensi dikategorikan sebagai kondisi dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg(1).

WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi terus meningkat seiring dengan bertambahnya populasi, dengan proyeksi mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025. Dari jumlah tersebut, sekitar 9,4 juta orang diperkirakan akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Sementara itu, *Department of Health and Human Service* mengungkapkan bahwa kasus hipertensi terbanyak terjadi pada populasi berusia di atas 65 tahun, dengan persentase sekitar 60-70%. Sebagian besar lansia mengalami hipertensi jenis *isolated systolic hypertension* (ISH), yang ditandai dengan tekanan sistolik tinggi namun tekanan diastolik tetap normal (2).

Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi ditempati oleh Kalimantan Selatan sebanyak 44,1% dan prevalensi terendah terdapat di Papua dengan prevalensi sebanyak 22,2%. Prevalensi hipertensi Sulawesi Selatan sendiri sebanyak 31,68% (3).

Di Kabupaten Tana Toraja, kejadian hipertensi tercatat sebesar 36,23 (4). Berdasarkan informasi dari Puskesmas Rano di Kecamatan Rano, Kabupaten Tana Toraja, penyakit yang paling banyak ditemui pada lansia adalah hipertensi.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional Study*, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, konsumsi natrium, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Puskesmas Rano yaitu sebanyak 237 orang.

Variabel yang diteliti terdiri atas variabel dependen berupa hipertensi, serta variabel independent meliputi pengetahuan, konsumsi natrium dan aktivitas fisik. Data primer dikumpulkan melalui wawancara langsung kepada responden menggunakan instrumen berupa kuesioner terstruktur sedangkan data sekunder diperoleh dari rekapan laporan kejadian hipertensi yang tersedia di puskesmas Rano. masing-masing variabel diukur dengan kriteria tertentu. Pengetahuan diklasifikasikan menjadi 2 kategori, yaitu baik dan kurang. Konsumsi natrium dinilai berdasarkan aplikasi nutrisurvey lalu dikategorikan menjadi tinggi dan normal kemudian Aktivitas fisik dikategorikan menjadi kurang dan cukup.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden. selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen dengan kejadian hipertensi menggunakan uji *chi-square*.

1. Analisis Univariat

a. Tekanan Darah

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Puskesmas Rano

Tekanan Darah	f	%
Hipertensi	57	80,3
Tidak Hipertensi	14	19,7
Total	71	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden berdasarkan tekanan darah terdapat 57 (80,3%) responden yang terkena hipertensi dan 14 (19,7%) yang tidak hipertensi.

b. Pengetahuan

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Rano

Pengetahuan	f	%
Kurang	50	70,4
Baik	21	29,6
Total	71	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden berdasarkan pengetahuan terdapat 50 (70,4) responden dengan pengetahuan kurang dan 21 (29,6%) responden dengan pengetahuan baik.

c. Pengetahuan

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Rano

Pengetahuan	f	%
Kurang	50	70,4
Baik	21	29,6
Total	71	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden berdasarkan pengetahuan terdapat 50 (70,4) responden dengan pengetahuan kurang dan 21 (29,6%) responden dengan pengetahuan baik.

d. Konsumsi Natrium

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Natrium di Puskesmas Rano

Konsumsi Natrium	f	%
Tinggi	46	64,8
Normal	25	35,2
Total	71	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden berdasarkan konsumsi natrium terdapat 46 (64,8%) responden dengan konsumsi natrium tinggi dan 25 (35,2%) responden dengan konsumsi natrium normal.

e. Aktivitas Fisik

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Puskesmas Rano

Aktivitas Fisik	f	%
Kurang	44	62,0
Cukup	27	38,0
Total	71	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden terdapat 44 (62%) responden dengan aktivitas kurang dan 27 (38%) responden dengan aktivitas fisik cukup.

1. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 9. Hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rano

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Jumlah	<i>P-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	f	%	f	%		
Kurang	47	94,0	3	6,0	50	100,0
Baik	10	47,6	11	52,4	21	100,0
Total	57	80,3	14	19,7	71	100,0

Dari tabel diatas hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 50 responden dengan pengetahuan kurang, terdapat 47 (94,0) responden yang mengalami hipertensi dan 3 (6,0%) responden yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 21 responden dengan pengetahuan baik terdapat 10 (47,6%) responden yang mengalami hipertensi, dan sebanyak 11 (52,4%) responden yang tidak mengalami hipertensi.

b. Hubungan Konsumsi Natrium dengan kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 10. Hubungan Konsumsi Natrium dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rano

Konsumsi Natrium	Kejadian Hipertensi				Jumlah	<i>p-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	f	%	f	%		
Tinggi	42	91,3	4	8,7	46	100,0
Normal	15	60,0	10	40,0	25	100,0
Total	57	80,3	14	19,7	71	100,0

Dari tabel diatas hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 46 responden dengan konsumsi natrium tinggi, terdapat 42 (91,3%) responden yang mengalami hipertensi dan 4 (8,7%) responden yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 25 responden dengan konsumsi natrium normal terdapat 15 (60%) responden yang mengalami hipertensi, dan sebanyak 10 (40%) responden yang tidak mengalami hipertensi.

c. Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 11. Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Rano

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah	<i>p-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	f	%	f	%	Σ	%
Kurang	37	84,1	7	15,9	44	100,0
Cukup	20	74,1	7	25,9	27	100,0
Total	57	80,3	14	19,7	71	100,0

Dari tabel diketahui bahwa dari hasil uji statistik menunjukkan 44 responden yang memiliki aktivitas kurang, terdapat 37 (84,1%) responden yang mengalami hipertensi dan hanya 7 (15,9%) responden yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 27 responden dengan aktivitas fisik cukup terdapat 20 (74,1%) responden yang mengalami hipertensi, dan hanya 7 (48,1%) responden yang tidak mengalami hipertensi.

III. PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja

Pengetahuan adalah pemahaman manusia yang didapatkan melalui penginderaan seperti melihat, merasakan, dan sebagainya. Namun pada umumnya, pengetahuan manusia paling sering didapatkan melalui pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan manusia terhadap sesuatu hal atau objek memiliki tingkat yang berbeda. Pada umumnya pengetahuan dijadikan sebagai tolak ukur terhadap seseorang untuk melihat sejauh mana ia paham terkait dengan apa yang dihadapi ataupun suatu hal (5)

Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Rano, Tana Toraja, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan lansia dan kejadian hipertensi. Hasil uji statistik Chi-square ($p=0,000 < 0,05$) membuktikan hal ini. Dari 71 responden, 50 memiliki pengetahuan kurang, sementara 21 memiliki pengetahuan baik mengenai hipertensi.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi mendorong perilaku yang lebih baik dalam mengontrol tekanan darah, sehingga dapat menekan angka kejadian hipertensi. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (6) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di puskesmas jekan raya diperoleh nilai Asymp. Sig = $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 25 orang (38,5%), sedangkan responden dengan pengetahuan cukup yaitu sebanyak 18 orang (27,7%), dan responden dengan pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 22 orang (33,8%).

2. Hubungan Konsumsi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja

Makanan asin adalah makanan yang mengandung sodium dalam garam dan sering digunakan sebagai penguat rasa oleh masyarakat. Sampai saat ini, penggunaan garam banyak diartikan oleh orang sebagai penambahan garam yang disengaja ke dalam makanan. Pendapat ini sebenarnya salah, karena hampir semua makanan mengandung garam, namun jumlahnya berbeda-beda (7).

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dengan konsumsi natrium tinggi memiliki resiko terkena hipertensi dibandingkan dengan lansia yang mengonsumsi natrium normal di wilayah kerja Puskesmas Rano.

Kejadian hipertensi di Wilayah Puskesmas Rano berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner diketahui bahwa konsumsi natrium pasien hipertensi yang tinggi disebabkan oleh seringnya mengonsumsi makanan yang tinggi natrium yaitu ikan kering (gabus, teri, kembung), ikan kalengan, masakan dengan bumbu instan dan seiring bertambahnya usia, indra pengecap dan penciuman lansia menurun, membuat makanan terasa hambar. Untuk mendapatkan rasa yang "cukup", mereka cenderung menambahkan lebih banyak garam atau bumbu tinggi natrium. Kebiasaan makan ini juga dipengaruhi oleh pola makan tradisional, ketersediaan makanan asin yang terjangkau, serta upaya meningkatkan nafsu makan yang menurun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (8) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan tahun 2022 menunjukkan bahwa asupan tinggi natrium berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai $p=0.001$. Responden yang mengalami hipertensi dengan asupan tinggi natrium diperoleh 33 orang (94.3%) dan responden yang tidak mengalami hipertensi dengan asupan tinggi natrium diperoleh 20 (36.4%) orang.

3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko hipertensi yang dapat dikontrol. Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan satuan MET (Metabolic Equivalent). Jika nilai $MET \geq 600$ maka dapat dinyatakan bahwa seseorang beraktivitas fisik baik, jika nilai $MET < 600$ maka seseorang tersebut dinyatakan beraktivitas fisik kurang (9).

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rano menunjukkan bahwa 44 (64%) lansia memiliki aktivitas fisik yang kurang. Dari kelompok ini, 37 (84,1%) mengalami hipertensi, sementara 7 (15,9%) tidak. Di sisi lain, 27 (38%) lansia dengan aktivitas fisik yang baik juga mengalami hipertensi. Meskipun banyak lansia melakukan aktivitas seperti senam atau pekerjaan kebun, aktivitas ini mungkin tidak teratur atau terukur untuk mengontrol tekanan darah. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain, seperti konsumsi makanan tinggi natrium, mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi kejadian hipertensi pada kelompok ini. Aktivitas fisik sedang seperti jalan cepat, bersepeda santai, atau senam efektif menurunkan tekanan darah. Namun, penelitian menunjukkan sebagian besar responden hanya melakukan aktivitas fisik sangat ringan, seperti berjalan kaki, yang mungkin tidak cukup karena hanya melatih tubuh bagian bawah dan kurang intensitasnya untuk membantu penurunan tekanan darah secara signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan (10) tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di wilayah Puskesmas Kutasari Kabupaten Purbalingga. Diketahui sebanyak 78 lansia beraktivitas fisik ringan memiliki hipertensi sedangkan lansia dengan aktivitas fisik berat yang memiliki hipertensi sebanyak 27. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai (p -value = 0.142) didapatkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ada hubungan pengetahuan dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja dengan nilai p -value =0,00, ada hubungan Konsumsi Natrium dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja dengan nilai p -value =0,002 dan tidak ada hubungan Aktivitas Fisik dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Rano Kecamatan Rano Kabupaten Tana Toraja dengan nilai p -value =0,303.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian diharapkan untuk meningkatkan program edukasi kesehatan, khususnya mengenai pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi pada lansia. Bagi Masyarakat diharapkan masyarakat untuk dapat berperilaku hidup sehat dengan meningkatkan pemahaman tentang hipertensi dan pentingnya diet rendah garam, menerapkan pola makan sehat dengan mengurangi makanan asin dan olahan seperti ikan kaleng. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat menggunakan metode pengukuran yang lebih rinci terhadap konsumsi natrium dengan wawancara *food recall* harian selama beberapa hari agar hasilnya lebih akurat dan meneliti variabel aktivitasfisik lebih mendalam dengan cara ukur yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nanda Molani Br. Manik, Sepsina Reski DRW. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Usia 45-64 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru. *J Multidisiplin Indones*. 2023;2:1856–70.
2. Sundari RK, Latifah, Tasalim R. Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal [Internet]*. 2024;14(3):1063–72. Available from: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
3. Susanti S, Bujawati E, Sadarang RAI, Ihwana D. Hubungan Self Efficacy dengan Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar Tahun 2022. *J Kesmas Jambi*. 2022;6(2):48–58.
4. Nildawati, Muh. Fajar Pahrir, Nur Rahma N. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bara-Barayya Kota Makassar. *Bina Gener J Kesehat*. 2020;12(1):36–41.
5. Al S et. Hubungan antara tingkat pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan aplikasi mobile JKN untuk pendaftaran online di puskesmas purwosari. *J Ilm Multi Sci Kesehat*. 2021;11–39.
6. Wiranto E, Tambunan LN, Baringbing EP. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *J Surya Med*. 2023;9(1):226–32.
7. Fitri DY, Puteri AD, Widawati W. Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *J Ilmu Gizi dan Diet*. 2023;2(3):199–206.
8. Ramadhini D, Arbaiyah I, Ritonga SH, Ritonga N. Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal)*. 2023;8(1):163–9.
9. Rizaldy, Avianty I, Noor Prastia T. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Promotor*. 2023;6(1):49– 52.
10. Wirakhmi IN. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *J Untuk Masy Sehat*. 2023;7(1):61–7.