HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEPATUHAN DIET DASH DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Hamna Vonny Lasanuddin[1] Nur Uyuun I. Biahimo[2] Arfadila Idris[3]

[1]Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, [2]Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo[3]Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo[4]Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo

hamnavonnylasanuddin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas atas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kepatuhan diet DASH dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kec. Telaga Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional.* Sampel penelitian sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Hasil penelitian: didapatkan pengetahuan Diet DASH pada lansia bahwa responden terbanyak dengan pengetahuan kurang sebanyak yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden (30.95%). Kepatuhan Diet DASH pada lansia hasil didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%). Dan hipertensi responden terbanyak dalam penelitian ini ialah ringan yaitu 20 responden (47.62%), dan paling sedikit ialah berat yaitu 7 responden (16.67%). Kesimpulan: Ada Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kepatuhan, Diet DASH, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

ARFADILA IDRIS. The Relationship between Knowledge and Adherence to the DASH Diet and the Incidence of Hypertension in the Elderly in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency. Supervised by HAMNA VONNY LASANUDDIN as chairman and NUR UYUUN I. BIAHIMO as member.

Hypertension or what is usually called high blood pressure is an increase in systolic blood pressure above normal, namely more than 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg. Objective This research was to determine the relationship between knowledge and adherence to the DASH diet with the incidence of hypertension in the elderly in Mongolato Village, District. Gorontalo Regency Lake. This type of research is quantitative research with a cross sectional approach. The research sample was 42 people. The sampling technique uses accidental sampling technique. Research results: Knowledge of the DASH Diet among the elderly was found that the majority of respondents had poor knowledge, namely 29 respondents (69.05%), and the least had good knowledge, 13 respondents (30.95%). Adherence to the DASH Diet in the elderly. The results showed that the largest number of respondents who adhered to the Dash diet were non-compliant, namely 28 respondents (66.67%), and the fewest were compliant, namely 14 respondents (33.33%). And the highest number of hypertension respondents in this study was mild, namely 20 respondents (47.62%), and the least was severe, namely 7 respondents (16.67%). Conclusion: There is a relationship between knowledge and adherence to the DASH diet and the incidence of hypertension in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency.

Keywords: Knowledge, Compliance, DASH Diet, Elderly, Hypertension.

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60. lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut. mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi(Putri, 2021). Seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ. Perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kerentanan terhadap penyakit yang lazim terjadi pada lansia adalah hipertensi. (Putra 2019).

Hipertensi atau yang dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Menurut WHO (*Word Health Organization*), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dikatakan hipertensi(Pengetahuan et al., 2018). Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent Killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya.(Atmaza 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2019), 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (2/3) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi itu, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Gorontalo tahun 2020 didapatkan jumlah data penderita hipertensi 23.684 jiwa, dengan jumlah tertinggi pada Kota Gorontalo 12.263 jiwa, dilanjutkan dengan kabupaten Gorontalo 4.225 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 2.808 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 2.168 jiwa, Kabupaten Boalemo 1.362 jiwa, dan yang paling rendah di Kabupaten Pohuwato 840 jiwa. Berdasarkan dari data Puskesmas Telaga pada tahun 2023 tercatat di Desa Mongolato 204 kasus hipertensi yang termasuk di dalamnya penduduk lanjut usia berjumlah 73 orang penderita penyakit hipertensi.

Selama ini, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmokologi yaitu pemberian obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis yaitu, modifikasi gaya hidup,pembatasan asupan natrium, dan melakukan diet DASH. Sehigga pencegahan hipertensi dengan melakukan diet DASH.(Ainnurrafiq, Risnah, 2019)

Diet DASH *(Dietary Aporoach to Stop Hypertension)* atau didefinisikan sebagai suatu pendekatan diet dalam pencegahan hipertensi dimana diet yang dapat dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang rendah garam dan rendah lemak.(Putri, 2021). Diet DASH adalah pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan, dan susu rendah lemak. Makanan ini memiliki tinggi zat gizi penting, seperti kalium, magnesium, kalsium, serat, dan protein. Diet dash dapat menurunkan tekanan darah karena akan mengurangi garam dan gula dalam diet ini.(Astuti et al., 2021). Gerakan yang bisa dikondisikan untuk mengoptimalkan pengetahuan tentang diet DASH sebagai upaya mencegah terjadinya kondisi hipertensi yakni dengan dilakukannya pendidikan kesehatan tentang diet DASH. Dalam hal ini pendidikan kesehatan tentang diet DASH sangatlah penting bagi masyarakat yang mengalami hipertensi agar lebih mengerti dalam hal penanganan hipertensi dan bisa merubah pola hidupnya demi tercapainya hidup sehat. Semakin meningkatnya pengetahuan penderita tentang diet DASH akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali dalam(Priyanto et al., 2022)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan pengetahuan dan kepatuhan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu dimana data yang menyangkut variabel bebas, terikat dan antara diambil dalam waktu secara bersamaan dengan tujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dependen (terikat) dan independen (bebas) (Adiputra et al., 2021). Sumber data yang diambil yaitu sumber Data primer adalah data hasil pengumpulan sendiri yang diperoleh dari hasil kuisioner yang dibagikan kepada lansia di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo Tahun 2023 sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *accidental sampling,* dimana memilih anggota sampel dari populasi berdasarkan kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat. Sampel penelitian sebanyak 42 orang. Dengan Kriteria Inklusi dan Eklusi Sebagai berikut

1. Kriteria Inklusi
   a. Klien yang menderita hipertensi
   b. Klien yang mengalami hipertensi >140/90mmHg
   c. Klien yang bersedia menjadi responden
2. Kriteria Eklusi

a. Klien yang mengalami komplikasi seperti, stroke, penyakit jantung dan ginjal.

Pengumpulan Data dan penilaian

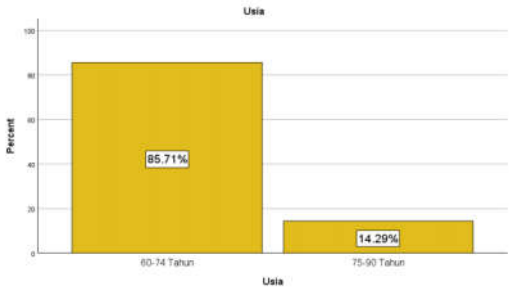
Pengumpulan informasi tentang karakteristikdemografi responden berdasarkan alat pengumpulan data berupa kuesioner dan wawancara. Kuesioner tersebut terdiri atas Kuesioner Data Demografi, Kuesioner Pengetahuan Diet Dash , dan Kuesioner Kepatuhan Diet Dash.

Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Chi Square* yang dapat mengetahui ada tidaknya hubungan secara statistik dengan menggunakan program SPSS dengan nilai signifikasi <α=0,05.

HASIL

Analisa Univariat

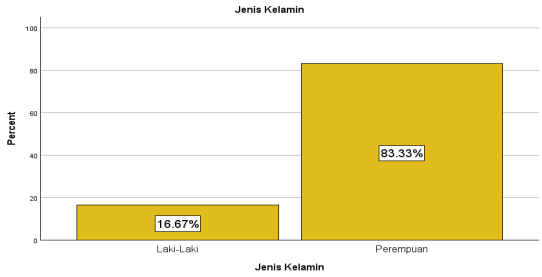
1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
   Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Usia



Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik responden diatas dapat dilihat berdasarkan usia responden terbanyak dalam penelitian ini ialah 60-74 tahun yaitu 36 responden (85.71%), dan paling sedikit adalah usia 75-90 tahun yaitu 6 responden (14.29%).

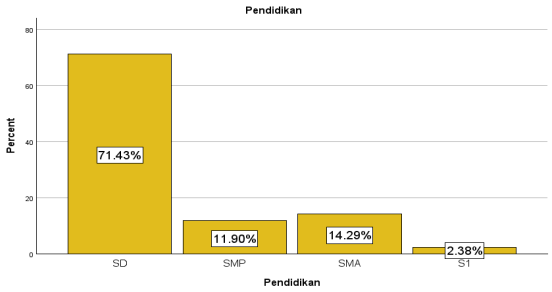
Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin



Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 distribusi karakteristik responden diatas dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak perempuan ialah 35 responden (83.33%), dan paling sedikit adalah laki-laki yaitu 7 responden (16.67%).

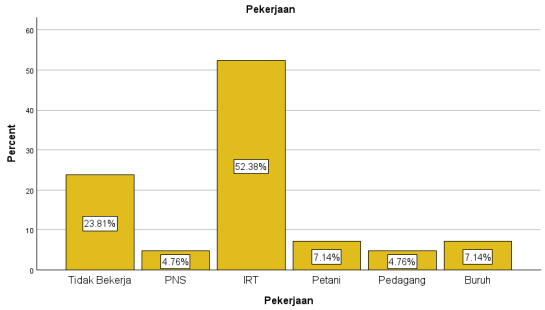
Tabel 3. Distribusi responden Pendidikan Terakhir



Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 distribusi karakteristik responden diatas dapat dilihat berdasarkan pendidikan responden terbanyak ialah SD yaitu 30 responden (71.43%), dan yang paling sedikit ialah S1 yaitu 1 responden (2.38%).

Tabel 4. Distribusi responden Pekerjaan



Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4. distribusi karakteristik responden diatas dapat dilihat berdasarkan pekerjaan responden terbanyak ialah IRT yaitu 22 responden (52.38%), dan paling sedikit yaitu PNS dan pedagang masing-masing yaitu 2 responden (4.76%).

2. Analisa Univariat Berdasarkan Pengetahuan Diet DASH

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Diet DASH Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	13	30.95%
Kurang	29	69.05%
Total	**42**	**100%**

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi responden diatas dapat dilihat berdasarkan pengetahuan responden terbanyak dalam penelitian ini ialah pengetahuan kurang yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden (30.95%).

3. Analisa Univariat Berdasarkan Kepatuhan Diet DASH

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Diet DASH Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Kepatuhan	Jumlah	Presentase
Patuh	14	33.33%
Tidak patuh	28	66.67%
Total	**42**	**100%**

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.6 distribusi responden diatas dapat dilihat berdasarkan kepatuhan responden terbanyak dalam penelitian ini ialah tidak patuh yaitu 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%).

4. Analisa Univariat Berdasarkan Hipertensi

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Hipertensi	Jumlah	Presentase
Ringan	20	47.62%
Sedang	15	35.71%
Berat	7	16.67%
Total	**42**	**100%**

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.7 distribusi responden diatas dapat dilihat berdasarkan kategori hipertensi responden terbanyak dalam penelitian ini ialah ringan yaitu 20 responden (47.62%), dan paling sedikit ialah berat yaitu 7 responden (16.67%).

Analisa Bivariat

1. Tabel 8 Hubungan Pengetahuan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Variabel	Hipertensi								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	

Pengetahuan Diet DASH									
Baik	11	26.2	2	4.8	-	-	13	31.0	0.005
Kurang	9	21.4	13	31.0	7	16.7%	28	69.0	
Total	**20**	**47.6**	**15**	**35.7**	**7**	**16.7%**	**42**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa, pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi ringan 11 responden (26.2%). Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi ringan 9 responden (21.4%). Pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi sedang 2 responden (4.8%). Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi sedang 13 responden (31.0%). Kemudian pengetahuan diet dash baik dengan hipertensi berat 0. Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi berat 7 responden (16.7%).

Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0.005 dengan $\alpha<0.05$, maka disimpulkan ada hubungan pengetahuan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

2. Tabel 9 Hubungan Kepatuhan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Variabel	**Hipertensi**								**P Value**
	Ringan		Sedang		Berat		**Total**		
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Kepatuhan Diet DASH									
Patuh	11	26.2	3	7.1	-	-	14	33.3	0.012
Tidak Patuh	9	21.4	12	28.6	7	16.7%	28	66.7	
Total	**20**	**47.6**	**15**	**35.7**	**7**	**16.7%**	**42**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa, kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi ringan 11 responden (26.2%). Kepatuhan diet dash tidak patuh dengan hipertensi ringan 9 responden (21.4%). Kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi sedang 3 responden (7.1%). Kepatuhan diet dash tidak patuh dengan hipertensi sedang 12 responden (28.6%). Kemudian kepatuhan diet dash patuh dengan hipertensi berat 0. Kepatuhan diet dash dengan tidak patuh dengan hipertensi berat 7 responden (16.7%).

Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0.012 dengan α<0.05, maka disimpulkan ada hubungan kepatuhan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1.Karakteristik Responden

Berdasarkan usia responden terbanyak dalam penelitian ini ialah 60-74 tahun yaitu 36 responden (85.71%), dan paling sedikit adalah usia 75-90 tahun yaitu 6 responden (14.29%). Hasil penelitian di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo didapatkan lansia yang umurnya terbanyak adalah 60-74 tahun yaitu 35 responden dan paling sedikit adalah usia 75-90 tahun yaitu 7 responden.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan didapatkan frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak perempuan ialah 35 responden (83.33%), dan paling sedikit adalah laki-laki yaitu 7 responden (16.67%). Hasil penelitian di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo terdapat lansia dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan 35 responden dan paling sedikit adalah laki-laki yaitu 7 responden. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah.

Berdasarkan pendidikan responden terbanyak ialah SD yaitu 30 responden (71.43%), dan yang paling sedikit ialah S1 yaitu 1 responden (2.38%). Hasil penelitian di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo terdapat lansia yang pendidikannya terbanyak yaitu SD sebanyak 30 responden dan paling sedikit ialah S1 dengan 1 responden. Pendidikan sangat berpengaruh pada pengetahuan lansia tentang diet dash dalam pencegahan hipertensi.

Berdasarkan pekerjaan responden terbanyak ialah IRT yaitu 22 responden (52.38%), dan paling sedikit yaitu PNS dan pedagang masing-masing yaitu 2 responden (4.76%). Hasil penelitian di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo terdapat lansia yang pekerjannya terbanyak terbanyak yaitu IRT yaitu sebanyak 22 responden dan paling sedikit yaitu PNS dan pedagang masing-masing yaitu 2 responden.

2.Pengetahuan Diet DASH

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak dengan pengetahuan kurang sebanyak yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden pengetahuan baik (30.95%). Hal ini disebabkan oleh sebagian responden pengetahuannya kurang tentang diet dash ini dalam pola makan tentang makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan yang dihindari untuk penderita hipertensi dalam diet dash ini. Pengetahuan merupakan suatu indikator tentang pemahaman orang pada suatu objek, pengetahuan seseorang tentang penyakit hipertensi akan sangat membantu dalam upaya

pencegahan penyakit hipertensi(Lani et al., 2018) Pengetahuan seseorang yang baik mengenai penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi serta batasan tekanan darah stabil dan tidak stabil, akan membuat seseorang terhindar dari pemicunya(Rawat et al., 2022)

3. Kepatuhan Diet DASH

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%). Hal ini disebabkan oleh sebagian responden tidak patuh selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi atau makanan yang diolah menggunkan bahan tambahan penyedap rasa, dan masih mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/lemak tinggi seperti makanan siap saji, gorengan, minyak kelapa dan kelapa (santan). Menurut teori (PAKPAHAN, 2021) Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya. Kepatuhan berasal dari kata patuh yaitu suka menurut perintah, taat kepada perintah / aturan dan disiplin yaitu ketaatan melakukan sesuatu yang dianjurkan atau yang ditetapkan. Kepatuhan adalah secara sederhana sebagai perluasan perilaku individu yang berhubungan dengan minum obat, mengikuti diet dan merubah gaya hidup yang sesuai dengan petunjuk medis.

4. Hipertensi

Berdasarkan kategori hipertensi responden terbanyak dalam penelitian ini ialah ringan yaitu 20 responden (47.62%), dan paling sedikit ialah berat yaitu 7 responden (16.67%).

Hasil penelitian kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato didapatkan dalam hipertensi ringan 20 responden, sedang 15 responden, dan berat 7 responden. Hal ini disebabkan karena banyak lansia yang pengetahuan kurang dan tidak patuh pada diet dash ini, sehingga menyebabkan hipertensi. Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang tekanan sistoliknya lebih dari sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih sama dengan 90 mmHg pada dua kali pengukuran atau lebih.(Savitri & Romina, 2021)

Analisa Bivariat

Hubungan Pengetahuan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, pengetahuan diet dash baik 13 responden dimana dengan hipertensi ringan 11 responden, hipertensi sedang 2 orang, dan hipertensi berat 0. Pengetahuan diet dash kurang baik 29 responden dimana dengan hipertensi ringan 9 responden, hipertensi sedang 13 responden, dan hipertensi berat 7 responden.

Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi ringan, dikarenakan responden mengkonsumsi obat antihipertensi untuk mencegah hipertensi ringan

menjadi berat. Dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi diperlukan kepatuhan minum obat antihipertensi secara teratur sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi karena pemeriksaan yang dilakukan secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi agar tekanan darah pasien tetap dalam batas normal.

Pengetahuan diet dash kurang dengan hipertensi sedang dan berat, dikarenakan responden belum tahu tentang makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dan dihindari dalam diet dash ini. Sehingga kejadian hipertensi itu bisa terjadi. Seperti jumlah garam yang dikonsumsi dalam satu hari maksimal 4.800 mg atau setara dengan 12 gram (2 sendok teh). Sedangkan pinsip diet dash mengurangi konsumsi garam atau 1 sendok teh" . Hal ini disebakan karena sebagian responden masih sering menggunakan atau mengkonsumsi garam lebih dari 2 sendok seperti dalam sehari berapa kali memasak, jadi garam yang digunakan juga lebih dari 2 sendok teh. Seharusnya garam yang dikonsumsi 1 sendok teh dalam sehari. Sehingga sebagaian responden pengetahuannya kurang dalam diet dash dalam hal mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi.

Hal ini di dukung oleh teori Notoadmodjo (2017), pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun semakin baik dan pengetahuan itu sendiri dipengaruhi tingkat pendidikan, sumber informasi, dan pengalaman.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Gufron et al, (2021) tentang "Hubungan Pengetahuan DASH Dengan Kejadian Hipertensi Sistolik di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh desa Manggisan Kabupaten Bangkalan" hasil penelitian penderita yang mengidap hipertensi pengetahuan tentang diet dash sangat rendah maka pasien yang menderita hipertensi ringan sejumlah (11) pasien yang menderita hipertensi sedang (18) pasien yang menderita hipertensi tinggi (16). Berdasarkan uji korelasi bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan diet dash dengan kejadian hipertensi di daereah kerja puskesmas burneh desa manggisan bangkalan.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0.005 dengan α<0.05, maka disimpulkan ada hubungan pengetahuan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

Hubungan Kepatuhan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, kepatuhan diet dash baik 14 responden dimana dengan hipertensi ringan 11 responden, hipertensi sedang 3 orang, dan hipertensi berat 0. Kepatuhan diet dash kurang baik 28 responden dimana dengan hipertensi ringan 9 responden, hipertensi sedang 12 responden, dan hipertensi berat 7 responden.

Kepatuhan diet dash kurang dengan hipertensi ringan karena responden melakukan olahraga sehingga dapat menurunkan hipertensi berat menjadi ringan.

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Olahraga yang teratur dapat menurunkan risiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Bagi penderita hipertensi, olahraga dapat membantu sehingga tidak perlu mengonsumsi obat penurun tekanan darah.

Kepatuhan diet dash kurang hipertensi sedang dan berat disebabkan responden tidak patuh dalam diet dash ini tentang makanan yang dihindari dalam mencegah hipertensi. Sebagian responden tidak membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung minyak/tinggi lemak seperti makanan siap saji (*fast food),* gorengan, usus hati, minyak kelapa, dan kelapa (santan). Kemudian masih mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh perhari. Sebagaian responden masih sering mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh karena seperti dalam sehari 3 kali memasak jadi 3 sendok garam juga yang digunakan. Responden juga mengatakan jika makanan tidak ditaruh garam tidak akan terasa. Sehingga sebagaian responden belum patuh dalam diet dash ini tentang makanan yang di anjurkan dan makanan yang dihindari untuk mencegah hipertensi. Kepatuhan diet dash sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil dan dapat terhindar dari kejadian komplikasi bagi penderita hipertensi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa, semakin patuh penderita hipertensi terhadap diet dash cenderung baik dalam pencegahan hipertensi, sebaliknya tidak patuh penderita hipertensi terhadap diet dash cenderung kurang baik dalam pencegahan hipertensi.

Kepatuhan adalah tingkat seseorang dalam melaksanakan suatu aturan dan perilaku yang disarankan, sejauh mana pasien melaksanakan ketentuan yang diberikan oleh tenaga profesional (Widjayanti, 2020).

Diet DASH merupakan suatu diet yang untuk menghentikan tekanan darah tinggi. Prinsip diet DASH adalah tinggi bahan makanan yang berasal dari buah dan sayuran, dengan menggunakan produk susu rendah lemak, serta konsumsi ikan secukupnya, kacang dan unggas. Diet ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengobatan hipertensi. (Dewi et al., 2017)**.**

Berdasarkan hasil penelitian susanti (2019) didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden di Puskesmas Sidotopo Wetan tidak patuh terhadap diet dikarenakan penderita tidak mengetahui makanan apa saja yang tidak boleh dikonsumsi untuk penderita hipertensi sehingga banyak penderita hipertensi yang mengalami kejadian komplikasi akibat ketidakpatuhan terhadap diet hipertensi. Kepatuhan diet sangat penting bagi penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil dan dapat terhindar dari kejadian komplikasi bagi penderita hipertensi.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0.012 dengan α<0.05, maka disimpulkan ada hubungan kepatuhan diet dash dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo.

Kesimpulan

1. Pengetahuan Diet DASH pada lansia didapatkan bahwa responden terbanyak dengan pengetahuan kurang sebanyak yaitu 29 responden (69.05%), dan paling sedikit adalah pengetahuan baik 13 responden pengetahuan baik (30.95%).
2. Kepatuhan Diet DASH pada lansia hasil didapatkan bahwa responden terbanyak dengan kepatuhan diet dash tidak patuh sebanyak 28 responden (66.67%), dan paling sedikit adalah patuh yaitu 14 responden (33.33%).
3. Hipertensi responden terbanyak dalam penelitian ini ialah ringan yaitu 20 responden (47.62%), dan paling sedikit ialah berat yaitu 7 responden (16.67%).
4. Hasil uji statistik didapatkan Ada Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet DASH Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, A. P., Damayanti, D., & Ngadiarti, I. (2021). *Gizi indonesia*. *44*(1), 109–120. https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.559

Dewi, F. U., Sugiyanto, & Wira, Y. (2017). *Jurnal Forum Kesehatan Pengaruh Pemberian Diet DASH Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Pahandut Palangka Raya.*

Hipertensi, T. N. F. dalam pengendalian T. D. P. P., & Ainnurrafiq, Risnah, M. U. A. (2019). *Open Access*. *2*(3), 192–199.

Lani, R., Kondoj, M., & Kolesy, C. (2018). *SELATAN KABUPATEN MINAHASA P*. *6*, 129–134.

PAKPAHAN, D. V. (2021). *Literature Review : Kepatuhan Penderita Hipertensi Dalam Melaksanakan Diet Hipertensi*.

Pengetahuan, P., Dan, S., Tarigan, A. R., & Lubis, Z. (2018). *Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016*. *11*(1), 9–17.

Priyanto, A., Abdillah, A., & Yusri, M. A. (2022). *Efektivtas Pendidikan Kesehatan DASH (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadapa Tingkat Pengetahuan Tentang DASH.*

Putri, D. E. (2021). *No Title*. *2*(4), 1147–1152.

Rawat, P., Di, J., Doris, R., & Provinsi, S. (2022). *Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada The Relationship Of Characteristics With The Event Of Hypertension In Outpatient Patients In RSUD dr . Doris Sylvanus Central Kalimantan Province*.

Savitri, E. W., & Romina, F. (2021). *DASH (DIETARY APPROACH TO STOP HYPERTENSION) Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. *12*(2), 59–65.