# HUBUNGAN KEPATUHAN DIET RENDAH GARAM DENGAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BUHU KECAMATAN TIBAWA KABUPATEN GORONTALO

Oleh;
Harismayanti[1)], Hamna Vonny Lasanuddin[2),] Elsa Habi[3)]

[1)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: harismayanti@gmail.com
[2)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: hamnavonnylasanuddin@gmail.com
[3)] Universitas Muhammdiyah Gorontalo, Email: elsahabi422@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Salah satu masalah Hipertensi yaitu karena sering mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar garam tinggi. Hal tersebut menyebabkan meningkatnya hipertensi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo

**Metode**: Penelitian ini berjenis *descriptif correlaction* dengan pendekatan cross sectional studay. Populasi adalah lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo sebanyak 82 orang. Jumlah sampel sebanyak 45 menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument kuesioner. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji kolerasi *Chi Square* dengan nilai α=0,05.

**Hasil**: Penelitian menunjukan pada lansia sebagian besar patuh (44,4%), dan tidak patuh terhadap diet rendah garam (55,7%), dan sebagian besar lansia mendapatkan kategori Hipertensi Ringan (43,2%), Hipertensi sedang (50,0%), dan Hipertensi berat (6,85). Hasil uji mendapatkan nilai $X^2_{hitung}$ sebesar 38,089 dan ρ sebesar 0,000 Dengan pemenuhan hipotesis nilai $X^2_{hitung}$ (38,089) > $X^2_{tabel}$ (5.991) serta nilai ρ (0,000) < α (0,05

**Kesimpulan**: Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo.

**Kata kunci** : Diet Rendah Garam, Hipertensi

# *THE RELATIONSHIP BETWEEN ADHERENCE TO A LOW-SALT DIET AND HYPERTENSION AMONG THE ELDERLY IN BUHU VILLAGE, TIBAWA DISTRICT, GORONTALO REGENCY*

*By*;
Harismayanti[1)], Hamna Vonny Lasanuddin[2),] Elsa Habi[3)]

[1)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: harismayanti@gmail.com
[2)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: hamnavonnylasanuddin@gmail.com
[3)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: elsahabi422@gmail.com

## *ABSTRACT*

***Background:*** *One of the causes of hypertension is frequent consumption of foods high in salt content. This leads to an increase in hypertension cases among the elderly. This study aims to determine the relationship between adherence to a low-salt diet and hypertension in the elderly in Buhu Village, Tibawa District, Gorontalo Regency.*

***Methods:*** *This research is descriptive correlational with a cross-sectional study approach. The population consisted of 82 elderly individuals in Buhu Village, Tibawa District, Gorontalo Regency. A total of 45 respondents were selected using purposive sampling technique. Data was collected using a questionnaire instrument. The data obtained were then analyzed using the Chi Square correlation test with a significance level of a = 0.05.*

***Results:*** *The study showed that most of the elderly were non-adherent (55.7%) and 44.4% were adherent to a low-salt diet. Most elderly people had mild hypertension (43.2%), moderate hypertension (50.0%), and severe hypertension (6.85%). The test results showed a Chi Square value ($X^2$) of 38.089 and a p-value of 0.000. The hypothesis was met because $X^2$ calculated (38.089) > $X^2$ table (5.991) and p-value (0.000) < a (0.05).*

***Conclusion:*** *It can be concluded that there is a relationship between adherence to a low-salt diet and hypertension among the elderly in Buhu Village, Tibawa District, Gorontalo Regency.*

***Keywords:*** *Hypertension ,Low-Salt Diet*

## PENDAHULUAN

Tekanan darah yang meningkat dapat mengakibatkan beban kerja jantung berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif. Penyebab utama peningkatan mordibitas dan mortalitas gagal jantung kongesti adalah hipertensi yang tidak terkontrol. Namun 74% kasus di temukan bahwa disfungsi dias tolik menjadi penyebab utama dari gagal jantung pada pasien hipertensi (Nurpratiwi et al., 2023)

Penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan jumlah penduduk. Nige (2022) menyatakan prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlaah kasus hipertensi di indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan kematian di indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg hampir 95% kasus hipertensi tercatat sebagai kasus utama diseluruh dunia (WHO, 2023). Lansia cenderung menderita hipertensi karena hipertensi merupakan penyakit degeneratif, dimana semakin bertambahnya usia terjadinya aterosklerosis, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, menurunnya efektivitas pembuluh darah dan semakin besar tingkat terserangnya hipertensi. Dalam upaya penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan monitoring tekanan darah dengan pengaturan gaya hidup yaitu mengurangi asupan garam atau diet rendah garam (Nuraini, 2022).

Hipertensi di sebabkan oleh beberapa faktor. Pada fase aktif maupun pasif pengisian ventrikel disebabkan karena perubahan kontraktil miosit, hipertrofi ventrikel struktural, vibrosis ekstrasel dan perivaskular, serta iskemia miokard. Menurut faktor-faktor tersebut, hal yang dapat dilakukan oleh penderita dengan menjaga pola makan, salah satunya dengan diet rendah garam dan membatasi konsumsi natrium di sesuaikan dengan berat tidaknya retensi garam.

Dalam beberapa studi klinis telah menunjukan dengan jelas hubungan positif antara asupan garam dan peningkatan tekanan darah, dan bukti substansial telah menunjukan bahwa pembatasan garam setiap hari dapat menjadi pola gaya hidup yang berguna, untuk pasien atau penderita hipertensi. Selain itu, beberapa uji klinis besar telah mendukung hipotesis bahwa pengurangan natrium jangka yang sebelumnya bermanifestasi untuk menurunkan tekanan darah juga dapat memberikan manfaat kardiovaskular. Karena kekakuan arteri adalah salah satu faktor pendorong penting dalam pengembangan dan pemeliharaan Ish (*Intraseluler Cerebral Haemorhage*), arteri yang kaku lebih sensitif terhadap perubahan tekanan darah yang di sebabkan oleh variasi volume cairan. Pembatasan garam dapat mengurangi beban volume sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan memberikan manfaar kardiovaskular untuk pasien ISH (*Intraseluler Cerebral Haemorhage*).

Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asites dan hipertensi karena adanya gangguan keseimbangan cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya.

Asupan natrium merupakan salah satu penentu atau berperan penting dalam tekanan darah. Dimana dalam studi pemberian makanan menunjukan bahwa penurunan asupan natrium selama periode 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa dengan pra-hipertensi atau hipertensi. Dalam temuan ini menegaskan bahwa peran pengurangan natrium makanan sebagai intervensi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah.

Faktor makanan memainkan peran yang signifikan dalam pencegahan hipertensi dan pemeliharaan tekanan darah normal, pengurangan garam telah di identifikasi

sebagai salah satu terapi atau diet yang lebih hemat biyaya. Intervensi evektif untuk mengurangi beban CVD dengan potensi menyelamatkan jutaan nyawa setiap tahun, dengan rencana aksi global organisasi kesehatan dunia (WHO) dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular termasuk dalam target sukarelawan sebesar 30% pengurangan relatif dalam asupan populasi rata-rata garam/natrium pada tahun 2025.

Perilaku gaya hidup dan konsumsi garam makanan, yang mengakibatkan peningkatan asupan natrium telah dikaitkan sebagai faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan tekanan darah yang lebih tinggi pada pasien dengan hipertensi yang sudah ada. Pentingnya modifikasi gaya hidup telah diidentifikasi oleh AHA (*American Heart Association*) dan termasuk makanana-makanan yang lebih baik, mengurangi asupan garam, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan yang sehat, mengolah stress, menghindari merokok dan membatasi pengunaan alkohol. (Biga 2022).

Menurut World Haealth Organization (WHO) pada tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi sekitar 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat komplikasi hipertensi. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2025. (WHO, 2022).

Di indonesia prevalensi hipertensi sebesar 34,11% dengan Provinsi tertinggi berada di kalimantan selatan sebesar 44,13% dan yang terendah berada dipapua sebesar 22,22% Sementara, Provinsi Gorontalo berada di urutan ke-20 sebesar 29,64%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 jumlah penderita hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8,666 orang, Kabupaten Gorut sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan yang terendah di Kota Gorontalo sebanyak 209 orang. (Dinkes 2022).

Diet rendah garam adalah diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asietes dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan tubuh. Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahakan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya, konsep diet pada hipertensi yaitu konsumsi rendah garam, rendah lemak dan tinggi konsumsi buah-buahan serta sayuran.

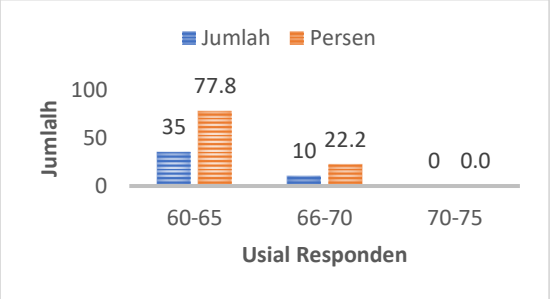
## METODE

Penelitian ini berjenis *descriptif correlaction* dengan pendekatan cross sectional studay. Populasi adalah lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo sebanyak 82 orang. Jumlah sampel sebanyak 45 menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrument kuesioner, data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji kolerasi *Chi Square* dengan nilai α=0,05.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

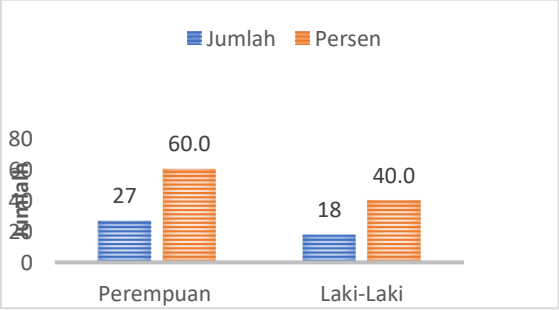
Karaktersitik responden pada penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin.




Sumber: Data Primer 2024

Gambar 1 Karakteristik Responden (usia)

tersebut menunjukan bahwa berdasarkan karakterstik responden sebagian besar berusia ≥60 tahun yaitu sebanyak 35 orang (77,8%).



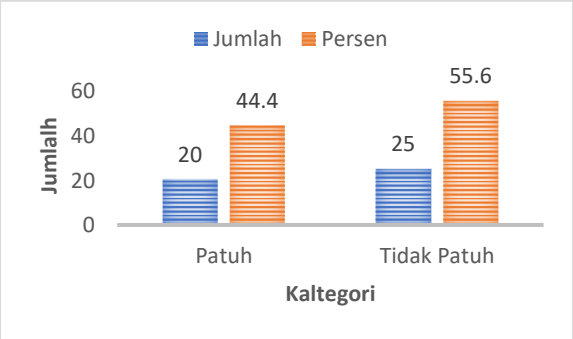
Sumber: Data Primer 2024

Gambar 2 tersebut menunjukan bahwa berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 orang (60,0%), dan laki-laki yaitu 18 orang (40,0%).

**2. Analisis Univariat**

Analisis Unvariat dilakukan pada variabel yang diteliti yaitu Kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia Hasil analisis sebagai berikut:

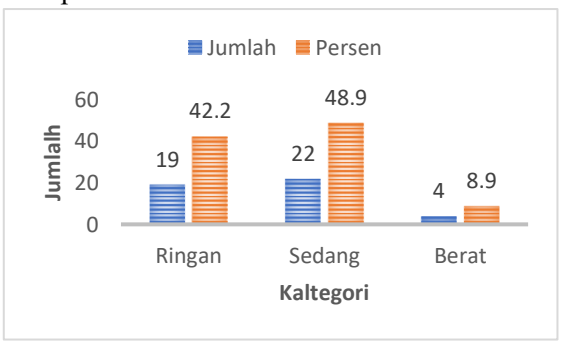
1. Kepatuhan Diet Rendah Garam




Sumber: Data Primer 2024

Gambar 3 tersebut menunjukan bahwa berdasarkan sebagian besar lansia patuh terhadap diet rendah garam yaitu sebanyak 20 orang (44,4%), sementara lansia yang tidak patuh sebanyak 25 orang (55,7%).

2. Hipertensi Pada Lansia




Sumber: Data Primer 2024

Gambar 4 tersebut menunjukan bahwa berdasarkan sebagian besar lansia mendapatkan Kategori Hipertensi Ringan 19 orang (43,2%), Sedang sebanyak 22 orang (50,0%), dan berat sebanyak 3 orang (6,8%).

**4.2.3 Analisis Bivariat**

Analisis bivariate dilakukan mengetahui hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo. Analisis dilakukan menggunakan uji *cgi square* dengan nilai α= 0,05. Hasil analisis adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan Kepatuhan Diet Rendah Garam Dengan Hipertensi Pada

Lansia Di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo

| **Kepatuhan Diet Rendah Garam** | **Hipertensi** | | | **Total** | **$X^2$ Hitung ρ *value*** |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ringan | Sedang | Berat | | |
| Patuh | 18 | 1 | 1 | 20 | 38.089[a] 0,000 |
| Tidak Patuh | 0 | 22 | 3 | 25 | |
| JUmlah | 18 | 23 | 4 | 45 | |

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 3 tersebut menunjukan bahwa 45 orang responden, terdapat 18 orang lansia yang mengalami hipertensi ringan, sedangkan yang mengalami hipertensi sedang terdapat 23 orang lansia, dan yang mengalami hipertensi berat terdapat 4 orang lansia dan dari jumlah tersebut, yang tidak patuh terhadap diet rendah garam sebanyak 25 orang lansia sedangkan yang patuh ada 20 orang lansia.

Hasil analisis menggunakan uji *chi square* mendapatkan nilai $X^2_{hitung}$ sebesar 38,089 dan ρ sebesar 0,000 Dengan pemenuhan hipotesis nilai $X^2_{hitung}$ (38,089) > $X^2_{tabel}$ (5.991) serta nilai ρ (0,000) < α (0,05) maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo

## PEMBAHASAN

**1. Kepatuhan Diet Rendah Garam Di Desa Buhu Kecamatan Tibawa**

Hasil penelitian menunjukan bahwa berdasarkan sebagian besar lansia patuh terhadap diet rendah garam yaitu sebanyak 20 orang (44,4%), sementara lansia yang tidak patuh sebanyak 25 orang (55,7%). Hasil

tersebut didapatkan melalui tabulasi data mengenai kuesioner kepatuhan diet rendah garam.

Ketidak patuhan diet rendah garam pada lansia di desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo yang ditunjukan dari rata-rata bahwa 20 (44,4%) responden menjawab Ya dan 25 (55,5%) menjawab Tidak untuk pernyataan bahwa tidak makan makanan yang banyak mengandung garam (terasa asin).

Kepatuhan diet rendah garam pada lansia di desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo yang ditunjukan dari rata-rata bahwa 28 (62,2%) responden menjawab Ya dan 17 (37,7%) menjawab tidak untuk pernyataan saya tidak memakan sayuran yang merupakan pantangan untuk penderita hipertensi, sayuran kalengan diantaranya kacang polong, jamur, wortel, jagung, brokoli, buncis, kembang kol, dan sayuran yang dibuat asinan dan acar.

Dari 10 jurnal yang telah dianalisa didapatkan hasil penelitian tentang pola diet pada pasien hipertensi yaitu seperti penelitian yang dilakukan oleh Morika (2016) Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 56 responden didapatkan hampir separuh cakupan konsumsi garam pada lansia cukup mengikuti yaitu 23 (41,1%) di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2016. Menurut analisa peneliti bahwa banyaknya lansia yang cukup mengkonsumsi garamterlihat dari jawaban kuesioner (50,0%) responden jarang (<3x seminggu) membeli makanan yang mengandung sedikit garam. (41,1%) responden jarang (<3x seminggu) mengurangi kecap/saus/dendeng/abon/mentega dalam makanan. (41,1%) responden jarang (<3xseminggu) mengurangi makan makanan restoran/fast food.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Iceu Amira DA (2022), didapatkan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia 79 orang (79,8%). Hasil penelitian ini juga dikuatkan dengan penelitian Tumenggung (2021), menunjukan bahwa kepatuhan diet pasien hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango dari 30 responden yang diteliti, 24 responden dikategorikan baik (80,0%). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia di mana sebagian besar pasien berusia dewasa tua yang pada umumnya sudah lebih arif dan bijak menerima kondisi kesehatannya. Meskipun demikian, usaha keras diperlukan pada pasien hipertensi untuk menjaga gaya hidup, diet dan aktivitasnya dan minum obat yang diresepkan secara teratur. kepatuhan meliputi kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan, kepatuhan asupan natrium, lemak dan kebiasaan berolahraga, ada beberapa variabel yang mempengaruhi tingkat kepatuhan seseorang yaitu demografi, penyakit, pengetahuan, program terapeutik, psikososial, dukungan keluarga. Kepatuhan adalah suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak mentaati peraturan ke perilaku yang mentaati peraturan. (Isra Dkk 2022)

Menurut asumsi peneliti, kepatuhan lansia hipertensi terhadap dietnya yang mayoritas adalah tidak patuh memang lebih besar dipengaruhi karena adanya lansia yang mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi dan ada juga yang di pengaruhi oleh kurangnya waktu tidur seperti yang terlihat saat peneliti berkunjung dan melakukan wawancara pada responden langsung bahwa sebagian besar lansia lebih senang atau lebih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar garamnnya. Disamping itu masih ada faktor pendukung lainnya yang mempengaruhi kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia seperti halnya, umur dan pemahaman yang cukup baik. Pada dasarnya kepatuhan diet merupakan kepatuhan responden terhadap makanan yang beraneka ragam dan gizi seimbang, jenis dan kondisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita, jumlah garam dibatasi sesuai dengan kesehatan penderita dan jenis makanan dalam daftar diet. Dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kepatuhan diet rendah garam dengan hipertensi pada lansia.

Kepatuhan seseorang dalam diet rendah garam dipengaruhi oleh individu penderita. Hipertensi dalam mencapai kesembuhan serta keyakinan penderita terhadap manfaat diet

rendah garam seprti menghindari makanan berlemak, makanan yang mengandung garam terlalu tinggi. Selain itu dukungan keluarga juga mempengaruhi kepatuhan penderita hipertesi melakukan diet rendah garam, keluarga merupakan bagian dari penderita hipertensi yang paling dekat dan dapat dipisahkan yang akan menimbulkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi dan mengelola penyakitnya dengan lebih baik. Bentuk dukungan emosional dari anggota keluaga lain adalah faktor penting dalam kepatuhan terhadap program-program medis. Keluarga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepatuhan diet rendah garam pada penderita hipertensi (Pranoto, 2021).

Asupan natrium merupakan salah satu penentu atau berperan penting dalam tekanan darah. Dimana dalam studi pemberian makanan menunjukan bahwa penurunan asupan natrium selama periode 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Dalam temuan ini menjelaskan bahwa peran pengurangan natrium makanan sebagai intervensi gaya hidup untuk menurunkan tekanan darah. Niga et al (2022).

Kenyataan dilapangan, ada beberapa lansia sering kali mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi, setiap memasak makanan pasti harus terasa dulu untuk penyedap makananya, dan ada beberapa lansia yang mengurangi konsumsi makanan yang mangandung penyedap dan kadar garam yang tinggi. Hal ini didapatkan dari wawancara mendalam pada beberapa orang lansia yang menyatakan bahwa mereka sudah kecanuan atau sudah tidak bisa menghindari makanan yang tinggi kadar garamnya, bahakn ada juga lansia yang beranggapan bahwa makanan yang tidak mengandung garam atau penyedap masakan itu tidak enak.

Namun ada beberapa lansia yang mengurangi atau menghindari konsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi atau makanan yang mengandung penyedap rasa hal ini diapatkan dari wawancara mendalam pada beberapa lansia yang mengurangi atau menghindari makanan yang mengandung kadar garam tinggi.

Peneliti berasumsi dukungan dari keluarga juga diperlukan agar lansia yang tidak patuh terhadap diet rendah garam bisa patuh dengan adanya dukungan dari keluarga atau adanya edukasi kembali dari keluarga responden.

Peneliti berpendapat bahwa ketidak patuhan diet rendah garam memerlukan edukasi yang lebih efektif lagi untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang diet rendah garam, karena rata-rata lansia di Desa Buhu Kecamatan Tibawa lebih banyak yang tidak patuh akibat kurangnya pemahaman tentang diet rendah garam. Untuk edukasi yang lebih efektif lagi kita dapat memberikan edukasi kepada keluarga responden, karena responden sebelumnya memang sudah menerima edukasi dari tenaga kesehatan terkait kepatuhan diet rendah garam akan tetapi responden masi saja ada yang melalaikan atau tidak mengaplikasikan edukasi yang diberikan di kehidupan sehari-harinya.

Menurut (Amelia, R., & Kurniawati, I. 2020), dalam penerapan diet, seseorang dikatakan tidak patuh apabila orang tersebut melalaikan kewajibanya dalam membatasi asupan natrium, sehingga terhalangnya kesembuhan dan dikatakan patuh bila mau membatasi asupan natrium yang telah ditentukan sesuai dengan tingkatan tekanan darah yang dialami serta mau melaksanakan apa yang dianjurkan oleh petugas. Lamanya proses pengobatan dapat mengakibatkan penderita jenuh sehingga beresiko mengalami putus asa yang dapat mengakibatkan pengobatan tidak tuntas dan sulit disembuhkan. Dukungan keluarga mengenai penyakit Hipertensi, kepatuhan diet rendah garam yang diperlukan berhubungan dengan kepatuhan lansia Hipertensi untuk menerapkan diet yang seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Imran (2021).

**2. Hipertensi Pada Lansia Di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo**

Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagaian besar lansia mengalami hipertensi sedang yaitu sebanyak 22 (48,9) orang, hipertensi ringan yaitu ada 19 orang (42,2%) orang, dan yang mengalami hipertensi berat hanya ada 4 (8,9%) orang. Hal tersebut ditunjukan dari tabulasi data yang menunjukan bahwa sebagaian besar responden lebih banyak mengalami hipertensi sedang dan lebih sedikit mengalami hipertensi berat.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa hipertensi lansia di desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo lebih banyak menderita hipertensi sedang hal ini karena lansia di desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo lebih banyak yang suka mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat, hal ini didapatkan dari wawancara mendalam pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian Darmawan dkk (2018) yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah RSUD Kota Makassar menunjukkan bahwa sampel dengan asupan natrium baik cenderung mengalami hipertensi ringan sebanyak 10 orang (83,3%) sedangkan sampel dengan asupan natrium lebih cenderung mengalami hipertensi sedang sebanyak 12 orang (75%). Pengaruh asupan natrium terhadap tingkat hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma dan tekanan darah. Masyarakat yang mengonsumsi garam dalam jumlah kecil terbukti memiliki riwayat hipertensi yang lebih rendah. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan komposisi natrium dalam cairan di dalam cairan ekstraseluler meningkat.

Hal ini membuktikan bahwa penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan yang baik tentang diet rendah garam maka sikap akan menjadi baik juga. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmodjo (2010) menyebutkan bahwa sikap merupakan faktor yang sangat kuat, karena dengan adanya sikap ingin sembuh dan adanya keinginan menjaga tubuh tetap sehat akan berpengaruh pada penderita untuk mengontrol diri dalam berperilaku sehat. Serta salah satu faktor penentu adanya perubahan perilaku kesehatan yaitu faktor predisposisi yang didalamnya termasuk pengetahuan tentang hipertensi.

akbar et al (2022) penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjai kaku, kemampuan jantung memopa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun. Ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minum beralkohol selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurang berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi.

Pada umumnya orang yang senang makan makanan asin, berlemak dan gurih berkemungkinan terkena hipertensi, kandungan natrium yang terkandung dalam garamyang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehinga meningkatkan jumlah volume darah. Karena itu jantung berusaha memompa darah sehingga tekanan darah menjadi naik sehingga terjadinya hipertensi afriani et al (2023).

Ada beberapa alasan mengapa seseorang yang mengikuti diet rendah garam masih bisa mengalami hipertensi:

Faktor Genetik: Hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik. Jika seseorang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, mereka mungkin lebih rentan mengalami hipertensi meskipun mereka mengonsumsi garam dalam jumlah yang rendah.

Faktor Lain dalam Diet: Meskipun garam adalah salah satu faktor yang berkontribusi pada hipertensi, konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan gula juga bisa berkontribusi pada tekanan darah tinggi. Diet secara keseluruhan perlu diperhatikan, tidak hanya asupan garam.

Konsumsi Garam Tersembunyi: Garam sering kali terdapat dalam makanan olahan atau makanan yang tidak terlihat secara jelas, seperti bumbu dan saus. Mungkin seseorang tidak menyadari jumlah garam yang sebenarnya mereka konsumsi.

Faktor Gaya Hidup: Stres, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup lain juga dapat memengaruhi tekanan darah. Perubahan gaya hidup secara keseluruhan penting untuk mengelola hipertensi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil yang didapatkan Juwariah (2022). Diamana didapatkan lansia yang patuh terhadap diet rendah garam dan tetap hipertensi dikarenakan Pada lansia, hipertensi bisa menjadi lebih kompleks untuk dikelola meskipun mereka mengikuti diet rendah garam. Berikut adalah beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hipertensi pada lansia meskipun mereka sudah menerapkan diet rendah garam:

Perubahan Fisiologis Tua: Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah cenderung kehilangan elastisitasnya dan menjadi lebih kaku, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Proses penuaan alami ini dapat berkontribusi pada hipertensi.

Penyakit Kronis: Lansia seringkali memiliki penyakit kronis lain, seperti diabetes atau penyakit ginjal, yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Kondisi-kondisi ini mungkin memerlukan penanganan khusus yang juga mempengaruhi tekanan darah.

Obat-obatan: Banyak lansia mengonsumsi berbagai jenis obat, baik untuk hipertensi itu sendiri maupun untuk kondisi lain. Beberapa obat, seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), kortikosteroid, dan obat-obatan tertentu untuk penyakit lain, dapat meningkatkan tekanan darah atau mempengaruhi keseimbangan natrium dan kalium dalam tubuh.

Gangguan Hormon: Kondisi hormonal seperti hiperaldosteronisme (kelebihan aldosteron) atau sindrom Cushing dapat meningkatkan tekanan darah. Gangguan hormon ini mungkin lebih sulit diidentifikasi dan diobati pada lansia.

Masalah Kesehatan Ginjal: Fungsi ginjal yang menurun seiring usia dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah. Ginjal memainkan peran penting dalam mengatur volume darah dan keseimbangan garam, sehingga gangguan pada ginjal bisa menyebabkan hipertensi.

Hipertensi yang terjadi pada saat usia lansia bisa mengakibatkan munculnya masalah kesehatan antara lain seperti penyakit jantung koroner, penyakit ginjal stadium akhir, dan penyakit arteri perifer Tekanan darah tinggi dapat disebabkan faktor risiko yang dapat ubah dan tidak dapat ubah, yaitu faktor yang dapat diubah merupakan diet tidak sehat, kurang beraktivitas fisik, merokok, mengonsumsi alkohol, dan obesitas. Dan faktor yang tidak dapat diubah antara lain yaitu usia dan riwayat keluarga (Kumoro dan Kumala, 2022). Berikut adalah penyebab yg dapat menyebabkan aliran tekanan darah saat lanjut usia ialah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), makanan yang dikonsumsi, mengkonsumsi rokok, serta stres. (Sumarni et al., 2016 dalam Akbar et al., 2020).

Peneliti berpendapat bahwa lansia yang menderita hipertensi membutuhkan pendekatan holistik dalam manajemen hipertensi pada lansia, yang melibatkan tidak hanya pengobatan tetapi juga intervensi gaya hidup, seperti diet sehat, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres. Atau bisa juga diberikan edukasi kembali.

## KESIMPULAN

Pada lansia di desa buhu kecamatan tibawa kabupaten gorontalo sebagian besar tidak patuh terhadap diet rendah garam yaitu sebanyak 25 orang (55,6%) dan yang patuh terhadap diet rendah garam yaitu berjumlah 20 orang (44,4%). Dan sebagian besar mengalami hipertensi ringan yaitu 19 orang (42,2%), hipertensi sedang yaitu 22 orang (48,9%), dan hipertensi berat yaitu 4 orang (8,9%).

## DAFTAR PUSTASKA

Adam. L.S (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Di Pantai Werdha

Beringin Limboto Selama Masa Pandemi Di Kabupaten Gorontalo. Universitas Hasanuddin. Skripsi

Cahyani. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Sukawati ll. Denpasar. Univeritas Teknologi Dan Kesehatan Bali. Skripsi

Evia. L. (2022). Hubungan Kepatuhan Penegahan Komplikasi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.Universitas Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Skripsi

Fernalia. (2021). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari. 5 (1) 246-247

Ilham. R (2023). Tugas Perawatan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE). 1 (2) 34-35

Irwan, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Rendah Garam Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Ensikolpedia of journal. 5 (2) 10-11

Mahabu. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tenggela. Gorontalo. Universitas Muhammdiyah Gorontalo. Skripsi

Manafe. (2022). Hubungan Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. Jurnal Ilmiah Hospitality. 11 (1) 1-2

Rina, D. (2021). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Kejadian Hipertensi. Universitas Padjadjaran. Jurnal leperawatan komprehensif 7 (1), 9-13

Rosiadi. E. (2023). Karakteristik Tekanan Darah Dan Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 3 (11) 731-732

Sabono. L.G (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Masohi, Kabupaten Maluku Tengah. Universitas Hasanudin. Skripsi

Shabrina. (2023). Kejadian Hipertensi. Higeia Journal Of Public Health Research And Develoment. 7 (1) 13

Syafridahlia. A (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2022. Skripsi

Tafriza. F (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. Univesitas Muhammadiyah Surabaya. Skripsi

Yulianita. (2023). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Jpurnal of nursing. 2 (1) 13-15

Yunianto. R.D (2022). Hubungan Tingkat Kualitas Pengetahuan Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Di Desa Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Universitas Ilmu Bhakti Husada Mulia Madiun. Skripsi

Zahidah N.N (2021). Diwt Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. Indonesia Midwifery and Health Sciences Journal) 5 (2), 226

Lumowo. G.F (2020) Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerangjati Kabupaten Ngawi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun

Harismayanti. I (2023) Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pantai Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo. Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG) 1 (2) 146

Djerol. I (2022) Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022. Universitas Kristen Indonesia Maluku Ambon

Vonny. L.H (2023) Hubungan Stres Dan Diet Dash Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo. Jurnal Kesehatan Masyarakat 7 (3) 1-10

Zahidah. N.N (2022) Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi. Indoensia Midwifery And Health Sciences Journal. 5 (2) 1-8

Akbar et al (2022) Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku. JWK 5 (2) 1-8

Afriani et al (2023) Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Gawat Darurat 5 (1) 1-8

Niga et al (2022) Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Media Husada Journal Of Nursing* 2 (5) 141-153