

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG POLA MAKAN DENGAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH UPTD PUSKESMAS BANDAR TAHUN 2025

Aida Fitri.S¹, Ely Arianti², Muzaffar³, Nelviana Surya Darni⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Aceh Darussalam
E-mail : fitriiaidaa288@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pola Makan Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan secara deskriptif dengan desain “cross sectional”, yang dilakukan pada tanggal 24 sampai 29 Juli 2025 dengan metode pengumpulan data yaitu penyebaran kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di puskesmas bandar sebanyak 895 responden dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu berjumlah 90 responden. Hasil penelitian sebagian besar memiliki pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada kategori kurang sebanyak 41 responden (45,6%), sebagian besar responden memiliki sikap tentang pencegahan hipertensi pada kategori negatif yaitu sebanyak 47 responden (52,2%), sebagian responden mempunyai tindakan pencegahan hipertensi berada pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 50 responden (55,6%). Hasil uji statistik chi-square untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan pencegahan hipertensi diperoleh nilai p value 0,000 ($P \leq 0,05$) dan hubungan sikap dengan pencegahan hipertensi p value 0,000 ($P \leq 0,05$). Hasil ini menyimpulkan bahwa ada Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pola Makan Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025.

Kata Kunci: Pencegahan Hipertensi, Pengetahuan, Sikap

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and is a disorder of the blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being hampered to the body's tissues that need it. This study aims to determine the relationship of knowledge and attitudes about eating Patterns and prevention of hypertension on the elderly in UPTD Puskesmas

Bandar in 2025. The type of research used descriptive with a "cross sectional" design, which was carried out on 24 to 29 July 2025 with the data collection method is the spread of questionnaires. The population in this study of all the elderly in Puskesmas Bandar as many as 895 respondents and sample takers using that purposive sampling technique numbered 90 respondents. The research results have a majority knowledge about hypertension prevention in the less category of less than 41 respondents (45.6%), a majority of respondents have attitudes about hypertension prevention in the category of negative than 47 respondents (48,7%), a portion of respondents have hypertension prevention measures in the category of less than good 50 respondents (55.6%). Chi square statistical test results to know the relationship between knowledge with hypertension prevention obtained value p value 0.000 ($P \leq 0.05$) and attitude relationship with hypertension prevention p value 0.000 ($P \leq 0.05$). This result concludes that there is a connection of Knowledge and Attitudes About eating Patterns and prevention of Hypertension Prevention on the Elderly in the UPTD Puskesmas Bandar in 2025.

Keywords: *Attitude, Hypertension Prevention, Knowledge*

A. PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia WHO mengatakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. WHO menyebutkan bahwa 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 %, sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi, untuk kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi (Irwandi & Fatrida, 2023).

Hipertensi dapat terjadi pada berbagai kelompok usia. Menurut data, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18–24 tahun sebesar 13,2%; usia 34–44 tahun 31,6%; usia 45–54 tahun 45,3%; usia 55–64 tahun 55,2%; dan usia ≥ 65 tahun mencapai 63,2%. Meskipun prevalensi hipertensi tinggi, kesadaran masyarakat terhadap kondisi ini masih rendah. Diperkirakan hanya sepertiga kasus hipertensi yang terdiagnosis, dan dari jumlah tersebut, sebagian kecil yang mendapatkan pengobatan yang adekuat. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor resiko, termasuk yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik), dan merokok. Faktor resiko yang dapat diubah termasuk kegemukan (obesitas), kurang aktivitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebihan, dyslipidemia, konsumsi alkohol berlebihan, dan psikososial dan stress (Kemenkes RI, 2024).

Provinsi aceh jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia > 15 tahun keatas mencapai 10.007.334 kasus. Sementara dari seluruh kota di aceh yang tertinggi Aceh Utara sebanyak 85,98%, Aceh Tenggara 86,00%, Aceh Tamiang 76,30%, Aceh Besar 70,81% dan Pidie Jaya 66,80%. Untuk menekankan kasus penderita hipertensi sangat diperlukan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini kesehatan dan minum obat secara teratur (Profil Dinas Kesehatan Aceh, 2022).

Di kabupaten Bener Meriah yang terdiri dari 13 kecamatan, yang tertinggi jumlah hipertensi dikecamatan bandar sebanyak 2498 atau 125,6%, kecamatan wih pesam sebanyak 995 atau 63,2% dan kecamatan timang gajah sebanyak 600 atau 37,8%. Dikecamatan bandar jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 sebanyak

660, tahun 2023 sebanyak 1.745 dan tahun 2024 mengalami kenaikan sebanyak 2498 (Dinkes Bener Meriah, 2024).

Banyak lansia pengetahuannya minim tentang pencegahan hipertensi dikarenakan kemungkinan karena terjadinya proses penuaan juga yang menyebabkan pola pikir dan daya ingat lansia menurun, padahal untuk pencegahan hipertensi ini sikap juga sangat dibutuhkan. Seperti yang diketahui sikap (attitude) adalah perasaan, pikiran dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenal aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Attitude yang baik akan mempengaruhi niat seseorang kearah yang baik, begitu pula sebaliknya apabila attitudenya buruk maka tidak akan muncul niat baik di hatinya dalam melakukan pencegahan penyakit (Maida, 2023).

Dalam penelitian Maulidah dimana sikap responden dapat menentukan tindakan pengendalian hipertensi. Sikap berhubungan dengan upaya pengendalian hipertensi dapat dilihat dari hasil penelitian banyak responden yang masih bersikap tertutup dan kurang kesadaran mengenai pengecekan tekanan darah, konsumsi obat antihipertensi dan pengelolaan stress sehingga 8 banyak responden yang tidak melakukan upaya pengendalian hipertensi dengan baik. Sikap negatif tersebut dapat membuat responden tidak mau mengubah sikapnya untuk melakukan pengecekan tekanan darah rutin dan minum obat sesuai anjuran dokter serta pengelolaan stress (Maulidah, 2022)

Penelitian Wibowo menemukan hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian hipertensi dengan nilai p 0,043 dan OR 2,800 (1,130-6,937). Sikap merupakan suatu reaksi terhadap suatu rangsangan, stimulus maupun suatu objek. Pada hal ini, sikap responden merupakan reaksi terhadap kejadian hipertensi yang dimilikinya Wibowo et al., (2023).

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Pola Makan Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia DiWilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025”

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang penulis gunakan yaitu penelitian secara deskriptif dengan desain “cross sectional”. Teknikpengambilansampel yangdigunakandalam penelitian ini adalah purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di puskesmas bandar sebanyak 895 lansia pada tahun 2024. Instrumen penelitian menggunakan kuensioner yang berisi pertanyaan yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Setelah dilakukan pengumpulan data melalui alat kuensioner, maka selanjutnya data tersebut dilakukan data secara manual melalui editing, coding, tabulating, entry dan cleaning. Untuk menganalisis data yang telah ditemukan menggunakan analisis univariat dan bivariate.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian hubungan pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan pencegahan hipertensi pada lansia di wilayah UPTD puskesmas bandar tahun 2025, maka diperoleh hasil data dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Pengetahuan

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Responden Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025

Pengetahuan	N	%
Baik	26	28,9
Cukup	23	25,6
Kurang	41	45,6
Total	90	100

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui dari 90 responden sebagian besar memiliki pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 responden (28,9%) yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 23 responden (25,6%) dan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 41 responden (45,6%).

2. Sikap

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap Responden Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025

Sikap	N	%
Positif	43	47,8
Negatif	47	52,2
Total	90	100

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa dari 90 responden sebagian besar responden memiliki sikap tentang pola makan dengan pencegahan hipertensi pada kategori positif yaitu sebanyak 43 responden (47,8%) sedangkan pada kategori negatif yaitu sebanyak 47 responden (52,2%).

3. Pencegahan Hipertensi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025

Pencegahan hipertensi	N	%
Baik	40	44,4
Kurang Baik	50	55,6
Total	90	100

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 90 responden sebagian

besar responden mempunyai tindakan pencegahan hipertensi berada pada kategori baik yaitu sebanyak 40 responden (44,4%) sedangkan kategori kurang baik yaitu sebanyak 50 responden (55,6%).

Pada table dibawah ini hasil **analisis bivariat** dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang dianalisis.

Tabel 4.4 Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Uptd Puskesmas Bandar Tahun 2025

Pencegahan Hipertensi							p
Pengetahuan	Baik		Kurang Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	18	20,0	8	8,9	26	28,9	0,000
Cukup	15	16,7	8	8,9	23	25,6	
Kurang	7	7,8	34	37,8	41	45,6	
Total	40	44,4	50	55,6	90	100	

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa dari 90 responden, 26 responden mayoritas yang melakukan pencegahan hipertensi baik, 23 responden mayoritas yang melakukan pencegahan hipertensi cukup sedangkan 41 responden mayoritas yang melakukan pencegahan hipertensi kurang

Tabel 4.5 Hubungan Sikap Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025

Pencegahan Hipertensi							p
Sikap	Baik		Kurang Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Positif	30	33,3	13	14,4	43	47,8	0,000
Negatif	10	11,1	37	41,1	47	52,2	
Total	40	44,4	50	55,6	90	100	

(Sumber: data primer Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa dari 90 responden, 43 responden mayoritas yang melakukan pencegahan hipertensi positif sedangkan 47

responden mayoritas yang melakukan pencegahan hipertensi negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden tentang hubungan pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan pencegahan hipertensi pada lansia di wilayah UPTD Puskesmas Bandar tahun 2025, dapat dilihat bahwa analisis univariat variabel pengetahuan responden sebagian besar memiliki pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 responden (28,9%) yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 23 responden (25,6%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 41 responden (45,6%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden tentang hubungan pengetahuan dan sikap tentang pola makan dengan pencegahan hipertensi pada lansia di wilayah UPTD Puskesmas Bandar tahun 2025, dapat dilihat bahwa analisis univariat variabel sikap tentang pencegahan hipertensi pada kategori positif yaitu sebanyak 43 responden (47,8%) sedangkan pada kategori negatif yaitu sebanyak 47 responden (52,2%).

D. SIMPULAN

1. Ada hubungan pengetahuan dengan pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025 dengan *P-Value* 0,000 ($P < 0,05$)
2. Ada hubungan sikap tentang pola makan dengan pencegahan hipertensi pada lansia di Wilayah UPTD Puskesmas Bandar Tahun 2025 dengan *P- Value* 0,000 ($P < 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya*. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Arisandi, Y. (2023). *Buku Keperawatan Gerontik*. Penerbit Nem.
- Dewi, N. P. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah SDN 03 Junjung*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2022). <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/>.
- Dinkes Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Fazria, F. (2021). *Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia*
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). *Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang*.

- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). *Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia*. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.
- Harianja, B., Nadapdap, T. P. And K (2021) ‘Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Suku Batak DiWilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan’, 3(1), Pp. 7–12.
- Herawati, L. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Pembantu Berngam Binjai*. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 5(1), 7-13.
- Irwadi, & Fatrida, D. (2023). *Penyuluhan Pada Pasien Hipertensi DiWilayah Kerja Puskesmas Petaling Tahun 2022*. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 459–465.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemdes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>.
- Kemendes RI. (2023). SKI 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Mengetahui Penyakit Hipertensi. Unit Pelayanan Kesehatan KemendesRI. <https://upk.kemdes.go.id/new/mengetahui-penyakit-hipertensi>
- Kenanga Purbasary, E., & Nelafika, R. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi: *Literature Review Lifestyle Description Of People With Hypertension: Literatur Review*. In *Jurnal Sains Kesehatan* (Vol. 28, Issue
- Maulidah, khilwa. dk. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas cikampe kabupaten karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494. <file:///C:/Users/User/Downloads/5613-15438-1-SM.pdf>
- Musnelina, L., Putri, E. T., & Ayunda, R. W. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap dan Perilaku Masyarakat terhadap Penatalaksanaan Obat Antihipertensi*. *Jurnal Kesmas Jambi*, 8(1), 11–18. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v8i1.32098>
- Notoatmodjo, 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta. Rineka Cipta

- Notoatmodjo, 2018. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Pakpahan, M. et al. (2021) Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. 1st edn, Jakarta: EGC. 1st edn. Edited by R. Watrianthos. Yayasan Kita Menulis
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia.
- Purnamasari, E., Komariyah, L., & Indrianisa, Y. (2022). *Sikap Lansia terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kutai Kabupaten Tangerang*. Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu), 2.
- Ritonga, N., & Siregar, N. (2022). *Efektifitas Edukasi Berbasis Audio Visual Terhadap Kepatuhan Minum Obat Hipertensi*. Jurnal Education and Development, 10(1), 457–459
- Septia. (2020). *Analisis Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi dalam Minum Obat di RSUD Kota Kendari*. Jurnal Keperawatan, 8(2). ISSN: 2089-712X.
- Suharmanto, S. (2022). *Hubungan Antara Pemahaman Tentang Pola Makan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi*. Jurnal Kedokteran Universitas Lampung, 5(2).
- Sutoni, Akhmad. (2021). *Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid- 19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur*. Ikraith- Abdimas, 4(1).
- Tanjung, A. I., Arsi, R., & Saputra, A. U. (2024). *Pendidikan Kesehatan Media Booklet Dalam Manajemen Hipertensi Pada Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi di Rs Nurul Hasanah Tahun 2023*. Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia, 2(10).
- Tanjung, A. I., Arsi, R., & Saputra, A. U. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet “Manajemen Hipertensi” Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Hipertensi*. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu- Ilmu Sosial, 1(6).
- WHO. (2023) dalam <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lansia-.pdf>.
- Yuniar, M., Setiawati, T., & Fatmawati, A. (2021). *Pola Makan Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah*. Jurnal Keperawatan, 13(1), 225–234.