
Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kepatuhan Diit pada Lansia Penderita Hipertensi

Qori Al Vira¹, Erlina Windyastuti², Dewi Suryandari³

^{1,2,3} Kusuma Husada University

Email: erlinawindy@ukh.ac.id

Abstract

Keywords:

Hypertension,
Hypertension
Duration,
Dietary
Obedience,
Elderly

Background: Hypertension is an incurable disease but must always be controlled or managed to avoid complications that can lead to death. A program that can be implemented is dietary obedience. Objective: aimed to find out the relationship between hypertension duration and dietary obedience in hypertensive elderly at Ngudi Saras Elderly Posyandu RW 09 Joglo Subdistrict. Method: The research method used is the quantitative method with a cross-sectional approach. The sample used in this study was 45 respondents. Result: The results of this study found the results of the Rank Spearman test obtained a p-value of 0.44 or p-value of < 0.05, there is a relationship between duration and dietary obedience in hypertensive elderly. The strength of the relationship between the two variables as indicated by the correlation coefficient value is 0.310, which means that the strength of the relationship between the variables is weak. This study can be used as a consideration in developing scientific knowledge and as a theoretical background in the field of nursing.

Abstrak:

Kata Kunci:

Hipertensi,
Lama
Menderita
Hipertensi,
Kepatuhan
Diit
Hipertensi,
Lansia

Latar belakang: Hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan akan tetapi harus selalu dikontrol atau dikendalikan supaya tidak mengalami komplikasi yang dapat berakhir kematian. Salah satu program yang dapat dijalankan adalah menerapkan kepatuhan diit. Tujuan penelitian: untuk mengetahui hubungan lama menderita hipertensi dengan kepatuhan diit pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Saras RW 09 Kelurahan Joglo. Metode penelitian: yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini sejumlah 45 responden. Hasil penelitian: ini didapatkan mayoritas responden berusia >60 tahun atau dalam kategorik lansia dan berjenis kelamin perempuan dengan frekuensi lama menderita ≤5 tahun dan tingkat kepatuhan dalam kategorik patuh. Dan berdasarkan hasil uji Rank Spearman didapatkan bahwa nilai p-Value 0.044 atau nilai p <0,05, maka Ha diterima H0 ditolak atau ada hubungan antara Lama Menderita dengan Kepatuhan Diit pada Lansia Penderita Hipertensi. Kekuatan hubungan kedua variabel tersebut yang ditunjukkan dengan nilai Correlation Coefficient adalah 0.310 yang artinya kekuatan hubungan variabel lemah. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang digunakan sebagai landasan teori dalam bidang keperawatan.

How to cite: Al Vira, Q., Windyastuti, E., Suryandari, D. (2025). Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kepatuhan Diit pada Lansia Penderita Hipertensi. *Diafragma: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(2), 28-33. <https://doi.org/10.23971/diafragma>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan akan tetapi harus selalu dikontrol atau dikendalikan supaya tidak mengalami komplikasi yang dapat berakhir kematian (Soesanto, 2021). Hipertensi memicu terjadinya berbagai macam penyakit resiko kematian yang cukup besar seperti diabetes, gagal ginjal, penyakit jantung dan stroke. Penyebab hipertensi disebabkan karena pola makan masyarakat yang suka mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih (Dinkes, 2021).

Menurut (Sullivan, 2020), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. Dari data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 11 %, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620.

Kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2018 tercatat sebesar 1.377.356 kasus (*Prevalence Rate* 3,99%) dan meningkat menjadi 8.070.378 kasus (*Prevalence Rate* 23,25%) pada tahun 2019 (Dinkes, 2021). Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus hipertensi yang ditemukan pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus.

Salah satu penatalaksanaan hipertensi juga bisa melalui diet. Diet hipertensi merupakan upaya penatalaksanaan hipertensi melalui pengaturan makanan dengan mengurangi konsumsi lemak, diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan diet tinggi serat (Elga et al., 2024). Pola asupan makanan pada diit ini berperan dalam pencegahan dan terapi pada penyakit hipertensi. Kepatuhan diit merupakan salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi (Islani G.U.Y, Harun O, 2021).

Hasil studi pendahuluan di Posyandu Lansia Ngudi Saras RW 09 pada tanggal 14 Juni 2024, didapatkan hasil jumlah kunjungan pada Posyandu Lansia Ngudi Saras RW 09 pada Bulan Mei adalah 92 orang dengan lansia penderita hipertensi sebanyak 45 orang. Berdasarkan latar belakang di atas dapat diambil rumusan masalah yaitu “ Apakah terdapat hubungan antara lama menderita hipertensi dengan kepatuhan diit pada lansia penderita hipertensi ? “.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Saras RW 09 Kelurahan Joglo pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang

menderita hipertensi sejumlah 45 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling. Lansia yang diambil menjadi responden adalah lansia yang berusia >45 tahun, bersedia menjadi responden, dan lansia yang bisa membaca dan menulis. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Kepatuhan Diet. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa Univariat dan analisa Bivariat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | Frekuensi (n) | Prosentasi (%) |
|---------------------------|------------------|-------------------|
| Usia | | |
| Pre-elderly (45-59 tahun) | 17 | 37,8 |
| Elderly (>60 tahun) | 28 | 62,2 |
| Total | 45 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 17 | 37,8 |
| Perempuan | 28 | 62,2 |
| Total | 45 | 100 |

Table 2. Analisis Bivariat (Uji Rank Spearman)

| Lama Menderita Hipertensi | Kepatuhan Diet | | | | Total | | P- Value | R |
|---------------------------------|----------------|------|-------------|------|-------|-------|-------------|-------|
| | Patuh | | Tidak Patuh | | F | % | | |
| | F | % | F | % | | | | |
| <5 tahun | 29 | 93,5 | 2 | 6,5 | 31 | 100,0 | 0.044 | 0.310 |
| >5 tahun | 10 | 71,4 | 4 | 8,6 | 14 | 100,0 | | |
| Total | 39 | 86,7 | 6 | 13,3 | 45 | 100,0 | | |

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas usia responden berada pada usia lansia atau >60 tahun sebanyak 28 responden (62,2%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Andila et al., 2023), lebih dari setengah dengan usia lanjut usia yaitu 45 orang (73,8%) yang mengalami hipertensi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Riniasih W, 2025) dengan hasil Uji korelasi spearman rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$). Memasuki masa usia lansia akhir rentan terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan usia lebih muda, karena seiring bertambahnya usia maka fungsi-fungsi tubuh akan mengalami penurunan dan mengakibatkan para lansia jatuh dalam kondisi sakit, hal ini disebut dengan proses generatif (Gaol, R. L., & Simbolon, 2022). Peneliti berasumsi bahwa memasuki usia lansia, tubuh akan kehilangan beberapa fungsinya, yang menyebabkan lansia rentan terhadap

penyakit. Hipertensi yang terjadi pada lansia terjadi karena adanya penebalan dinding arteri yang menyebabkan adanya penumpukan zat dalam pembuluh darah.

Penelitian ini menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan yaitu 28 responden (62,2%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sidik, 2023), didapat hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki dengan kejadian hipertensi yang berjumlah 32 responden (71,1%), sedangkan jenis kelamin perempuan dengan kejadian hipertensi yang berjumlah 34 reponden (68,0%). Hasil penelitian lain yang berbeda dari (Sari S.A, Hasanah U, Fitri N.L, Nurhayati S, 2023), dimana penderita hipertensi didominasi usia <60 tahun (69,0%) dan jenis kelamin tidak terbukti memiliki hubungan signifikan dengan tekanan darah (p-value 0,731). Perempuan berisiko lebih tinggi menderita hipertensi setelah menopause, dimana pada perempuan menopause terjadi penurunan hormon estrogen yang berfungsi dalam metabolisme menjaga organ tubuh seperti jantung, otak dan kesehatan tulang. Memasuki usia lanjut akan terjadi penurunan estrogen sehingga perempuan lebih berisiko menderita penyakit kardiovaskuler dibanding laki- laki (Simon & Alifah, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi banyak terjadi pada perempuan dikarenakan perempuan mengalami menopause yang menyebabkan penurunan estrogen yang berfungsi dalam metabolisme menjaga organ tubuh seperti jantung, otak dan kesehatan tulang. Perempuan lebih banyak mengalami hipertensi karena adanya perubahan hormonal seperti kenaikan berat badan yang menyebabkan tekanan darah menjadi reaktif.

Hasil uji Rank Spearman pada tabel 5 didapatkan bahwa nilai p-Value 0.044 atau nilai $p < 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak atau ada hubungan antara Lama Menderita dengan Kepatuhan Diit pada Lansia Penderita Hipertensi. Kekuatan hubungan kedua variabel tersebut yang ditunjukkan dengan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0.310 yang artinya kekuatan hubungan variabel lemah.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian (Sintia et al., 2024) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan ($p=0,000$) dan lama menderita hipertensi ($p=0,000$) dengan kepatuhan diet. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan lama menderita dengan kepatuhan diet hipertensi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Winarti, Harokan A., 2023) yang menunjukkan ada hubungan lama pengobatan (p value 0,019) dengan kepatuhan pasien hipertensi dalam pengobatan di Puskesmas Selawi Lahat Kabupaten Lahat Tahun 2023. Dukungan keluarga memiliki pengaruh kepatuhan pengobatan hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Ciperna tahun 2023 (Laila et al., 2024). Penderita penyakit kronis dalam kurun waktu yang cukup lama, tentunya akan berpengaruh terhadap pengalaman dan pengetahuannya ketika menjalankan terapi pengobatan, termasuk dalam menjalani diet.

Peneliti berasumsi bahwa lama menderita hipertensi merupakan salah satu faktor dalam kepatuhan diit hipertensi pada penderitanya. Semakin lama seseorang menderita hipertensi maka tingkat kepatuhan diit akan meningkat dikarenakan penderita sudah memahami tentang penyakitnya, dan kemungkinan komplikasi apabila tidak ditangani dengan baik. Namun, hal sebaliknya bisa terjadi para penderita hipertensi dalam kurun waktu lama akan mengalami penurunan kepatuhan dikarenakan para penderita merasa jenuh dalam pengobatan karena tidak mencapai kesembuhan yang diinginkan. Pada penderita hipertensi dalam kurun waktu baru juga dapat terjadi 2 hal tersebut. Pada penderita hipertensi baru tingkat kepatuhan tinggi dikarenakan mereka mempunyai dorongan rasa ingin tau dan keinginan yang tinggi untuk sembuh. Sedangkan untuk tingkat kepatuhan yang rendah dikarenakan mereka belum memahami tentang penyakitnya dan kemungkinan komplikasi yang akan terjadi apabila tidak melakukan program pengobatan dengan baik.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah responden paling banyak berada pada usia lansia atau >60 tahun sebanyak 28 orang (62,2%); berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (62,2%); lama menderita hipertensi dalam kategorik baru (≤ 5 tahun) sebanyak 31 orang (68,9%); kepatuhan diit responden mayoritas patuh sebanyak 39 orang (86,7%). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara Lama Menderita Hipertensi dengan Kepatuhan Diit dengan P value $0,044 < 0,05$ dan kekuatan hubungan variabel lemah dengan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,310. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden agar dapat mengetahui tentang hubungan lama menderita dengan kepatuhan diit. Sehingga pasien hipertensi dapat selalu menjalankan program diit hipertensi

V. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andila, V., Sjaaf, F., Amran, W., & Rasyid, R. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(6), 121–131. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i6.112>
- [2] Dinkes, J. (2021). RKPD Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3517463(24), 1–2488. <https://ppid.jatengprov.go.id/rkpd-pemerintah-provinsi-jawa-tengah-tahun-2020/>
- [3] Elga et al. (2024). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsup Dr Tadjuddinchalid Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- [4] Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Full Bethesda Medan Tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 1, 30–37.

- [5] Islani G.U.Y, Harun O, B. S. . (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN KEPATUHAN DIET HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Urnal Kesehatan Budi Luhur*, 14(2), 465–469.
- [6] Laila, N., Rahajeng, E., Sunita, A., & Windiyaningsih, C. (2024). Peranan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Tahun 2023. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 8(1), 12–29. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v8i1.3478>
- [7] Riniasih W, M. M. (2025). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep> 69. 10(01), 69–74.
- [8] Sari S.A, Hasanah U, Fitri N.L, Nurhayati S, Y. V. (2023). HUBUNGAN USIA, JENIS KELAMIN DAN ASUPAN GARAM DENGAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI. *[MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL]*, 3, 3753–3762.
- [9] Sidik, A. B. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 307–315. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123853>
- [10] Simon, M., & Alifah. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Community*, 5(1), 1–5.
- [11] Sintia, F., Ikdafile, Fatmawati, Darwis, N., Ruslang, & Arni, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempa. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 6, 1–9. <https://ojs.univprima.ac.id/index.php/mappadising>
- [12] Soesanto, E. (2021). Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus Tersedia Online : KESEHATAN LANJUT USIA HIPERTENSI DIMASA PANDEMI COVID-19. *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 10(2), 170–179.
- [13] Sullivan, E. J. (2020). Global Action Plan. In *Artnews* (Vol. 118, Issue 4). <https://doi.org/10.5040/9798400605451.0085>
- [14] Winarti, Harokan A., G. E. (2023). Analisis Kepatuhan Pasien Hipertensi Dalam Pengobatan Di Puskesmas. *Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2), 342–355.