



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 9139-9148

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Pada Penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

Simeons^{1✉}, Rusmauli Lumban Gaol², Indra Hizkia³

Sekolah Tinggi Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Email: simeonssaogo26@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pola makan merupakan gambaran atau kebiasaan makan setiap harinya yang menjadi ciri khas seseorang dan perilaku penting yang dapat mempengaruhi gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi gizi seseorang. Pengetahuan juga memberikan pemahaman pada keluarga khususnya dalam perawatan anggota keluarga yang Hipertensi dalam hal penyajian makanan yang dianjurkan, yang dihindari maupun yang tidak dianjurkan. Serta kebiasaan sehari-hari yang dapat memicu meningkatnya tekanan darah. Tujuan penelitian Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Pada Penyakit Hipertensi di Dusun I Desa Tanjung Anom Tahun 2023. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan-pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menampilkan data dalam bentuk numerik (angka) daripada naratif. Sampel dalam penelitian berjumlah 41 keluarga. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Hasil penelitian menemukan distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang frekuensi makanan penyakit hipertensi bahwa dari 41 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 26 responden (63%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 15 responden (37%), distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang jenis makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 41 responden mayoritas pada kategori cukup sebanyak 33 responden (80%) dan minoritas pada kategori baik 8 responden (20%).

Kata kunci: *Pengetahuan keluarga, Pola makan, hipertensi*

Abstract

Diet is a description or habit of eating every day that characterizes a person and an important behavior that can affect a person's nutrition. This is because the food and drinks consumed will affect a person's nutrition. Knowledge also provides an understanding of the family, especially in the care of family members with hypertension in terms of serving foods that are recommended, avoided and not recommended. As well as daily habits that can trigger increased blood pressure. The purpose of the study was to determine the description of family knowledge about diet in hypertension disease in Hamlet I, Tanjung Anom Village in 2023. The study used a quantitative design with approaches to empirical studies to collect, analyze, and display data in numerical form (numbers) rather than narratives. The sample in the study amounted to 41 families. Purposive sampling technique is a sample determination technique by selecting samples among the population according to the researcher's wishes. The results of the study found the frequency distribution of family knowledge about the frequency of food in hypertension that out of 41 respondents the majority were in the good category as many as 26 respondents (63%) and the minority were in the sufficient category as many as 15 respondents (37%), the frequency distribution of family knowledge about the type of food in hypertension that out of 41 respondents the majority were in the good category. The frequency distribution of family knowledge about the type of food in hypertension disease that of the 41 respondents, the majority were in the moderate category as many as 33 respondents (80%) and the minority in the good category were 8 respondents (20%).

Keywords: Family knowledge, diet, hypertension..

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan gambaran atau kebiasaan makan setiap harinya yang menjadi ciri khas seseorang dan perilaku penting yang dapat mempengaruhi gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi gizi seseorang (Kadir, 2019). Menurut Indrawati dalam Fatmia (2019) Pola makan adalah cara atau usaha untuk dalam pengaturan jenis makanan dan jumlah makanan setiap harinya untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu atau mencegah kekambuhan penyakit.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makan dengan jenis informasi dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi lebih sehat makanan harus memenuhi syarat konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. (Muharam, 2019).

Faktor yang Dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah salah satunya adalah kurangnya pengetahuan keluarga mengenai penyakit hipertensi. Keluarga merupakan individu

yang saling berhubungan sehingga dapat dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat berisiko, karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Aprillia, 2020)

Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (WHO, 2019) (Gabriella et al., 2021). Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% hipertensi terjadi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. Berdasarkan Riskesdas 2019 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara cukup tinggi yaitu sebesar 24,7% (Mustika & Suhendar, 2020)

METODE PENELITIAN

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrumen yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner dan skala (Nursalam, 2020).

Instrumen penelitian yang digunakan kuesioner sehingga dapat diketahui tingkat pengetahuan dan pola makan pada pasien hipertensi. Pada jenis pengukuran ini penulis mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan dapat juga dibedakan menjadi pertanyaan terstruktur, peneliti hanya menjawab sesuai dengan pedoman yang sudah ditetapkan dan tidak terstruktur, yaitu subjek menjawab secara bebas tentang sejumlah pertanyaan yang diajukan secara terbuka oleh peneliti. Pertanyaan dapat diajukan secara langsung kepada subjek atau disampaikan secara lisan oleh penulis dari pertanyaan yang sudah tertulis (Nursalam, 2020).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Berdasarkan jenis Kelamin Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

Karakteristik	(F)	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	36	43
Perempuan	47	57
Total	83	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Berdasarkan Umur

Usia (tahun)		
22-32	31	37
33-42	26	31
43-52	12	15
53-62	6	7
63-72	6	7
73-82	2	3
Total	83	100

Berdasarkan tabel 5.2 data yang diperoleh dari 83 responden mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki 23 orang (56 %) dan minoritas berjenis perempuan 11 (44%) Berdasarkan umur mayoritas berada pada rentang usia 22-32 tahun sebanyak 31 responden (37%) dan minoritas pada rentang usia 73-82 tahun sebanyak 2 responden (3%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Pada penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

Pola Makan	(f)	%
Baik	50	60
Cukup	33	40
Kurang	0	0
Total	83	100

Berdasarkan table 5.3 distribusi pola makan pengetahuan keluarga tentang pola makanan penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 50 responden (60%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 33 responden (40%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Jenis Makan Pada Penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

Jenis makanan	F	%
Baik	37	45
Cukup	46	55
Kurang	0	0
Total	83	100

Berdasarkan table 5.4 distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang jenis makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori cukup sebanyak 46 responden (55%) dan minoritas pada kategori baik 37 responden (45%).

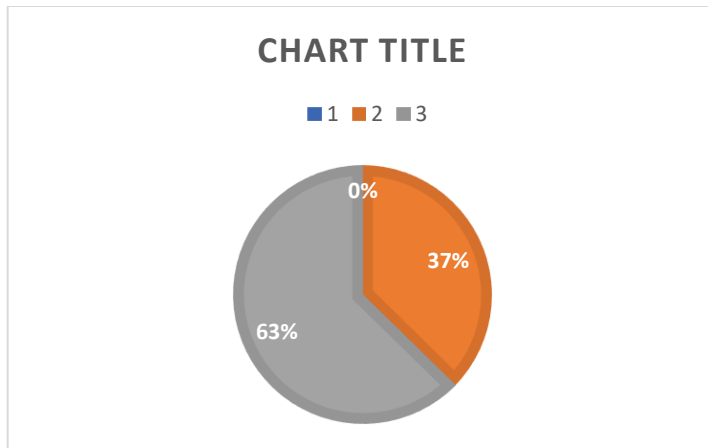
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Frekuensi Makan Pada Penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

Frekuensi makan	f	%
Baik	52	63
Cukup	31	37
Kurang	0	0
Total	83	100

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa pengetahuan responden berdasarkan frekuensi makan diperoleh hasil dalam kategori Baik 52 responden (63%) dan kategori cukup 31 responden (37%).

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Frekuensi Makan Pada penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023

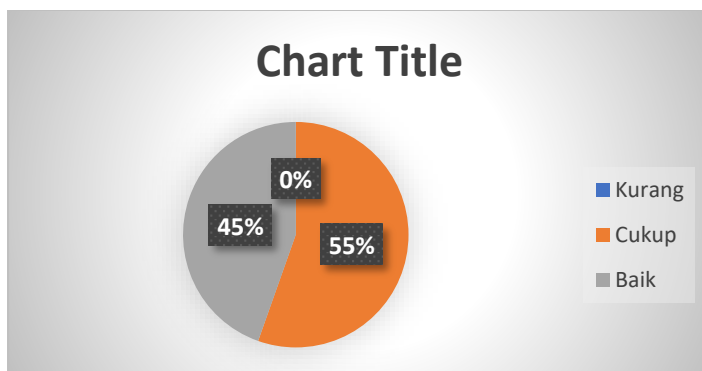


Berdasarkan hasil penelitian pada frekuensi makan yang baik dengan jumlah 52 orang (63%) sedangkan frekuensi makan cukup yang berjumlah 31 orang (37%). Frekuensi makan yang baik dapat mempengaruhi seseorang bisa terkena hipertensi Berdasarkan asumsi peneliti bahwa di Dusun I Desa Tanjung Anom lebih banyak frekuensi makan yang baik(63%),

1. Selalu memastikan sarapan pagi, sarapan akan membuat tubuh lebih sehat, berenergi serta lebih mudah untuk fokus dalam melaksanakan aktifitas.
2. Mengutamakan bahan makanan alami, upaya upaya mengonsumsi bahan makanan alami yang segar mengandung kadar gula dan garam yang cukup tinggi
3. Minum air putih, asupan air akan memadai menjaga kelancaran fungsi semua tubuh.
4. slalu memperbanyak sayur dan buah, sayur dan buah mempunyai vitamin yang mencukupi untuk tubuh.

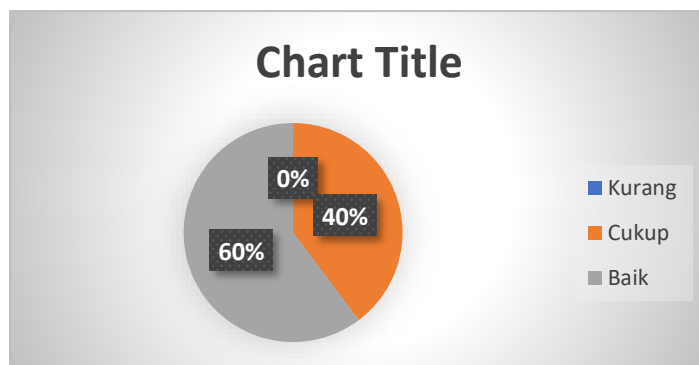
hal ini di dukung oleh penelitian Okwuonu (2014) terdapat Lebih dari 80% menyadari peran sayuran, buah, dan konsumsi garam yang tidak berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahmasani (2016) yang mengatakan bahwa pola makan yang baik terjadi terkait dapat mengatur konsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serat serta pengetahuan, aktivitas yang dilakukan untuk penerapan perilaku sehat sehingga hal tersebut sebagai salah satu cara menghindari terjadinya hipertensi.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Jenis Makan Pada Penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023



Berdasarkan penelitian distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang jenis makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori cukup sebanyak 67 responden (81%) dan minoritas pada kategori baik 16 responden (19%). Dari pernyataan ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa keluarga yang memiliki pengetahuan tentang jenis makanan sudah digolongkan cukup, keluarga mengetahui bahwa jenis makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak terutama pada asupan lemak dan

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Makan Pada penyakit Hipertensi Di Dusun 1 Desa Tanjung Anom Tahun 2023



Berdasarkan hasil penelitian pada pola makan yang baik dengan jumlah 50 orang (60%) sedangkan pola makan cukup yang berjumlah 33 orang (40%). Maka dari itu pola makan yang baik dapat disimpulkan bahwa keluarga memilih opsi yang sehat yang diperlukan dalam tubuh seperti;

1. Protein, peneliti menunjukkan sebagian besar dalam tubuh membutuhkan lebih banyak protein berkualitas tinggi, terutama seiring bertambahnya usia.

2. Pola makan yang seimbang, adalah suatu cara pengaturan makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seperti, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air

Hal ini seiring dengan penelitian (Sulistyoningsih, 2011) Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat ialah: zat pembangun dan zat pengatur. Makan seimbang ialah makanan yang memiliki banyak kandungan gizi dan asupan gizi yang terdapat pada makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur, dan buah

Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah frekuensi dan jenis makanan, seperti makan tinggi lemak, kurang mengonsumsi sayur dan buah, dapat meningkatkan terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan yang beresiko hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga mengaitkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan darah. Sumber lemak jenuh terdapat pada protein hewani, jika asupan protein hewani berlebih cenderung dapat meningkatkan kadar kolesterol darah (Harun, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang frekuensi makanan penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 52 responden (63%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 31 responden (37%).

- a. Berdasarkan hasil penelitian, distribusi frekuensi pengetahuan keluarga tentang jenis makanan pada penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori cukup sebanyak 33 responden (55%) dan minoritas pada kategori baik 37 responden (45%).
- b. Berdasarkan table 5.3 distribusi pola makan pengetahuan keluarga tentang pola makanan penyakit hipertensi bahwa dari 83 responden mayoritas pada kategori baik sebanyak 50 responden (60%) dan minoritas pada kategori cukup sebanyak 33 responden (40%).

DAFTAR PUSTAKA

- Armandika, S. A. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Ayuningtyas, N. R., Mawarni, A., Agushybana, F., & Nugroho, R. D. (2019). Gambaran Kemandirian Lanjut Usia Activity Daily Living Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(1), 247–259.

- Dwi dan Wibowo. (2019). Buku Ajar Keperawatan Pada Lansia (Dasar). MNC Publishing.
- Faridah, U., Sukarmin, & Murtini, S. (2019). Pengaruh Posisi Miring Terhadap Dekubitus Pada Pasien. 10(1), 155–162.
- Fatma, Mia. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Malang : Wineka Media
- Harefa, E. S. (2020). Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari.
- Hizkia, Indra, Lilis Novitarum, M. B. K. (2021). Overview Of Elderly Knowledge About Rheumatoid Arthritis In Barusjahe District Puskesmas Karo 2021. 10(1), 198–202.
- Inayah, V. N. (2017). Gambaran Tentang Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari Di Posbindu Desa Sindangjawa Kabupaten Cirebon. 110265, 110493.
- Jenderal, D., Sipil, P., Kementerian, D., & Utara, S. (2021). Sebanyak 68 % Penduduk Sumatera Utara Berusia Produktif pada 2021. 2021.
- Kemetrician Kesehatan RI. (2014). Infodatin “Situasi dan Analisis Lanjut Usia.” In Geriatric (p. 8).
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 1(2), 64–68.
- Marlyn, dkk .(2020). Konsep Dasar Keperawatan. Yayasan Kita Menulis
- Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktisi Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba, E. P., Veronika, A., Ambarita, B., Sinaga, D., Ilmu, S. T., & Santa, K. (2022). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) di Panti Pemenang Jiwa. 27–35.
- Polit, B. &. (2012). Nursing Research Principles Methods.
- Qasim, M. (2021). Keperawatan Gerontik.
- Rachman, T. (2018). Gambaran Demografi dan Faktor Sosial Berdasarkan Tingkat Kemandirian usia lanjut di desa Tuntungan II wilayah kerja puskesmas pancur batu tahun 2019. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 10–27.
- RI, K. (2019). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.
- Ritonga, N. L. (2018). Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity of Daily Living) dengan Metode Katz di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari III Medan Area. Analisis Kesadahan Total Dan Alkalinitas Pada Air Bersih Sumur Bor Dengan Metode Titrimetri Di PT Sucofindo Daerah Provinsi Sumatera Utara, 44–48.

- Rohaedi, S., Putri, S. T., & Karimah, A. D. (2016). Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity of Daily Living) dengan Metode Katz di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari III Medan Area.,
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, drs S. (2016). Metodologi Penelitian.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian activities of daily living pada lansia. 5(3), 688–695
- Vanipriyanka, K., & Vijaya, K. (2021). Assessment of Quality of Life and Activities of Daily Living among the Elderly Population of Rural Andhra Pradesh. 90–95.
- Wallace, M., & Shelkey, M. (2008). Katz Index of Independence in Activities of Daily Living
Katz Index of Independence in Activities of Daily Living (ADL).
- Wulandari, R. (2014). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*.
- Yuliana, W., & Setyawati, E. I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 155–159.