

# Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat, Pola Diet dan Manajemen Stress Pra Lansia dan Lansia di Puskesmas Kramat Jati Jakarta

**Eko Yulianto, ST, MM**

Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Manajemen Bisnis Indonesia  
Jl. Komjen Pol. M. Jasin (Akses UI) No. 89, Kelapa Dua Cimanggis, Depok 16951  
Telp. 021 – 87716339, 87716556, Fax. 021 – 87721016  
[ekojs25@gmail.com](mailto:ekojs25@gmail.com)

## ***Abstrak***

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan kepatuhan minum obat, pola makan, dan manajemen stres pada dewasa muda dan lanjut usia di Puskesmas Kurama Jati. Metode penelitiannya adalah analisis korelasional, yaitu penelitian yang menggabungkan dua atau lebih variabel yang bersifat kuantitatif dan dianalisis dengan menggunakan statistik korelasi. Sampel berjumlah 4.444 orang, dengan jumlah 86 responden. Uji chi-square digunakan untuk analisis data. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 56 dan 65 tahun memiliki gelar sarjana, sekitar separuh responden berpengetahuan luas, dan patuh dalam menjalani pengobatan Masu. keterampilan manajemen stres dan kebiasaan makan yang baik. Hasil uji chi-square untuk pola asupan obat p-value = 0,006, manajemen stres p-value = 0,002, pola makan p-value = 0,026. Kesimpulannya, pengetahuan yang benar tentang hipertensi berkaitan dengan tindakan yang tepat dalam pengobatan hipertensi, dan diharapkan dapat mencegah terjadinya komplikasi.

**Kata kunci** : Pengetahuan, Pra Lansia, Lansia, Kepatuhan Minum Obat, Manajemen Stress, Pola Diet

## ***Abstract***

*Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases more than 140 mmHg and diastolic blood pressure increases more than 90 mmHg. The aim of this study was to determine the relationship between knowledge about hypertension and adherence to medication, diet and stress management in young and elderly adults at the Kurama Jati Community Health Center. The research method is correlational analysis, namely research that combines two or more quantitative variables and is analyzed using correlation statistics. The sample numbered 4,444 people, with a total of 86 respondents. Chi-square test was used for data analysis. The results showed that most respondents aged between 56 and 65 years had a bachelor's degree, about half of the respondents were knowledgeable, and were compliant in undergoing Masu treatment. stress management skills and good eating habits. Chi-square test results for drug intake patterns p-value = 0.006, stress management p-value = 0.002, diet p-value = 0.026. In conclusion, correct knowledge about hypertension is related to appropriate actions in treating hypertension, and is expected to prevent complications.*

**Keywords:** Knowledge, Pre-Elderly, Elderly, Medication Adherence, Stress Management, Diet Patterns

## PENDAHULUAN

Meningkatnya penduduk lanjut usia membutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komisi Nasional, 2010). Jumlah penduduk lansia Tahun 2010 sebesar 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk) meningkat menjadi 20,24 juta jiwa (8,03% dari total penduduk). Jumlah penduduk lansia diperkirakan akan meningkat menjadi 36 juta pada Tahun 2025 dan 41 juta pada Tahun 2035. Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative (Azizah., 2011). Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian seperti gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer), karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi menjadi faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan kematian nomor tiga terbanyak di dunia. Data (WHO, 2015) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat mencapai 1,5 miliar individu pada tahun 2025, dengan kematian mencapai 9,4 juta individu. Hasil pengukuran pada penduduk berumur >18 tahun di Indonesia terdapat sebesar 34,1% yang menyandang hipertensi, sedangkan pada tahun 2013 sebesar 25,8% maka dapat di nilai bahwa ada peningkatan angka prevalensi sebesar 8,3% dalam rentang waktu 5 tahun. Angka kejadian hipertensi di Jakarta sebesar 25,8% pada tahun 2013

dan sebesar 33,8% pada tahun 2018 yang dimana terdapat peningkatan selama 5 tahun terakhir sebanyak 8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Kepatuhan pengobatan pasien hipertensi merupakan hal penting karena hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi harus selalu dikontrol atau dikendalikan agar tidak terjadi komplikasi yang dapat berujung pada kematian. Terdapat data riwayat minum obat dan tidak minum obat pada penduduk yang menderita hipertensi berdasarkan diagnosis data yaitu dari 8,8% penderita hipertensi, sebesar 54,4% rutin untuk meminum obat, 32,3% tidak rutin meminum obat dan 13,3% tidak minum obat sama sekali kesehatan (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Pengetahuan mengenai penyakit hipertensi serta kemungkinan komplikasi yang bisa terjadi sangatlah penting bagi penderita hipertensi sebagai landasan dan motivasi untuk melakukan upaya pencegahan. Jika pengetahuan tidak ada maka pasien hipertensi akan tidak patuh dalam proses penyembuhan, sehingga penyakit hipertensi tidak terkendali dan terjadi komplikasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2012). Hipertensi adalah kondisi yang kompleks dimana tekanan darah secara menetap berada di atas normal yaitu dengan hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kementrian Kesehatan, 2014). Usaha pencegahan juga bermanfaat bagi penderita hipertensi agar penyakit tidak menjadi lebih parah, tentunya harus disertai pemakaian obat-obatan yang ditentukan oleh dokter. Sebagaimana diketahui bahwa penyebab dari munculnya penyakit ini akibat gaya hidup dan pola makan yang kurang tepat dan kurang berolahraga serta tekanan hidup yang memicu munculnya stress dan depresi (Ridwan, 2011). Sesuai data yang didapatkan di Puskesmas Kramat Jati pada Bulan November 2019 sebanyak 331 orang, Desember 2019 sebanyak 334 orang dan Januari 2020 sebanyak 350 orang jumlah lansia yang menderita hipertensi. Sehingga secara keseluruhan total jumlah lansia yang berkunjung ke Poli Lansia di Puskesmas Kramat Jati dari 3 bulan tersebut sebanyak 1.015 orang. Oleh karena itu, dalam upaya untuk meningkatkan

kualitas hidup para lansia, peneliti ingin mengetahui Hubungan Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Pencegahan Perburukan Dengan Cara Kepatuhan Minum Obat, Pola Diet, dan Manajemen Stress di Puskesmas Kramat Jati. BAHAN dan METODE Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain metode cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah pra lansia dan lansia dengan usia dari 45 – 90 tahun di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur periode 08 November – 10 November 2020. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah penyebaran kuesioner di Poli Lansia. Kemudian, analisa data yang dilakukan adalah analisa univariate dan bivariate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Pra Lansia dan Lansia Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat, Pola Diet, dan Manajemen Stress di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase %	
1	Usia	44-55	16	18.6
		56-65	38	44.2
		66-75	22	25.6
		75-90	10	11.6
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki	28	32.6
		Perempuan	58	67.4
		Sd	11	12.8
3	Pendidikan	Sma/Smk	33	38.4
		Diploma 3	8	9.3
		Sarjana/S1	9	10.5

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan data demografi pada table 1, dari total 86 responden di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur distribusi frekuensi responden berdasarkan usia lansia menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah usia 56-65 tahun (44,2%), pada Jenis kelamin adalah perempuan (67,4%) sedangkan pada Pendidikan yang tertinggi adalah SMA/SMK (38,4%).

Tabel 2.  
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

NO	Pengetahuan pra lansia & lansia tentang Hipertensi	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Pengetahuan Baik	46	53.5
2	Pengetahuan Kurang	40	46.5
<b>Total</b>		86	100%

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan analisa pada tabel 2, menunjukkan bahwa pada pengetahuan baik sebesar (53.5%).

Tabel 3.  
Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan minum obat

NO	Kepatuhan Minum Obat	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Kepatuhan Rendah	42	48.8
2	Kepatuhan Tinggi	44	51.2
<b>Total</b>		86	100%

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan analisa pada tabel 3, menunjukkan bahwa kepatuhan tinggi sebesar (51,2%).

Tabel 4.  
Distribusi Responden Berdasarkan Manajemen Stres

NO	Manajemen Stress	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	58	67.4
2	Kurang Baik	28	32.6
<b>Total</b>		86	100%

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan analisa pada tabel 4, menunjukkan bahwa pada manajemen stress baik sebesar (67.4%).

Tabel 5  
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Diet

NO	Manajemen Stress	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	56	65.1
2	Kurang Baik	30	34.9
<b>Total</b>		86	100%

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan analisa pada tabel 5, menunjukkan bahwa pada pola diit yang baik sebesar (65.1%).

1. Hubungan Antara Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Di Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur Desember Tahun 2020.

Tabel 6  
Hubungan Antara Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat

Variable Dependent	Kepatuhan Minum Obat						TOTAL	Odd Ratio	95% CI	P Value
	Kepatuhan Rendah		Kepatuhan Tinggi		N	%				
	N	%	N	%						
Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi										
Pengetahuan Baik	29	63	17	37	46	100	3,543	1,452 - 8,648	0,006	
Pengetahuan Kurang	13	32,5	27	67,5	40	100				

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan uji statistik pada tabel 6 diatas ditemukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan tingkat kepatuhan minum obat rendah sebanyak 63% atau 29 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya Kurang dengan tingkat kepatuhan minum obat tinggi sebanyak 67,5% atau 27 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,006 < \text{dari nilai } \alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan minum obat di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd Ratio = 3,543 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 3,543 kali memiliki kepatuhan minum obat yang rendah di bandingkan pengetahuan baik.

2. Hubungan Antara Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Manajemen Stress Di Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur Desember Tahun 2020.

Tabel 7  
Hubungan Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Manajemen Stress

Variable Dependent	Manajemen Stress						TOTAL	Odd Ratio	95% CI	P
	Baik		Kurang Baik		N	%				
	N	%	N	%						
Pengetahuan Pra lansia dan lansia tentang hipertensi										
Pengetahuan Baik	38	82,6	8	17,4	46	100	4,750	1,778 - 12,689	0,002	
Pengetahuan Kurang	20	50	20	50	40	100				

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan uji statistik pada tabel 7 diatas ditemukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan manajemen stress baik sebanyak 82,6% atau 38 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang dengan manajemen stress kurang sebanyak 50% atau 20 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,002 < \text{dari nilai } \alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan manajemen stress di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd Ratio = 4,750 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 4,750 kali memiliki manajemen stress kurang baik di bandingkan pengetahuan baik.

3. Hubungan Antara Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Pola Diit.

Tabel 8  
Hasil Hubungan Pengetahuan Pra Lansia Dan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Pola Diit

Variable Dependent	Pola Diit				TOTAL	Odd Ratio	95% CI	P value	
	Baik		Kurang Baik						
	N	%	N	%					
Pengetahuan Pra lansia dan lansia tentang hipertensi									
Pengetahuan Baik	35	76,1	11	23,9	46	100	2,879	1,149 - 7,215	0,026
Pengetahuan Kurang	21	52,5	19	47,5	40	100			

Sumber: data primer yang diolah

Berdasarkan uji statistik pada tabel 8 diatas ditemukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan pola diit baik sebanyak 76,1% atau 35 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang dengan pola diit kurang baik sebanyak 47,5% atau 19 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,026 < \text{dari nilai } \alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan pola diit di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd

Ratio = 2,879 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 2,879 kali memiliki pola diet kurang baik dibandingkan pengetahuan baik.

## PEMBAHASAN

Menurut peneliti, dapat disimpulkan bahwa banyak lansia dengan perilaku patuh minum obat dibandingkan dengan tidak patuh nya perilaku minum obat, ini dapat terjadi dikarenakan adanya kepatuhan dalam minum obat untuk mencegah komplikasi yang berkelanjutan di Poli Lansia Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Berdasarkan hasil penelitian uji statistik ditemukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan tingkat kepatuhan minum obat rendah sebanyak 63% atau 29 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya Kurang dengan tingkat kepatuhan minum obat tinggi sebanyak 67,5% atau 27 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,006 <$  dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan minum obat di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd Ratio = 3,543 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 3,543 kali memiliki kepatuhan minum obat yang rendah di bandingkan pengetahuan baik. Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, pasien hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik (Suaib et al., 2019). Berdasarkan hasil kesimpulan peneliti yang di dukung dengan konsep teori dan penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa pada lansia semakin bertambah usianya, stress nya cenderung semakin tinggi untuk itu stress pada lansia dapat di definisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan – perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Manajemen stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa

perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Maka dari itu stress berat bagi seseorang belum tentu merupakan stress berat bagi yang lainnya karena setiap orang memiliki cara untuk manajemen stress itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan manajemen stress baik sebanyak 82,6% atau 38 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang dengan manajemen stress kurang baik sebanyak 50% atau 20 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,002 <$  dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan manajemen stress di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd Ratio = 4,750 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 4,750 kali memiliki tingkat stress berat di bandingkan pengetahuan baik. Berdasarkan kesimpulan peneliti yang di dukung dengan konsep teori dan penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa mengatur diet rendah garam merupakan salah satu penatalaksanaan hipertensi apabila responden tidak melaksanakan diet rendah garam, maka akan mempengaruhi pada tekanan darah. Kenaikan tekanan darah salah satunya juga disebabkan karena sering mengkonsumsi garam yang berlebihan Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik dengan pola diet baik sebanyak (76,1%) atau 35 responden. Sedangkan responden yang pengetahuannya kurang dengan pola diet kurang baik sebanyak (47,5%) atau 19 responden. Hasil uji statistik di peroleh nilai  $p = 0,026 <$  dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Maka disimpulkan terdapat Hubungan antara pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan pola diet di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. Dari hasil analisis di peroleh pula nilai Odd Ratio = 2,879 artinya pengetahuan yang kurang mempunyai peluang 4,750 kali memiliki pola diet kurang baik dibandingkan pengetahuan baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan pra lansia dan lansia tentang hipertensi dengan kepatuhan minum obat, pola diet, dan manajemen stress di Puskesmas Kramat Jati Jakarta Timur. Saran Diharapkan khususnya pada pra lansia dan lansia yang memiliki penyakit hipertensi untuk diperhatikan cara mengatasi dan mencegah penyakit hipertensi agar tidak terjadi komplikasi yang berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). Keperawatan lanjut usia. Graha Ilmu.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Profil Kesehatan Indonesia 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/resource/s/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/profil-kesehatan-indonesia2013.pdf>
- Kementrian Kesehatan. (2014). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuhan-senyap.pdf>
- Ridwan, M. (2011). Mengenal, Mencegah, Mengatasi silent killer Hipertensi. Pustaka Widyamara. Riset Kesehatan Dasar. (2018).
- Kementrian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Soekidjo, N. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.

- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 269–276.
- Tjandra. (2012). Masalah Hipertensi di Indonesia.
- WHO. (2015). Hypertension. <https://www.who.int/>