Indonesian Journal of Health Science
Volume 6 No.5, 2026

AN OVERVIEW OF DIETARY BEHAVIORS FOR HYPERTENSION AMONG ELDERLY INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF BAITURRAHMAN COMMUNITY HEALTH CENTER

GAMBARAN PERILAKU DIET HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAITURRAHMAN

Putri Riskya Raihana [1]; Rahmawati [2]; Khairani [3]

[1] putriaya24@gmail.com, *Universitas Syiah Kuala*
[2] rahma_wati@usk.ac.id, *Universitas Syiah Kuala*
[3] khairani_fkep@usk.ac.id, *Universitas Syiah Kuala*

Abstract
Hypertension is one of the chronic diseases that are widely found in the elderly and can increase the risk of cardiovascular disease and other complications. One of the factors that play a role in the management of hypertension is dietary behavior, a healthy diet can help control blood pressure. Good behavior about a hypertensive diet is essential for the elderly to prevent an increase in blood pressure and more serious complications. This study aims to find out the behavioral picture of hypertension diet in the elderly with hypertension in the working area of the Baiturrahman Health Center. This study uses a quantitative descriptive design with a cross-sectional study approach. The population of this study is all elderly people with hypertension in the working area of the Baiturrahman Health Center, which is 768 people. The sampling technique is purposive sampling with a total of 263 samples. The data collection tool is in the form of a questionnaire on behavior in the application of the Hypertension Diet totaling 32 questions. This study was carried out on March 22 until April 22 2025. The results of the study showed that the description of hypertension diet behavior in the elderly with hypertension in the working area of the Baiturrahman Health Center, Banda Aceh City was in the good category, namely as many as 173 respondents (65.8%). Good dietary behavior plays an important role in managing hypertension and reducing the risk of complications. The importance of understanding and social support to maintain and improve a healthy diet. Therefore, increased education and the active role of families and health workers are urgently needed to support hypertension diet behavior in the elderly.
Keywords: *Behavior; Elderly; Hypertension; Hypertension Diet*

Abstrak
Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak ditemukan pada lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular serta komplikasi lainnya. Salah satu faktor yang berperan dalam pengelolaan hipertensi adalah perilaku diet, pola makan yang sehat dapat membantu mengontrol tekanan darah. Perilaku yang baik tentang diet hipertensi sangat penting bagi lansia untuk mencegah peningkatan tekanan darah dan komplikasi yang lebih serius. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran perilaku tentang diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baiturrahman. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional study. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia dengan hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Baiturrahman yaitu berjumlah 768 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 263 orang. Alat Pengumpulan data berupa kuesioner tentang perilaku dalam penerapan Diet Hipertensi berjumlah 32 pertanyaan dengan skala likert. Penelitian ini dilaksanakan pada 22 Maret sampai 22 April 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran perilaku diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas baiturrahman kota banda aceh dalam kategori baik yaitu sebanyak 173 responden (65.8%). Perilaku diet yang baik berperan penting dalam mengelola hipertensi dan mengurangi risiko komplikasi. Pentingnya pemahaman serta dukungan sosial untuk mempertahankan dan memperbaiki pola makan sehat. Oleh karena itu, peneliti menyarankan peningkatan edukasi serta peran aktif keluarga dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk mendukung perilaku diet hipertensi pada lansia.
Kata Kunci: Perilaku, Diet Hipertensi, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas, yang merupakan suatu kelompok atau populasi yang jumlahnya terus meningkat (Fitriana, 2021). Secara alami, lansia mengalami penurunan fungsi fisik akibat akumulasi kerusakan pada Tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam jangka panjang selama proses lansia.

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan pada berbagai sistem dan fungsi tubuh. Salah satu yang terdampak adalah fungsi fisiologis, yang menurun dan berkontribusi terhadap munculnya penyakit tidak menular seperti hipertensi (Sari, Margiyati & Rahmanti, 2020). Hipertensi termasuk penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Tingginya angka kasus hipertensi beserta komplikasinya disebabkan oleh berbagai faktor. Gejala hipertensi bervariasi, mulai dari tanpa gejala, keluhan sakit kepala ringan, hingga tanda-tanda yang menyerupai penyakit lain. Kondisi ini sering kali belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat.

Saat ini, upaya pencegahan melalui pendekatan promotif dan preventif menjadi prioritas utama. Untuk menekan risiko tekanan darah tinggi, diperlukan perubahan gaya hidup secara teratur serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Peningkatan jumlah penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rendahnya Tingkat pengetahuan msyarakat yang berdampak pada perilaku tidak sehat (Harmili, Margo, Kesuma, & Utami, 2021). Pengetahuan memegang peranan penting dalam upaya mengendalikan hipertensi (Firsia Sastra Putri, 2020). WHO (2023) menyebutkan bahwa faktor risiko hipertensi yang dapat diubah antara lain pola makan yang buruk (seperti konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, serta rendahnya asupan buah dan sayuran), kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas.

Penelitian yang dilakukan Ridwan et al. (2012) menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang memiliki hubungan erat dengan perilaku sehari-hari. Individu yang memahami prinsip diet hipertensi cenderung mampu menerapkannya dalam aktivitas harian untuk menjaga serta mengatur asupan makanannya. Pola diet yang baik dapat mendukung kesehatan penderita hipertensi. Pengetahuan terkait hipertensi dapat diperoleh melalui berbagai sumber informasi, dan kemajuan teknologi saat ini memudahkan penderita untuk mengakses informasi dari berbagai tempat.

Hasil penelitian di Poli Penyakit Dalam RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang mengenai penyakit yang dideritanya sangat berperan dalam membentuk sikap. Pengetahuan ini akan memengaruhi penderita dalam menentukan sikap, berpikir, serta berupaya untuk mencegah atau mengurangi keparahan penyakitnya. Tingkat pendidikan yang baik umumnya berkaitan dengan sikap yang lebih positif dan objektif dalam menerima informasi, termasuk terkait penatalaksanaan hipertensi. Sebaliknya, rendahnya Tingkat pendidikan dapat menjadi hambatan dalam perkembangan sikap terhadap informasi baru. selain pendidikan, motivasi juga turut berperan dalam mendorong individu untuk menjalani perilaku hidup sehat (Bertalina et al., 2019).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik memerlukan penerapan pola makan yang baik pada lansia. Terutama lansia dengan masalah hipertensi yang dapat memperburuk kualitas hidup lansia kalau tidak dilakukan pengelolaan. Hal ini menjadi semakin penting pada lansia yang menderita hipertensi, karena tanpa pengelolaan yang baik, kondisi tersebut dapat memperburuk kualitas hidupnya. Oleh sebab itu, perilaku diet yang sesuai sangat diperlukan untuk mendukung kualitas hidup lansia. Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai gambaran perilaku diet hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Baiturrahman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif, dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Baiturrahman. Metode pengambilan sampel yaitu purposive sampling dan penentuan sampel menggunakan rumus slovin dengan jumlah 263 responden. Pengukuran perilaku diet hipertensi menggunakan instrument yang dikembangankan oleh Ridwan A, Boonyasopun U, dan Jittanoon P pada tahun 2012 dan telah diuji validitas dengan hasil > 0,74 sehingga kuesioner ini dikatakan valid. Pengujian reabilitas mengunakan metode analisis Cronbach Alpha dengan bantuan SPSS, dengan hasil Cronbach Alpha 0.74 sehingga kuesioner Perilaku Diet Hipertensi dikatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi dalam penelitian ini meliputi usia responden, jenis kelamin, status perkawinan, tinggal bersama, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama menderita hipertensi.

Table.1 Distribusi Data Demografi

Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Umur		
Elderly (60-74 tahun)	259	98.5
Old (74-90 tahun)	4	1.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	97	36,9
Perempuan	166	63,1
Status Perkawinan		
Janda/Duda	184	70,0
Menikah	79	30,0
Tinggal Bersama		
Suami/istri	63	24,0
Sendiri	4	1,5
Anak	142	54,0
Keluarga	54	24,0
Pendidikan Terakhir		
SD - SMP	4	1,5
SMA Sederajat	186	70,7
Perguruan Tinggi	73	27,8
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	160	60,8
Wiraswasta	21	8,0
Pensiunan	82	31,2
Lama Menderita Hipertensi		
<1 Tahun	7	2,7
1-5 Tahun	87	33,1
>5 Tahun	169	64,3
Mengkonsumsi Kopi		
Ya	162	61,6
Tidak	101	38,4
Mengalami Gangguan Tidur		
Ya	209	79,5
Tidak	54	20,5
Mengkonsumsi Obat		
Ya	259	98,5
Tidak	4	1,5
Tekanan Darah		
Pre Hipertensi	151	57,4
Derajat I	110	41,8
Derajat II	2	,8

Distribusi data demografi pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata- rata responden berada pada rentang usia 60-74 tahun yang mencapai 259 orang (98,5%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 166 orang (63,1%). Mayoritas responden dengan status janda/duda sebanyak 184 orang (70,0%), Sebagian besar responden tinggal bersama anaknya yaitu 142 orang (54,0%). Mayoritas pendidikan terakhir responden yaitu SMA Sederajat berjumlah 186 orang (70,7%). Sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 160 orang (60,8%) dan berdasarkan karakteristik lama menderita hipertensi >5 tahun sebanyak 169 responden (64,3%). Hasil penelitian menunjukkan perilaku Diet Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman dalam kategori baik (65,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia telah memiliki pemahaman yang baik terkait manajemen hipertensi, termasuk dalam aspek kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang dianjurkan.

Perilaku Diet	**Frekuensi**	**Persentase**
Baik	173	65,8%
Kurang	90	34,2%
Total	**263**	**100,0**

Hasil penelitian menunjukkan perilaku Diet Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman dalam kategori baik (65,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas lansia telah memiliki pemahaman yang baik terkait manajemen hipertensi, termasuk dalam aspek kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang dianjurkan.

Hasil Peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deswita et al. (2023) yaitu sebanyak 86,8% responden menunjukkan perilaku diet hipertensi yang baik, sementara hanya sebagian kecil perilaku diet yang masih kurang(13,2%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Heriyandi et al., (2018) menyebutkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku diet hipertensi yang baik yaitu sebanyak 201 responden (63,6%).

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet hipertensi antara lain dukungan sosial keluarga, pemahaman instruksi, jumlah interaksi, dan kepribadian seseorang (Syah & Anies, 2023). Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas lansia tinggal bersama anaknya 142 orang atau (54,0%). Dukungan sosial dari keluarga sangat penting dalam membantu lansia menjaga pola makan sehat. Anak berperan sebagai pengingat dan pemberi dorongan untuk mengikuti diet hipertensi dan pengobatan yang disarankan, terutama karena lansia mungkin kesulitan membeli bahan makanan atau menyiapkan makanan sendiri. Sesuai dengan penelitian (Lavenia et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh signifikan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi.

Faktor pemahaman berpengaruh terhadap perilaku pasien dalam menjalani diet hipertensi. Pasien yang memiliki pemahaman yang baik mengenai diet hipertensi cenderung lebih disiplin dalam mengikuti petunjuk yang diberikan (Fitriani et al., 2023). Dengan pemahaman yang baik, lansia hipertensi dapat mengubah sikapnya menjadi lebih positif, yang berdampak pada perubahan perilaku yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi (Oktaria et al., 2023).

Diet yang dianjurkan untuk lansia dengan hipertensi termasuk pengurangan asupan lemak jenuh dan trans serta peningkatan konsumsi lemak tak jenuh (Imelda et al., 2020) Secara umum, responden cukup baik dalam mengontrol asupan lemak dengan membatasi minyak, mentega, dan santan. Namun, konsumsi makanan goreng masih tinggi, yang berisiko meningkatkan hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Edukasi tentang metode memasak sehat, seperti merebus atau memanggang, serta pentingnya mengurangi lemak perlu ditingkatkan.

Banyak lansia yang belum sepenuhnya memahami dampak pola makan mereka terhadap kesehatan jantung dan tekanan darah, sehingga program edukasi tentang diet sehat dengan mengurangi lemak dan minyak penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan hipertensi (Marasabessy et al., 2020).

Jika dilihat dari tabel distribusi jawaban, mayoritas responden telah menerapkan kebiasaan baik dalam mengurangi asupan natrium dengan membatasi penggunaan garam dalam masakan, serta menghindari makanan tinggi natrium seperti ikan asin, kecap asin, dan asinan buah (Lampiran). Namun, masih ada sebagian kecil responden yang belum sepenuhnya mengontrol asupan garam. Konsumsi makanan asin dapat meningkatkan tekanan darah karena natrium mengikat air, menyebabkan peningkatan volume darah. Selain itu, asupan garam berlebih dapat mempersempit arteri, memaksa jantung bekerja lebih keras, yang akhirnya memicu hipertensi Sehingga, edukasi lebih lanjut mengenai dampak konsumsi garam berlebih terhadap tekanan darah tetap diperlukan (Cappuccio et al., 2022).

Hasil analisis jawaban menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi, termasuk manisan buah, camilan manis, dan minuman yang mengandung gula. Kebiasaan ini dapat memperburuk hipertensi. Hipertensi dapat terjadi akibat pembentukan sel busa (foam cells) yang menumpuk dan menutupi pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Oleh karena itu, pengurangan asupan gula sangat penting untuk menurunkan tekanan darah, dan edukasi mengenai hal ini sangat diperlukan. (Husen & Ratnaningtyas, 2022).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 Maret sampai 22 April 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh dengan jumlah sampel 263 responden maka dapat disimpulkan bahwa gambaran perilaku diet hipertensi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas baiturrahman kota banda aceh dalam kategori baik yaitu sebanyak 173 responden (65,8%).

DAFTAR PUSTAKA

Cappuccio, F. P., Campbell, N. R. C., He, F. J., Jacobson, M. F., MacGregor, G. A., Antman, E., Appel, L. J., Arcand, J. A., Blanco-Metzler, A., Cook, N. R., Guichon, J. R., L'Abbè, M. R., Lackland, D. T., Lang, T., McLean, R. M., Miglinas, M., Mitchell, I., Sacks, F. M., Sever, P. S., … Willett, W. (2022). Sodium and Health: Old Myths and a Controversy Based on Denial. *Current Nutrition Reports*, *11*(2), 172–184. https://doi.org/10.1007/s13668-021-00383-z

Deswita, D., Mirawati, A., Amalia Azhar, D., Studi DIII Keperawatan Solok, P., & Kemenkes Padang, P. (2023). Gambaran Perilaku Penderita Hipertensi Dalam Manajemen Diet Di Puskesmas Singkarak Kabupaten Solok Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, *1*(2), 50–58.

Firsia Sastra Putri, D. M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. Jurnal Medika Usada,3(2), 41– 47.

Fitriana, l. N (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lanjut usia di karang lansia bahagia banjarmasin. Dunia keperawatan: jurnal keperawatan dan kesehatan, 9(2), 169-179

Fitriani, Titi Iswanti Afelya, Syahrani Hikmatullah Syam, & Dg Mangemba. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Diet Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, *4*(1), 1–7. https://doi.org/10.33860/lnj.v4i1.3079

Harmili, Margo, Kesuma, & Utami. (2021). Analisis tingkat pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi pada lansia. Journals of Ners Community, 12(02), 151–156. https://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/ article/view/1410/1150

Heriyandi, Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *6*(1), 1. http://e-repository.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/13040

Husen, F., & Ratnaningtyas, N. I. (2022). Hubungan Dan Profil Tekanan Darah Dengan Peningkatan Kadar Glukosa Darah Pedagang Di Desa Mandiraja Wetan. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, *9*(3), 209–216. https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i3.3163

Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, *2*(2), 68–77. https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532

Lavenia Tamu Ina, N., & Setyoningrum, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi Informasi Artikel Abstrak. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, *1*(1), 1–8. http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS

Marasabessy, N. B., Herawati, L., & Achmad, I. (2020). Benson's relaxation therapy and sleep quality among elderly at a social institution in inakaka, Indonesia. *Kesmas*, *15*(2), 65–72. https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2562