

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA PEKERJA MUDA USIA 25-40 TAHUN

Oleh :

Yehuda Ethelbert Christian ¹⁾

Idawati Karjadidjaja ²⁾

Universitas Tarumanagara, Jakarta ^{1,2)}

E-mail:

idawatik@fk.untar.ac.id ¹⁾

yehuda.405190217@stu.untar.ac.id ²⁾

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure that can be caused by several factors and will make complication in cardiovascular disease. Several risk factors can trigger hypertension such as an unhealthy diet. A healthy diet could be one of the way to prevent hypertension. This study aims to analyze the average knowledge of nutrition and hypertension prevention behavior in young workers aged 25-40 years and the relationship between nutritional knowledge and hypertension prevention behavior. This is an observational analytics with a cross-sectional approach. Data retrieval using a questionnaire in google form. The results of this study indicate that out of the 118 young workers aged 25-40 years, there are 13 (11.01%) workers have poor nutrition knowledge, 75 (63.55%) workers have adequate nutrition knowledge and 30 (25.42%) workers have good nutrition knowledge. Whereas the data shows that there are 57 (48.30%) workers had good hypertension prevention behavior and 61 (51.69%) had poor hypertension prevention behavior. Using Independent T-test give result with p-value = 0.670; $p > 0.05$. From these results, it can be concluded that there is no significant relationship between nutritional knowledge and hypertension prevention behavior. However, from this data, it was found that the group with good preventive behavior had a higher average value of nutritional knowledge of 0.546 points than the group with poor preventive behavior.

Keywords: Knowledge Of Nutrition, Hypertension Prevention Behavior, Young Workers

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan darah yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat berakibat pada penyakit kardiovaskuler. Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi, salah satunya yaitu diet yang kurang sehat. Sungguh penting adanya kesadaran bagaimana mencegahnya hipertensi dan salah satunya dengan menjaga pola makan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi pada pekerja muda usia 25-40 tahun serta hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan potong lintang. Pengambilan data menggunakan kuesioner dalam bentuk google form yang berisikan soal tentang pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari pekerja muda usia 25-40 tahun yang diteliti yaitu sebanyak 118 orang, terdapat 13 (11,01%) orang memiliki pengetahuan gizi kurang baik, 75 (63,55%) orang memiliki pengetahuan gizi cukup dan 30 (25,42%) memiliki pengetahuan gizi baik. Sementara itu, berdasarkan data didapatkan 57 (48,30%) orang memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik dan 61 (51,69%) dengan perilaku pencegahan hipertensi kurang

baik. Analisis hasil penelitian menggunakan uji T-test independen dengan p-value = 0,670; $p > 0,05$. Dari hasil analisis data tersebut, didapat kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi. Namun, dari data ini didapatkan bila kelompok dengan perilaku pencegahan baik memiliki rata-rata nilai pengetahuan gizi lebih tinggi sebesar 0,546 poin dari yang perilaku pencegahannya tidak baik

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Perilaku Pencegahan Hipertensi, Pekerja Muda

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat nasional yang serius, tetapi penyebab umumnya tidak diketahui.¹ Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg.² Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, dimana tatalaksana penyakit ini adalah intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan.³ Risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dapat menjadi sekitar dua kali lipat pada beberapa kelompok usia tertentu pada setiap kenaikan 20/10 mmHg tekanan darah, mulai dari 115/75 mmHg.⁴

Berdasarkan data dari WHO, terdapat sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang didunia menderita hipertensi, yang kemungkinan dapat terjadi peningkatan menjadi 29,2% di tahun 2025. Sebanyak 333 juta berasal dari negara maju dan sisanya 639 juta berasal dari negara berkembang

termasuk Indonesia dari total orang yang diperkirakan mengidap hipertensi di seluruh dunia.³ Data World Health Organization (WHO) 2014 menunjukkan bahwa prevalensi keseluruhan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 18 dan lebih yaitu sekitar 22%. Prevalensi tekanan darah yang meningkat tertinggi di Afrika, di mana itu adalah 30% untuk kedua jenis kelamin. Prevalensi terendah tekanan darah dibesarkan berada di WHO Wilayah Amerika di 18% untuk kedua jenis kelamin.⁴ Didapatkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dan provinsi yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi adalah Sulawesi utara yaitu sebanyak 13,2% sedangkan yang terendah adalah provinsi Papua yaitu sebanyak 4,4%. Pada Sulawesi selatan sendiri prevalensi hipertensi yaitu sebanyak 7,2%.⁵

Tekanan darah yang tinggi yang persisten dan dalam waktu yang lama dapat berdampak pada ginjal, jantung

dan otak bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai.³ Hipertensi menjadi faktor risiko utama di dunia untuk penyakit kardiovaskular dan berasal dari kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan sosial. Meskipun kecenderungan genetik terhadap hipertensi tidak dapat dimodifikasi dan berpengaruh terhadap risiko CVD seumur hidup, risiko hipertensi dapat dimodifikasi dan sebagian besar dapat dicegah karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan/gaya hidup utama.⁶ Menurut World Health Organization (WHO) 2017 alasan utama terjadinya hipertensi adalah asupan garam yang tinggi, asupan buah dan sayuran yang tidak memadai, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang ke tidak aktifan fisik, penggunaan tembakau, stres tinggi dan kolesterol tinggi.⁷

Pola makan merupakan informasi tentang gambaran mengenai jenis dan juga jumlah dari bahan makanan yang dimakan seseorang setiap hari. Berubahnya pola makan tradisional yang dimana mengutamakan makanan tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak yang sekarang beralih pada pola makan modern yang lebih mengarah ke makanan dengan gizi tidak seimbang memberi peluang atau potong lintang (cross-sectional). Pada

kesempatan terhadap penyakit degeneratif dan menurunkan derajat kesehatan seseorang.⁸ Tingkat pengetahuan sangatlah berpengaruh dalam menentukan perilaku hidup sehat terutama pada pasien hipertensi. Pengetahuan dipengaruhi oleh informasi dan tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan dan semakin banyak seseorang memperoleh informasi maka semakin baik pula juga pengetahuannya.⁹ Pengetahuan yang kurang tentang bahan makanan bagi pasien hipertensi bisa menjadi peluang terjadinya hipertensi. Kepatuhan pasien sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan terutama pada penyakit tidak menular seperti hipertensi. Dan ketidakpatuhan pasien memberi efek yang sangat besar karena dapat meningkatkan persentase kasus penyakit.⁸ Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi serta hubungan antaran tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan hipertensi pada pekerja muda usia 25-40 tahun.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian ini peneliti berupaya mencari

hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Untuk variabelnya adalah tingkat pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan hipertensi. Subjek penelitian ini merupakan pekerja usia 25-40 tahun yang bekerja di daerah kota Makassar. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah orang yang telah bekerja, berusia 25-40 tahun, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi untuk penelitian ini adalah responden dengan latar belakang Pendidikan Kesehatan dan yang tidak dapat menggunakan google form. Untuk menghitung besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus uji hipotesis terhadap rerata dua populasi independen dan didapatkan jumlah perkiraan besar sampel yang dibutuhkan adalah sebanyak 118 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan google form kepada responden yang berisi kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi. Analisis data dilakukan dengan sistem komputerisasi menggunakan software

59 (50%) responden memiliki Indeks Massa Tubuh yang tidak normal, terbagi dalam tiga kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu overweight, obesitas I, dan obesitas II.

yaitu Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0. Untuk menganalisis data hubungan antar variabel, peneliti menggunakan uji T-test Independen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Tabel 1 diketahui bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 49 (41,5%) responden laki-laki dan 69 (58,5%) responden perempuan. Usia responden beragam dengan jumlah responden paling banyak 44 (37,3%) orang adalah berusia 31-35 tahun kemudian diikuti 42 (35,6%) orang berusia 25-30 tahun dan 32 orang berusia 36-40 tahun. Berdasarkan tingkat Pendidikan diperoleh dari data bahwa responden terbanyak berasal dari kelompok tingkat pendidikan S1 sebanyak 75 (63,55%) responden. Kemudian untuk Indeks Massa Tubuh (IMT), diperoleh bahwa terdapat responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) underweight sebanyak 8 (6,77%) orang, kemudian Indeks Massa Tubuh (IMT) normal sebanyak 51 (43,22%) orang. Dan didapatkan pula sebanyak

Terkait pengetahuan gizi didapatkan hasil bahwa responden dengan pengetahuan baik sebanyak 30 (25,42%) responden kemudian responden dengan pengetahuan cukup

baik sebanyak 75 (63,55%) responden dan responden berpengatahuan kurang baik sebanyak 13 (11,01%) responden. Dan dari perilaku pencegahan hipertensi didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki perilaku pencegahan

hipertensi yang tergolong baik sebanyak 57 (48,31%) responden sedangkan sebanyak 61 (51,69%) responden memiliki perilaku pencegahan yang kurang baik.

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (SD)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	49	41,5	
Perempuan	69	58,5	
Usia (tahun)			32,40 (4,366)
25-30	42	35,6	
31-35	44	37,3	
36-40	32	27,1	
Pendidikan Terakhir			
SMA/SMK	16	13,55	
D3	6	5,08	
S1	75	63,55	
S2	14	11,86	
S3	1	0,84	
Lainnya	6	5,08	
Indeks Massa Tubuh ¹⁰			
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	8	6,7	
Berat badan normal	5	43,22	
Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>)	23	19,49	
Obesitas I	26	22,03	
Obesitas II	10	8,47	
Pengetahuan ¹¹			63,05 (13,318)

Baik	30	25,42	
Cukup	75	63,55	
Kurang baik	13	11,01	
Perilaku pencegahan ¹¹			58,67 (11,651)
Baik	57	48,30	
Kurang baik	61	51,69	
Total	118	100	

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan hipertensi menggunakan uji T-test Independen pada tabel, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,670$) antara pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi. Dari sampel ini, didapatkan bila

kelompok dengan perilaku pencegahan baik memiliki rata-rata nilai pengetahuan gizi lebih tinggi sebesar 0,546 poin dari yang perilaku pencegahannya tidak baik, dan 95% peneliti yakin bila rerata pengetahuan yang perilakunya baik lebih rendah 4,333 sampai lebih tinggi 5,426 dibandingkan dengan yang perilakunya kurang baik.

Tabel 2. Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku pencegahan hipertensi

Kategori	P-value	Mean	Mean difference	95% CI
Perilaku pencegahan	0,670		0,546	
Baik		63,33		-4,333-5,426
Kurang baik		62,79		

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pekerja muda usia 25-40 tahun dengan jumlah responden sebanyak 118 orang, didapatkan bahwa terdapat sebanyak 13 (11,01%) responden memiliki pengetahuan kurang baik.

Temuan ini jauh lebih rendah daripada

penelitian yang pernah dilakukan oleh O.J. Hussain dan A.J. Ajuwon pada tahun 2018 dengan responden 170 orang dimana didapatkan sebanyak 45 (26,5%) responden memiliki pengetahuan kurang baik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh jumlah responden, usia responden dan perbedaan ras, dimana pada penelitian

tersebut jumlah responden sebanyak 170 orang sedangkan rentang usia responden pada penelitian tersebut adalah 21-50 tahun.

Sementara itu, dari penelitian didapatkan sebanyak 57 (48,30%) responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi yang baik. Hasil temuan ini lebih tinggi daripada penelitian yang pernah dilakukan oleh O.J. Hussain dan A.J. Ajuwon pada tahun 2018 sebanyak 54 (31,8%) responden memiliki perilaku pencegahan hipertensi baik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh jumlah responden, usia responden dan perbedaan ras.

Berdasarkan analisis data, didapatkan bila kelompok dengan perilaku baik memiliki rata-rata nilai pengetahuan lebih tinggi sebesar 0,546 poin dari yang perilakunya tidak baik. Namun secara statistik temuan ini tidak bermakna dengan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,670$). Temuan penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Destiara Hesriantica Zaenurrohmah dan Riris Diana Rachmayanti pada tahun 2017 yang memiliki hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan tindakan pengendalian tekanan darah.

Berbeda dengan penelitian yang pernah didapatkan bahwa responden dengan

dilakukan oleh Malkanthie S, Shin S pada tahun 2017 didapatkan adanya hubungan bermakna tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan upaya pengendalian tekanan darah. Hasil yang sama juga ditemukan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Neng Sunarti dan Iin Patimah pada tahun 2018 didapatkan adanya hubungan bermakna.

4. SIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan Pekerja dengan pengetahuan gizi yang baik menempati posisi dengan jumlah tertinggi yaitu sebanyak 75 (63,55%) responden, kemudian diikuti dengan pekerja dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 30 (25,42%) responden dan untuk terendah adalah pekerja dengan pengetahuan gizi kurang baik sebanyak 13 (11,01%) responden.

Pekerja dengan perilaku pencegahan hipertensi yang kurang baik menempati posisi dengan jumlah terbanyak sebanyak 61 (51,69%) responden dibandingkan pekerja dengan perilaku pencegahan hipertensi kurang baik sebanyak 57 (48,30%) responden

Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,670$) antara pengetahuan gizi dan perilaku pencegahan hipertensi, namun secara epidemiologi perilaku pencegahan baik memiliki rata-

rata nilai pengetahuan gizi lebih tinggi sebesar 0,546 poin dari yang perilaku pencegahannya tidak baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

Sherwood L. Human Physiology From Cells to Systems. 9th ed. Boston: Cengage Learning; 2016.

Ima Fatmawati D, Nirbaya A, Ira Setyaningrum Y. Peningkatan Pengetahuan, Kepuasan Dan Penurunan Sisa Makanan Pasien Hipertensi Akibat Konseling Gizi. *Pontianak Nutrition Journal*. 2020;3(2): 50 - 55.

Hesriantica Zaenurrohmah D, Diana Rachmayanti R. Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2017;5(2):174-184. Available from: <http://dx.doi.org/10.20473/jbe.V5I22.017.174-184>

<https://www.jacc.org/doi/abs/10.1016/j.jacc.2018.07.008>

Bashaar M, Saleem F, Thawani V, Azmi Hassali M, Hashemi T. Evaluation of hypertension related knowledge, attitudes and practices at community level in Kabul. *Pharmacy & Pharmacology International Journal*. 2019;7(3):106-112. Available from:

Agung Angkawijaya A, M Pangemanan J, E.T Siagian I. Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat dengan tindakan pencegahan hipertensi di desa motoboi kecil kecamatan kotamobagu selatan. *Jurnal kedokteran komunitas dan tropik*. 2016;4(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/11276/10867>

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

M. Carey R, Muntner P, B. Bosworth H, K. Whelton P. Prevention and Control of Hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*. 2018;72(11):1278–1293. Available from:

<https://medcraveonline.com/PPIJ/evaluation-of-hypertension-related-knowledge-attitudes-and-practices-at-community-level-in-kabulnbsp.html>

Susyani S, Hartati Y, Afriani L. Hubungan pengetahuan gizi, pola makan dan tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pasien hipertensi

- rawat jalan di rumah sakit mohammad hoesin palembang. *Jurnal pembangunan manusia*.
- Libr O, Abdurrachim R, Mariana D. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Konsumsi Natrium Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2016;5(1). Available from: <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/13/12>
- World Health Organization. Regional Office for the Western Pacific. (2000). *The Asia-Pacific perspective : redefining obesity and its treatment*. Sydney : Health Communications Australia. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206936>
- O.J H, A.J A. Prevalence, Knowledge And Preventive Practices Against Hypertension Among Police Officers In Ibadan. *Annals of Ibadan Postgraduate Medicine*. 2020;18(2):114-121. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8369398/>
- Malkanthe S, Shin S. Convergence Relationships among Nutrition Knowledge, Health Beliefs, Self-efficacy, and Diet Management Behaviors in Persons with Hypertension in Sri Lanka. *Journal of Digital Convergence*. 2017;15(8):235-245. Available from: <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201724963132173.page>
- Sunarti N, Patimah I. Relationship between Knowledge Level and Efforts to Control Blood Pressure in Hypertension Patients in the Work Area of Karangmulya Health Center, Karangpawitan District, Garut Regency. *The Science Midwifery*. 2018;7(1):22-25. Available from: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/14>