

Pendahuluan

Hipertensi atau disebut dengan penyakit darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular sehingga seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, namun penyakit ini yang menjadi salah satu penyebab resiko utama terjadinya kematian (Sustrani, 2009). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah sistoliknya melebihi batas yaitu 140 mmHg dan tekanan diastoliknya melebihi batas normal yaitu 90 mmHg (Chobanian, 2003). Pada umumnya gejala atau keluhan hipertensi ini tidak ada ciri khas sehingga penderita banyak yang tidak menyadarinya. Karena itu hipertensi sendiri disebut sebagai *the silent killer* (Karo, 2012).

Menurut (Daeli, 2017), menyatakan bahwa di seluruh dunia sekitar sedikitnya terdapat 839 juta jiwa kasus hipertensi, diperkirakan akan meningkat menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 dengan persentase sekitar 29% dari total penduduk di dunia, dimana yang lebih banyak menderita penyakit tersebut adalah wanita (30%) dibandingkan pria (29%). Kenaikan penyakit hipertensi tersebut terjadi dinegara yang berkembang sekitar 80% (Triyanto, 2014). Angka prevalensi yang terendah terdapat di negara-negara lain seperti Meksiko 58%, Ghana 57%, China 53%, dan India 32% (Daeli, 2017). Menurut (Anonim, 2013) angka prevalensi hipertensi tertinggi terdapat pada negara Myanmar, Srilanka, Bhutan, Thailand, Nepal dan Maldives.

Berdasarkan data dari Riskesdas Litbang Depkes (2013), Prevalensi hipertensi di Indonesia di dapat melalui pengukuran pada umur lebih dari 18 tahun keatas sebesar 25,9%, tertinggi di Bangka Belitung 30,9%, di Kalimantan Selatan 30,8%, di Kalimantan Timur 29,6%, dan di Jawa Barat 29,4%. Hasil dari sensus penduduk pada tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia masuk dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa, pada tahun 2010 (96%) dari jumlah penduduk (Martono, 2011). Secara umum jumlah lansia dari hasil sensus penduduk tahun 2016 di provinsi Sulawesi Utara tercatat mencapai 245.166 jiwa. Kabupaten Sangihe, 2016 jumlah lansia mencapai 9.697 jiwa. (Komnas Lansia, 2010).

Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi pada usia 25-44 tahun mencapai 29%, pada usia 45-64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih dari 65 tahun mencapai 65%. Pada usia 55-59 tahun dibandingkan dengan usia 60-64 tahun mengalami peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, pada usia 65-69 tahun sebesar 2,45 kali, dan pada usia lebih dari 70 tahun sebesar 2,97 kali (Rahajeng, 2009)

Kasus hipertensi meningkat karena kurangnya upaya dari masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah lebih awal sebelum muncul suatu gejala-gejala penyakit (DinKes, 2007). Kurangnya pengetahuan tentang gejala hipertensi membuat penderita kurang peduli dengan keadaannya untuk memeriksa secara rutin.

Menurut penelitian (Situmorang, 2015) menjelaskan bahwa adanya faktor keturunan, asupan garam, kurang istirahat, merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol, merupakan faktor yang memicu tekanan darah tinggi pada penderita di RSUD Sari Mutiara Medan. Sama dengan penelitian dari (Syahrini, 2012) menjelaskan bahwa obesitas, usia, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung lemak merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang.

Hipertensi dapat dihindari dengan cara berperilaku hidup yang sehat. Perilaku hidup yang sehat dengan cara makan-makanan bergizi, berolahraga yang rutin, beristirahat yang teratur, jangan merokok, dan tidak mengkonsumsi minuman beralkohol dikarenakan salah satu yang dapat meningkatkan resiko hipertensi adalah merokok dan minum alkohol. Namun minimnya pengetahuan orang-orang yang mengetahui tentang penyakit hipertensi dan cara penanggulangannya cenderung mengakibatkan meningkatnya hipertensi (Wahid, 2008).

Masyarakat dapat melakukan program kesehatan, berupaya dengan usaha sedini mungkin yang bisa dilakukan secara mandiri oleh individu (Admin, 2007). Contoh salah satu cara melakukan tindakan tersebut oleh tenaga kesehatan adalah dengan cara mengajarkan pendidikan kesehatan kepada pasien.

Pendidikan kesehatan ini sebagai jumlah pengalaman terhadap pengetahuan dan sikap secara menguntungkan seseorang akan masalah tertentu. (Notoatmodjo, 2003, hlm.50). Pemberian pendidikan kesehatan dinilai sangat penting dalam memberikan pengetahuan dan membentuk sikap individu ataupun masyarakat dalam menghadapi penyakit hipertensi bukan hanya untuk kaum muda saja namun juga untuk lansia. Maka dari itu peneliti bermaksud ingin mengetahui penkes apa saja yang sesuai untuk diberikan kepada kelompok lansia.

Metode

Metode yang dilakukan dalam penelitian yaitu menggunakan metode *literature review* dengan mencari artikel dengan jumlah 8 buah jurnal yang diakses di web <https://garuda.ristekbrin.go.id/>, <https://search.ebscohost.com/>, <https://scholar.google.com/> yang menggunakan kata kunci “Pengetahuan”, “Sikap”,

“Hipertensi”, “Darah Tinggi”, “Lansia” dengan kriteria pengambilan jangka waktu publikasi atau terbitan jurnal maksimal 10 tahun terakhir, yang di mulai pada tahun 2011-2021. Bahasa yang digunakan di dalam jurnal adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pengumpulan dan penyusunan jurnal dilakukan dari tanggal 24 Juli 2021 – 22 Agustus 2021.

Hasil

Berdasarkan hasil 8 artikel yang ditinjau terdapat 6 artikel yang membahas secara spesifik mengenai pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit hipertensi. Sedangkan, 2 artikel lainnya membahas tentang bagaimana cara pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil dari tinjauan 8 artikel dapat dilihat pada tabel.



Judul, Nama Jurnal, Nama Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Populasi dan Sampel	Jenis Penelitian Dan Pengumpulan Data	Temuan Penting
<p>Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa.</p> <p>Jurnal KESMAS</p> <p>Penulis:</p> <p>Valdano A. Limbong</p> <p>Adisti Rumayar</p> <p>Grace D. Kandou</p> <p>Tahun:</p> <p>Volume 7 Nomor 4 (2016)</p>	<p>Untuk mengetahui pengetahuan dan sikap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa</p>	<p>Populasi dari hasil data adalah masyarakat yang menetap di wilayah kerja puskesmas tateli berjumlah 669 orang. Jumlah sample penelitian adalah 90 orang.</p>	<p>Penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional study</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pengetahuan responden yang baik sebanyak 53 orang (58,9%), sedangkan pengetahuan responden yang tidak baik sebanyak 37 orang (41,1%) dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan responden baik tentang hipertensi. 2) Sikap responden yang baik sebanyak 52 orang (57,8%) dan sikap responden yang tidak baik sebanyak 38 orang 42,2% 3) Adanya hubungan sikap responden dengan kejadian hipertensi di Desa Tateli Kabupaten Minahasa tahun 2016
<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan</p>	<p>Untuk</p>	<p>Populasi penelitian</p>	<p>Penelitian kuantitatif</p>	<p>1) Rentang usia yang paling banyak adalah 45-54</p>

<p>dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli</p> <p>Penulis: Fynce Sonifati Daeli</p> <p>Tahun: Oktober 2017</p>	<p>mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli.</p>	<p>ini sebanyak 125 pasien yang hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan. Jumlah sample yang sebagiandiambil dari semua target yang diperiksa dan yang mewakili populasi adalah 5 orang.</p>	<p>yang bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu untuk mengetahui dalam hal pengetahuan dan sikap pasien penyakit hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan</p>	<p>tahun sebesar 35,7%, paling banyak responden berjenis kelamin perempuan sebesar 53,6%</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Pengetahuan berkaitan hipertensi oleh responden memiliki klasifikasi yang baik yaitu 67,9%, karena responden suda mengetahui hal yang berkaitan dengan penyakit hipertensi. 3) Sikap berkaitan dengan hipertensi oleh responden memiliki klasifikasi cukup yaitu 53,6%, karena responden sudah waspada dalam hal berkaitan dengan penyakit hipertensi yang dideritanya 4) Dalam hubungan support keluarga dan perawat memiliki kategori yang baik 58,9%, memberikan motivasi yang baik untuk mengendalikan hipertensinya 5) yang baik untuk mengendalikan hipertensinya 6) Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan responden dengan pengendaliannya. Tingkat pengetahuan yang baik mempengaruhi pengendalian yang dilakukan responden 7) Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap responden dengan upaya pengendalian. Sikap yang cukup mempengaruhi pengendalian yang dilakukan responden
<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi</p>	<p>Untuk mengetahui</p>	<p>Populasi dari hasil data adalah</p>	<p>Penelitian cross sectional study.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Berdasarkan penelitian pengetahuan responden terdapat bahwa 20 responden memiliki

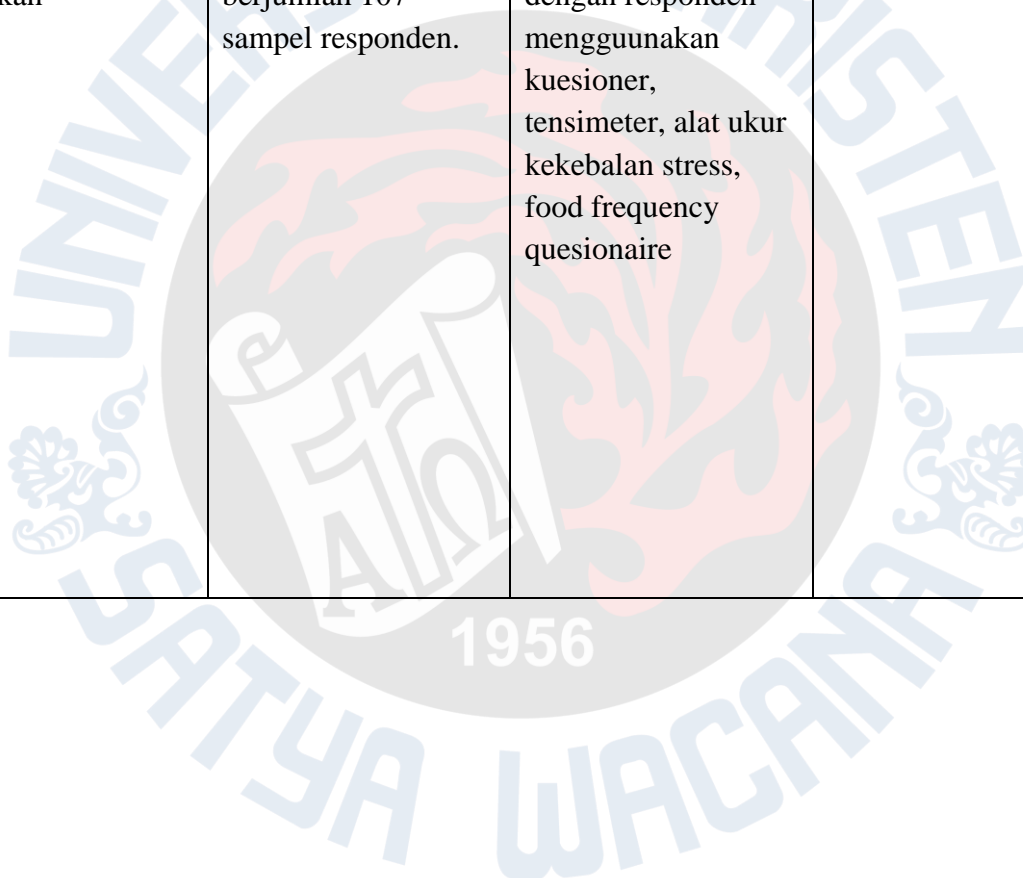
<p>Terhadap Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Danguang Danguang.</p> <p>Menara Ilmu</p> <p>Penulis: Sari Setiarini</p> <p>Tahun: Vol. XII. No.8 Juli 2018</p>	<p>Repositori Institusi Universitas Kristen Satya Wacana repository.uksw.edu</p> <p>hubungan pengetahuan dan sikap penderita hipertensi terhadap pengendaliannya di Puskesmas Danguang.</p>	<p>penderita hipertensi di Puskesmas Danguang Kab. Lima Puluh Kota yang berjumlah 30 orang.</p>	<p>Metode analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariate.</p>	<p>pengetahuan tinggi tentang hipertensi dan 10 responden memiliki pengetahuan rendah tentang hipertensi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Sikap responden dapat dilihat bahwa 9 responden memiliki peran negatif dalam menentukan tindakan yang tepat pada anggota keluarga yang menderita hipertensi dan 21 responden memiliki peran positif dalam menentukan tindakan yang tepat pada sebagian keluarga yang hipertensi. 3) Dalam penelitian responden berperilaku baik dalam penatalaksanaan di Puskesmas Danguang Kab Limapuluh 4) Diketahui bahwa dari 30 responden tersebut tingkat pengetahuannya masih ada yang rendah yaitu dari hasil analisis kuisioner berpendapat bahwa penyebab terjadinya hipertensi adalah mengkonsumsi gula yang berlebih dan hipertensi dikarenakan dapat menular dari orang lain. 5) Diketahui bahwa dari 30 responden ada sikap penderita negatif pada penyakit hipertensi dimana pendapat responden paling banyak menjawab pernyataan sangat setuju dan setuju dalam pernyataan saya akan mengatur memilih serta mengkonsumsi makanan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi karena tekanan
--	---	---	--	--

				darah saya tinggi.
<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Sikap dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Peserta Prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar</p> <p>PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya</p> <p>Penulis: Mujiran Setiawan Noerma Shovie Rizqie</p> <p>Tahun: Volume 7 Nomer 2 (2019)</p>	<p>Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta prolanis di UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar</p>	<p>Penelitian ini menggunakan total sampling, pengambilan sampel dari seluruh populasi yang ada. Sample dalam penelitian ini adalah 55 orang.</p>	<p>Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Responden diketahui bahwa sebagian besar berusia lebih dari 60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan mendapatkan informasi tentang penyakit hipertensi dari tenaga medis. 2) Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 28 responden (50,9%) tentang penyakit hipertensi 3) Sebagian besar responden memiliki sikap baik sebanyak 47 responden (85,5%) tentang penyakit hipertensi 4) Adanya hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan responden tentang penyakit hipertensi dengan sikap pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia Prolanis pada UPT Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar
<p>Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap</p>	<p>Untuk mengetahui</p>	<p>Populasi penelitian ini adalah pasien</p>	<p>Penelitian dengan pendekatan</p>	<p>Berdasarkan dari hasil penelitian ini dengan menggunakan uji wilcoxon signed rank diperoleh dari</p>

<p>Pengetahuan dan Sikap Mengelola Hipertensi di Puskesmas Pandanaran Semarang</p> <p>Penulis: Mega Tri Susanti Maria Suryani Shobirun</p> <p>Tahun: Januari 2012</p>	<p>berpengaruhnya pendidikan kesehatan tentang hipertensi pada pengetahuan dan sikap mengatur hipertensi di Puskesmas Pandanaran Semarang</p>	<p>hipertensi pada tahun 2011 sampai 2012. Sampelnya consecutive sampling dengan cara pasien yang terkena hipertensi untuk datang berobat di Puskesmas diberikan pendidikan kesehatan dan kuesioner jumla responden yang ditentukan</p>	<p>kuantitatif jenis quasy experimental design yang menggunakan desain pretest posttest</p>	<p>hasil analisis bivariat mendapatkan hasil pengetahuan dan sikap probabilitasnya sebesar 0,000 lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikan 5% (0,05), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah pemberian pendidikan tentang hipertensi</p>
<p>Self management approaches among hypertensive residents in nursing homes in Malaysia</p> <p>Penulis: Marhanis Salihah Omar</p>	<p>To determine the knowledge, awareness and perception towards hypertension among residents in nursing homes as well as the roles of</p>	<p>Participants were recruited by simple random sampling and informed consent was taken. Inclusion criteria were being diagnosed by doctors as having hypertension</p>	<p>A cross sectional survey was carried out in 24 nursing homes in Kuala Lumpur and Selangor, which are registered with the central welfare council of Malaysia</p>	<p>Hypertension control is good in older people under nursing home care, which could be attributed to their level of knowledge, attitude and perception of this chronic disease. The development of an education program involving hypertensive resident and their caregivers in nursing homes would be beneficial in improving the self management of hypertension in resident</p>

Tahun: Volume 12, Nomor 3 (2017)	caregivers in hypertension management			
Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang Nursing News Penulis: Hafiez Amanda Swito Prastiwi Ani Sutriningsih Tahun: Volume 2, Nomor 3 (2017)	Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur lansia dengan tingkat kekambuhan hipertensi di Kelurahan Tlogomas Kota Malang	Populasi penelitian ini adalah 106 lansia. Sampel penelitian ini menggunakan purposive sampling, mengambil sampel sebanyak 30 sampel sesuai kriteria	Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan retrospektif.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Terdapat setengah lebih lansia mengalami kualitas tidur yang buruk di RW 08 Kelurahan Tlogomas Kota Malang 2) Terdapat juga separuh lebih lansia yang mengalami tingkat kekambuhan hipertensi dengan komplikasi di RW 08 Kelurahan Tlogomas Kota Malang 3) Terdapat adanya hubungan yang signifikan di antara kualitas tidur dengan kekambuhan hipertensi pada lansia
Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola	Untuk mengetahui lansia	Populasi penelitian ini adalah 144	Penelitian cross sectional.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Berdasarkan hasil penelitian adanya hubungan antara perilaku olahraga dengan tingkat

<p>Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usiadi Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya</p> <p>Jurnal Promkes</p> <p>Penulis:</p> <p>Kiki Mellisa Andira</p> <p>Tahun:</p> <p>Vol. 1, Nomor 2. Desember 2013</p>	<p>yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang, stress dan pola makan</p>	<p>responden dan mengambil secara simple random sampling sehingga yang didapat berjumlah 107 sampel responden.</p>	<p>Menggunakan pengumpulan data primer diperoleh dari penelitian melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner, tensimeter, alat ukur kekebalan stress, food frequency questionnaire</p>	<p>hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Surabaya</p> <p>2) Kebanyakan dari lansia mengkonsumsi daging, gorengan, susu yang mengandung lemak, mengkonsumsi garam berlebihan</p>
--	---	--	--	---



Pembahasan

Berdasarkan dari 8 hasil penelitian, maka dapat dijelaskan yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit hipertensi. Pengetahuan lansia terhadap hipertensi dalam upaya pencegahan yang tidak baik kemungkinan disebabkan karena sebagian responden mempunyai tingkat pendidikan kurang baik. Pengetahuan itu sendiri merupakan suatu yang penting untuk menentukan tindakan, karena pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku berdasar dari pengetahuan. Pengetahuan kesehatan tidak akan didapat melalui pendidikan formal. Pengetahuan kesehatan bisa didapatkan dari berbagai sumber. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam menyerap maupun memahami pengetahuan yang didapat. Semakin banyaknya informasi, maka semakin pula pengetahuan yang didapatkan, termasuk pengetahuan kesehatan. Dalam penelitian sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai penyakit hipertensi. Hal tersebut karena adanya informasi tentang kesehatan yang diperoleh dari berbagai sumber seperti petugas kesehatan, media, dan sumber lainnya. Dalam kondisi tersebut sama dengan pernyataan bahwa semakin banyak seseorang mendapatkan informasi dari keluarga, petugas kesehatan, media, dan sumber lain dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Sedangkan dari hasil penelitian diketahui bahwa dari jawaban ke seluruh responden yang banyak adalah sikap cukup baik sikap menunjukkan adanya bahwa keyakinan seseorang mengenai suatu objek ataupun situasi yang disertai dengan adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar terhadap seseorang untuk berperilaku ataupun membuat suatu respon dalam cara tertentu yang dipilihnya. Sikap merupakan pengalaman positif atau negatif pada seseorang berdasarkan pengalaman yang langsung dialami dan sikap itu sendiri tidak dibawa dari lahir tetapi dipelajari berdasarkan pengalaman selama hidupnya. Dalam sikap itu sendiri ditentukan pada keyakinan individu mengenai konsekuensi dari penampilan suatu perilaku dan evaluasi terhadap konsekuensi tersebut. Yang menjadikan faktor paling kuat adalah sikap, dikarenakan dengan sikap ingin sembuh dan keinginan tersebut untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat akan berpengaruh pada responden untuk mengontrol diri dalam hidup sehat. Penelitian ini menghasilkan sikap positif responden melalui pengendalian penyakit yang tepat. Pengalaman merupakan hal dasar dari terbentuknya sikap yang akan mempengaruhi kesehatan responden.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa adanya dukungan keluarga pada responden terhadap hipertensi. Diketahui bahwa dukungan adalah hal penting dalam menentukan perilaku termasuk pengendalian penyakit hipertensi yang dilakukan pada responden. Dukungan keluarga sendiri sangatlah penting bagi responden, karena keluarga adalah yang sering berinteraksi, sehingga paham dengan keadaan ataupun psikis menjadi lebih baik. Penerimaan diri dalam keluarga informasi yang tepat dan perilaku sportif dari petugas kesehatan untuk melayani menjadi salah satu alasan terbentunya perilaku positif.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa banyak responden yang mempunyai pengetahuan tinggi tentang hipertensi, memiliki penatalaksanaan yang baik dalam hal hipertensi. Sedikitnya responden yang mempunyai pengetahuan yang rendah tentang hipertensi mempunyai penatalaksanaan yang tidak baik dalam penyakit hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan pengetahuan terhadap penatalaksanaan penyakit hipertensi. Menurut penelitian walaupun tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi cukup baik namun belum tentu menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi, hal ini bisa juga karena disebabkan oleh penyakit hipertensi yang bisa saja terjadi karena adanya faktor keturunan dari keluarga penderita hipertensi.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa banyaknya sikap responden akan berakibat dengan penatalaksanaan hipertensi, sikap yang positif akan menghasilkan sikap yang baik dan sikap yang negatif akan menghasilkan tatalaksana yang kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian terlihat bahwa sebagian besar responden dengan sikap yang positif, namun tidak melakukan penatalaksanaan terapi diet hipertensi. Tingkat pengetahuan belum tentu menentukan seberapa tinggi penyebab atas penyakit hipertensi. Pada beberapa kasus tertentu penyakit hipertensi sudah diderita sejak lama oleh responden sehingga tatalaksana yang baik tidak berpengaruh pada penyakit hipertensi. Contohnya ada beberapa penderita yang merasa kesulitan untuk mengurangi konsumsi garam, dimana garam tersebut merupakan salah satu penyebab timbulnya penyakit tersebut.

Dalam hasil penelitian diperoleh bukti bahwa sebagian besar responden tidak melakukan olahraga, sedangkan justru sebagian kecil yang rutin melakukan olahraga. Penderita hipertensi lebih baik menghindari olahraga anaerobic.

Berdasarkan hasil penelitian menu makanan yang dikonsumsi oleh lansia adalah karbohidrat. Lauk pauk adalah tempe, ayam, telur, ikan teri, ikan laut, ikan asin.

Sayurannya adalah bayam, kangkung, kacang panjang. Jajanan paling banyak adalah ubi rabus, gorengan, kerupuk kemudian terakhir untuk jenis lainnya paling banyak di konsumsi adalah garam, sirup dan gula. Hal ini akan menyebabkan tingginya lemak akan menyebabkan terjadinya obesitas yang dapat menimbulkan hipertensi. Garam itu sendiri akan mengakibatkan terjadinya tekanan darah meningkat. Garam bersifat menahan air sehingga mengonsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Kebanyakan lansia mengonsumsi gula berlebih juga dapat meningkatkan berat badan. Obesitas akan memberikan pengaruh yang buruk pada tekanan darah. Sedangkan pada minuman yang dikonsumsi the, kopi, dan minuman bersoda, jika dikonsumsi berlebihan dari batas normal dalam penyajian akan mengakibatkan penyakit hipertensi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan dan sikap lansia terhadap penyakit hipertensi terdapat hampir disetiap responden didapatkan pengetahuan yang baik terhadap penyakit hipertensi, responden sendiri sudah mengerti banyak dalam hal penyakit hipertensi yang dideritanya. Hubungan yang erat antara tingkat pengetahuan responden dalam penyakit hipertensi dengan upaya pengendaliannya. Tingkat pengetahuan responden yang baik akan mempengaruhi dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi yang dilakukannya.

Sedangkan dalam sikap responden terhadap penyakit hipertensi berada dalam kategori yang cukup, responden itu sendiri sudah cukup waspada dalam menghadapi penyakit hipertensi yang dideritanya. Adanya hubungan yang bermakna dalam sikap responden dengan upaya pengendalian terhadap penyakit hipertensi. Dalam tingkat sikap yang cukup akan mempengaruhi responden dalam upaya pengendalian hipertensi yang dilakukan.

Dalam upaya pengendalian hipertensi menyatakan bahwa responden belum bisa berkomitmen untuk melakukan olahraga dan belum bisa mengurangi penggunaan garam yang berlebihan.

Dari support (dukungan) keluarga maupun dari petugas kesehatan memberikan pengetahuan dan motivasi yang baik dalam menghadapi penyakit hipertensi terhadap keluarga yang menderita. Hubungan antara dukungan keluarga dengan pelayanan

yang dilakukan oleh petugas kesehatan merupakan aspek yang penting dalam penyakit hipertensi atau darah tinggi yang dialami oleh responden.

