



Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang *Dash* dengan Perilaku *Dash* pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo Kecamatan Bojonegoro Kabupaten Bojonegoro

Saskiyanti Ari Andini^{1*}, Moh Roni Al Faqih², Sahrir Ramadhan³,
Ahmad Rizal Bakhtiar⁴

^{1,3} Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

^{2,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ICSada Bojonegoro, Indonesia

Korespondensi penulis: saskiyantiandini@gmail.com

Abstract. Hypertension is a prevalent health problem among the elderly and may lead to severe complications if not properly managed. One of the effective non-pharmacological approaches is the DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension). This study aims to examine the relationship between elderly knowledge about the DASH diet and their behavior in applying it, particularly among hypertensive elderly at the Posyandu Lansia in Campurejo Village, Bojonegoro District. This correlational study applied a cross-sectional design and involved a total sampling of 36 elderly respondents with hypertension. The data were collected using a closed-ended questionnaire that had been validated and tested for reliability. Data were analyzed using the Spearman Rho test. The findings revealed that most respondents had moderate levels of knowledge and behavior related to the DASH diet. The statistical test indicated a significant relationship between knowledge and DASH diet behavior ($p = 0.000$; $p < 0.05$). These results suggest that the higher the knowledge of the elderly about the DASH diet, the better their implementation behavior. Effective health education is essential to improve compliance among the elderly in managing hypertension through the DASH diet.

Keywords: Knowledge, Behavior, DASH Diet, Elderly, Hypertension

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif adalah diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang diet DASH dengan perilaku penerapannya pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional dan total sampling sebanyak 36 lansia hipertensi sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku dalam kategori cukup. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku diet DASH ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan lansia tentang diet DASH, maka semakin baik pula perilaku mereka dalam penerapannya. Edukasi kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengelolaan hipertensi melalui diet DASH.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, Diet DASH, Lansia, Hipertensi

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun, sebagaimana tercermin dari data Riskesdas 2013 yang mencatat prevalensi sebesar 26,5% dan jumlah penderita mencapai lebih dari 120 ribu jiwa di Kabupaten Bojonegoro saja pada tahun 2018.

Meskipun telah banyak metode pengendalian hipertensi, pendekatan non-farmakologis seperti diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dinilai efektif

dalam membantu mengatur tekanan darah tanpa efek samping yang signifikan. DASH merupakan pola makan yang menekankan konsumsi tinggi serat, kalium, kalsium, dan magnesium, serta pembatasan garam, lemak jenuh, dan gula. Namun, tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia (lansia), terhadap konsep dan praktik diet DASH masih sangat bervariasi.

Lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis, termasuk penebalan dan kekakuan dinding arteri. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku melalui edukasi gizi menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik tentang DASH diyakini mampu memengaruhi perilaku diet lansia, sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah dan menghindari komplikasi lebih lanjut.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara edukasi dan kepatuhan diet pada lansia hipertensi. Namun, hasil yang dilaporkan masih bervariasi dan belum banyak dilakukan pada populasi lansia di wilayah pedesaan seperti Desa Campurejo. Kondisi ini menunjukkan adanya gap penelitian, baik dari segi konteks geografis maupun pendekatan edukatif terhadap lansia di komunitas. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mampu memberikan pemahaman empiris mengenai hubungan antara pengetahuan lansia tentang DASH dan perilaku diet mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan lansia tentang diet DASH berhubungan dengan perilaku mereka dalam menjalani pola diet tersebut, khususnya pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi edukasi yang lebih tepat sasaran serta memperkaya literatur dalam bidang keperawatan gerontik dan komunitas.

2. KAJIAN TEORITIS

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung pentingnya pengetahuan terhadap perilaku kesehatan. Hapsari (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang DASH, namun perilaku mereka belum sepenuhnya mencerminkan pengetahuan tersebut. Faktor pendidikan, informasi, dan pengalaman disebutkan sebagai faktor yang berperan dalam pembentukan pengetahuan. Saputri (2015) juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap kepatuhan diet hipertensi pada lansia, sedangkan penelitian lain oleh

Hapsari D.P. (2017) tidak menemukan korelasi yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku manajemen hipertensi.

Perbedaan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keragaman dalam pemahaman dan penerapan diet DASH pada lansia hipertensi. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik demografis responden, tingkat pendidikan, serta latar belakang budaya dan sosial. Maka dari itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan literatur (research gap) khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro. Fokus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan lansia tentang DASH dengan perilaku DASH, yang diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang pengaruh edukasi kesehatan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Meskipun hipotesis tidak secara eksplisit dinyatakan dalam kalimat tanya, secara implisit penelitian ini bertolak dari asumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia tentang diet DASH, maka semakin baik pula perilaku mereka dalam menerapkan pola makan DASH sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan lansia tentang DASH dengan perilaku DASH pada lansia hipertensi. Pendekatan korelasional ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel tanpa manipulasi terhadap variabel bebas, dan dilakukan secara *cross-sectional*, yakni pengumpulan data dilakukan pada waktu tertentu dalam satu periode. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi dan terdaftar sebagai peserta aktif di Posyandu Lansia Pos 1 Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro. Berdasarkan data awal, jumlah populasi yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 36 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu kuesioner pengetahuan tentang diet DASH dan kuesioner perilaku DASH. Instrumen disusun berdasarkan referensi yang relevan dan telah divalidasi melalui uji validitas isi (*content validity*) dengan hasil seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai koefisien reliabilitas yang tinggi ($\alpha > 0,7$), yang berarti instrumen tersebut konsisten dan dapat dipercaya. Teknik analisis data dilakukan secara statistik menggunakan uji Spearman

Rho, karena data yang dianalisis berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu tingkat pengetahuan (sebagai variabel bebas atau independen) dan perilaku diet DASH (sebagai variabel terikat atau dependen). Penelitian ini juga menyertakan analisis deskriptif untuk mengkategorikan tingkat pengetahuan dan perilaku berdasarkan kriteria kategori baik, cukup, dan kurang.

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel pengetahuan lansia tentang diet DASH (X) dengan perilaku DASH (Y) pada lansia hipertensi. Variabel X merupakan indikator dari pemahaman, informasi, dan pengalaman lansia terkait prinsip-prinsip DASH, sedangkan variabel Y mencerminkan penerapan pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup yang sejalan dengan panduan diet DASH. Simbol X dalam model penelitian ini menyatakan pengetahuan lansia tentang diet DASH, sedangkan simbol Y menyatakan perilaku lansia dalam menerapkan prinsip-prinsip DASH. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianalisis untuk mengetahui kekuatan dan arah korelasi, yang selanjutnya digunakan untuk merumuskan implikasi edukatif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Pos 1 Desa Campurejo, Kecamatan Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro. Kegiatan pengambilan data dilaksanakan selama dua minggu, dari bulan Mei hingga Juni 2019. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang dibagikan langsung kepada seluruh responden (total sampling sebanyak 36 lansia). Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner pengetahuan mengenai diet DASH dan kuesioner perilaku DASH pada penderita hipertensi.

Deskripsi Data Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1 berikut menyajikan distribusi responden berdasarkan usia:

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60–65 tahun	15	41.7%
66–70 tahun	11	30.6%
>70 tahun	10	27.7%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2019

Mayoritas responden berusia antara 60 hingga 65 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka termasuk dalam kategori lansia awal, yang secara fisiologis masih berada dalam kondisi relatif aktif.

Tingkat Pengetahuan Lansia tentang DASH

Tabel berikut menunjukkan hasil tingkat pengetahuan lansia mengenai diet DASH:

Tabel 2

Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Diet DASH

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	12	33.3%
Cukup	14	38.9%
Kurang	10	27.8%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2019

Sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah ada penyuluhan atau informasi terkait diet DASH, namun belum sepenuhnya dipahami secara menyeluruh.

Perilaku Lansia dalam Menerapkan Diet DASH

Tabel 3

Penerapan Perilaku Diet DASH oleh Lansia

Kategori Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	27.8%
Cukup	22	61.1%
Kurang	4	11.1%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2019

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar lansia telah menunjukkan perilaku cukup dalam penerapan diet DASH, meskipun penerapannya belum optimal pada seluruh aspek diet yang disarankan.

Hasil Uji Statistik

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Spearman Rho untuk melihat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet DASH dengan perilaku diet DASH pada lansia hipertensi. Hasil uji menunjukkan nilai $\rho = 0.000$ dengan signifikansi (p) < 0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku diet DASH.

Interpretasi hasil ini menyiratkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan kemungkinan perilaku yang lebih baik dalam menerapkan diet DASH. Ini menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan yang terstruktur bagi lansia untuk meningkatkan kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Bloom yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku. Ketika individu memiliki pengetahuan yang baik, maka cenderung akan lebih sadar dan mampu menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga sesuai dengan penelitian Saputri (2015) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap kepatuhan lansia dalam diet hipertensi.

Namun demikian, hasil ini berbeda dengan temuan Hapsari (2017) yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku manajemen hipertensi. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh variasi dalam karakteristik responden, termasuk tingkat pendidikan, budaya lokal, atau pendekatan edukasi yang digunakan dalam masing-masing penelitian.

Implikasi Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat konsep bahwa pengetahuan merupakan faktor determinan dalam membentuk perilaku kesehatan. Secara terapan, temuan ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan untuk mengembangkan program edukasi yang lebih intensif dan personal, terutama dalam pendekatan komunitas di Posyandu Lansia. Selain itu, program pelatihan kader posyandu dapat diperkuat dengan materi edukatif berbasis DASH agar informasi yang diberikan kepada lansia menjadi lebih efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan lansia tentang diet DASH dengan perilaku mereka dalam menerapkan pola makan DASH sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Lansia yang memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang lebih baik dalam menjalankan prinsip-prinsip diet DASH, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan dan perilaku cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perubahan perilaku kesehatan, khususnya pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa intervensi edukatif mengenai diet DASH berpotensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi, serta dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, sangat disarankan agar tenaga kesehatan di tingkat komunitas, khususnya kader Posyandu Lansia, diberikan pelatihan yang komprehensif agar mampu menyampaikan edukasi secara berkelanjutan kepada lansia. Penyuluhan tentang pola makan DASH sebaiknya dikemas dalam bentuk yang lebih aplikatif dan sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat agar lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh para lansia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari sisi cakupan geografis dan jumlah responden yang relatif kecil, serta dilakukan dalam jangka waktu yang singkat. Oleh karena itu, hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati dan tidak dapat digeneralisasi secara luas ke seluruh populasi lansia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan wilayah yang lebih luas, waktu pengamatan yang lebih panjang, serta memasukkan variabel-variabel lain seperti tingkat pendidikan, status gizi, dukungan keluarga, dan budaya makan sebagai faktor tambahan yang dapat mempengaruhi efektivitas penerapan diet DASH.

DAFTAR REFERENSI

- A.S., Muhammadun. (2010). *Hidup bersama hipertensi*. DIVA Press.
- Aji, W. P. B., & Isnaeni, Y. (2015). *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunung Kidul* [Disertasi tidak diterbitkan]. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Ardianti, I., & Rusita, Y. D. (2018). Hubungan pengetahuan dan peran orangtua dengan keberhasilan toilet training pada anak usia 5 tahun di TK Desa Suwaloh Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner: Pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewifianita, R., Hidayat, N., & Setiyobroto, I. (2017). *Pengaruh pemberian konseling diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi peserta Pronalis di Puskesmas Sentolo I* [Disertasi tidak diterbitkan]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Dukomalamo, A. M., Pangemanan, J. M., & Siagian, I. E. (2016). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan komplikasi pada lansia yang berobat di Puskesmas Motobi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 4(1).
- Ferawati, dkk. (2019). *Pedoman penulisan proposal dan skripsi edisi 8 STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro*. STIKes Icsada.

- Hapsari, D. P. (2016). *Hubungan pengetahuan dengan perilaku manajemen hipertensi: Aktivitas fisik dan diet DASH penderita hipertensi di Desa Salamrejo* [Laporan penelitian tidak diterbitkan].
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode penelitian keperawatan: Teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Indah Sari, Y. N. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* (hal. 89–90). Departemen Kesehatan RI.
- Kiha, R. R. (2018). *Keefektifan diet rendah garam I pada makanan biasa dan lunak terhadap lama kesembuhan pasien hipertensi* [Disertasi doctoral tidak diterbitkan]. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Klabunde, R. E. (2012). *Konsep fisiologi kardiovaskuler* (A. Yudha, Penerj.). EGC.
- Kurniati, M. F., & Abidin, A. Z. (2018). Hubungan pelaksanaan tindakan keperawatan berdasarkan kebutuhan dasar Virginia Handerson dengan kepuasan pasien di RS Bhayangkara Wahyu Tutuko Bojonegoro. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 140–150.
- Kustantya, N., & Anwar, M. S. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Lestari, O. A., Dewi, Y. S. K., & Nurmainah, N. (2018). Pendampingan bagi fasilitator penderita hipertensi di Kabupaten Kubu Raya melalui diseminasi diet DASH. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(1).
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Trans Info Media.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik jilid I*. Trans Info Media.
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodelogi penelitian*. Salemba Medika.
- Nugraha, B. K. A. (2014). *Hubungan tingkat pengetahuan keluarga dengan sikap pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sangkrah Surakarta* [Disertasi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi ke-4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Edisi ke-4). Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Keperawatan gerontik*. Nuha Medika.

- Ramadhan, A. J. (2010). *Mencermati berbagai gangguan pada darah dan pembuluh darah*. DIVA Press.
- Saputri, Y. I., Muhlisin, H. A., & Budinugroho, A. (2015). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kepatuhan diit hipertensi pada lanjut usia di Desa Wironanggan Kecamatan Gatak Sukoharjo* [Disertasi doktoral tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Situmorang, P. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penderita rawat inap di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 1(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sunaryo. (2014). *Psikologi untuk keperawatan* (Edisi ke-2). EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Wade, C. (2016). *Mengatasi hipertensi*. Nuansa Cendekia.
- Wijayaningsih, K. S. (2014). *Psikologi keperawatan*. Trans Info Media.
- Wijayanto, W., & Satyabakti, P. (2014). Hubungan tingkat pengetahuan komplikasi hipertensi dengan keteraturan kunjungan penderita hipertensi usia 45 tahun ke atas.