

USIA, JENIS KELAMIN DAN TINGKAT STRES BERPENGARUH TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA

Suwarningsih¹, Zakiyah Mujahidah², Farah Jihan Putri Firdaus³

Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
suwarningsih.agustiana@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya beban dan tanggung jawab pada mahasiswa menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami stres. Merokok salah satu coping negatif yang sering dilakukan mahasiswa, dampak perilaku merokok dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus dengan sampel sebanyak 134 mahasiswa. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 102 mahasiswa (76,1%) dengan usia 21-25 tahun sebanyak 74 mahasiswa (55,2%) mengalami stres sedang sebanyak 76 mahasiswa (56,7%) dengan perilaku merokok ringan sebanyak 89 mahasiswa (66,4). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara variabel tingkat stres terhadap perilaku merokok menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai P value 0.001 (<0.05) diartikan bahwa perbedaan proporsi tersebut bermakna. Nilai OR=2,812 artinya mahasiswa mempunyai peluang (berisiko) 2,8 kali ini untuk berperilaku merokok. Kesimpulan: Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, usia, dan tingkat stres terhadap perilaku merokok pada mahasiswa.

Kata Kunci: Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Stres, Perilaku Merokok.

ABSTRACT

Background: The high burden and responsibility on students causes students to be at risk of experiencing stress. Smoking is one of the negative coping that students often do, the impact of smoking behavior can cause health problems. Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. This research was conducted in July-August with a sample of 134 students. Results: The results showed that the majority were male, 102 students (76.1%) aged 21-25 years, 74 students (55.2%) experienced moderate stress, 76 students (56.7%) with smoking behavior mild as many as 89 students (66.4). The results of this study indicate that there is a relationship between the stress level variable and smoking behavior using the Chi-Square test to obtain a P value 0.001 (<0.05) means that the difference in proportion is significant. The value of OR=2.812 means that students have an opportunity (at risk) of 2.8 this time to smoke. Conclusion: This study found that there was a significant relationship between gender, age, and stress levels on smoking behavior in students.

Keywords: Age, Gender, Stress Level, Smoking Behavior

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di negara berkembang. Hipertensi atau lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu sistolik 120 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Tekanan darah tinggi disebut jika diatas sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Hipertensi diduga disebabkan oleh faktor usia, stress psikologis dan faktor keturunan atau genetik (Kurniawati & Widiatie, 2016). Tekanan darah tinggi yang tidak segera diobati mendorong perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung (gagal jantung kognestif), gagal ginjal (penyakit stadium akhir), dan penyakit pembuluh darah perifer. Jika ditangani dengan benar, situasi ini akan meningkat (Sunarmi & Kurdaningsih, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang terdiagnosis hipertensi. Di seluruh dunia mencapai sekitar 972 juta orang, atau 26,4%. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut WHO tahun 2018 jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025, dan sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi di Indonesia sebesar 43,1%. Ini adalah peningkatan 25,8% dibandingkan dengan prevalensi hipertensi yang dilaporkan dalam Survei Perawatan Kesehatan Primer tahun 2013. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, selebihnya tidak terdiagnosis. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 18 tahun sebesar 34,1%, umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3% dan umur 55- 64 tahun 55,2% (Kemenkes RI, 2021).

Data pemantauan DKI Jakarta tahun 2019 menunjukkan bahwa peningkatan hipertensi di DKI Jakarta masih sangat tinggi, prevalensi hipertensi 34,1%, diabetes 3,4%, diagnosis hipertensi diketahui 8,8%, penderita hipertensi tidak minum obat 13,3%, tidak rutin menggunakan obat 32,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Sudinkes, 2019).

Faktor penyebab prevalensi hipertensi adalah pengetahuan, sikap, sebagian besar masyarakat tidak mengerti apa yang mereka makan, tingkat pendidikan relatif rendah, dan jarang terpapar sumber informasi atau anjuran kesehatan yang seharusnya dilakukan oleh tenaga kesehatan, kepada petugas puskesmas, ada juga pasien yang mengatakan agak repot jika harus memasak terpisah dari anggota keluarga yang lain, bahkan kebanyakan pasien tidak memperlakukan tekanan darah yang dialaminya karena tidak mengganggu dengan kesehariannya, tekanan darah tinggi juga mempengaruhi tekanan darah dan morbiditas dan mortalitas hipertensi (Lubis, Syarifah, & Tarigan, 2018). Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikontrol adalah usia, jenis kelamin dan keturunan, sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol adalah obesitas, stres, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alkohol dan garam yang berlebihan. Banyak orang, bahkan penderita hipertensi, masih lebih menyukai makanan

cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, dan tinggi garam. Kebiasaan makan yang tidak sehat ini memicu hipertensi karena ketidaktahuan dalam mengatur pola makan rendah garam, dimana garam makanan merupakan faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Konsumsi garam kurang dari 3 gram per hari menyebabkan hipertensi rendah, namun bila konsumsi garam 5-15 gram per hari maka prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15- 20%. Pengaruh konsumsi garam terhadap hipertensi dinyatakan dalam peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Mengonsumsi terlalu banyak garam atau makanan asin meningkatkan tekanan darah tinggi, perlu untuk membatasi jumlah garam yang dikonsumsi per hari (Rizqiyah, Rahayuningrum, & Umah, 2013).

Untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap salah satunya pendidikan kesehatan dapat dilakukan upaya penurunan tekanan darah dengan pemantauan tekanan darah, gaya hidup dan pengobatan tekanan darah. Dalam konteks modifikasi gaya hidup yaitu pengurangan garam atau diet rendah garam, diet rendah garam sangat diperlukan dalam pengobatan hipertensi. Membatasi asupan natrium berupa diet rendah garam merupakan salah satu terapi diet yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah (Nuraini, 2015). Pendidikan kesehatan diberikan selama 1 kali kunjungan selama 20 menit terbukti meningkatkan pengetahuan dan persiapan pasien hipertensi, dan diet rendah garam meningkatkan ekspresi emosi positif dan memberikan kenyamanan saat pasien hipertensi tersebut melakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan, dan menjalankan diet rendah garam dengan serius dan sesuai prosedur yang dianjurkan (Sulistiyowati *et al.*, 2021).

Pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi menghadapi kekambuhan atau mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari komplikasi. Pengetahuan adalah hasil dari panca indera seseorang atau seseorang mengetahui suatu objek melalui panca inderanya (Notoatmodjo, 2012). Ketika pengetahuan dan sikap berhubungan, terjadi hubungan yang positif, yaitu. apabila tingkat pengetahuan tinggi maka tingkat kepatuhan juga tinggi. Pengetahuan yang tinggi berarti kemampuan untuk secara teratur mengetahui, memahami dan memahami pentingnya, manfaat dan tujuan dari diet tekanan darah, tingkat pengetahuan tidak hanya diperoleh secara formal, tetapi juga melalui pengalaman, pengalaman dan penelitian menunjukkan bahwa tindakan berbasis perilaku didasarkan pada pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan (Oktaria *et al.*, 2023). Sikap adalah suatu jenis evaluasi atau reaksi terhadap suatu aspek lingkungan sekitar dan merupakan dasar dari proses pembentukan tingkah laku manusia. Pengetahuan positif mempengaruhi sikap positif seseorang dan sebaliknya (Notoatmodjo, 2012).

Diet merupakan salah satu cara untuk mengatur asupan makanan pada penderita tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi (kepatuhan terhadap diet) menjadi pertimbangan penting bagi penderita tekanan darah tinggi. Pasien hipertensi harus mengikuti diet tekanan darah untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Pasien hipertensi harus terus mengikuti diet hipertensi setiap hari, terlepas dari ada tidaknya penyakit dan gejala. Hal ini dimaksudkan untuk menstabilkan status tekanan darah penderita hipertensi sehingga hipertensi dan komplikasinya dapat dihindari (Oktaria *et al.*, 2023).

Gaya hidup memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan kebiasaan dan perilaku manusia, yang berdampak positif maupun negatif bagi kesehatan. Kesadaran akan penyakit darah tinggi masih sangat rendah, hal ini sudah dibuktikan oleh masyarakat yang masih ingin makan makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam, kebiasaan makan yang tidak sehat inilah yang menjadi pemicunya untuk timbulnya hipertensi (Lubis, 2019). Masalah pada penderita hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: hipertensi primer atau esensial, yang penyebabnya tidak diketahui, dan hipertensi sekunder, yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan penyakit ginjal anak. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sedangkan tekanan darah tinggi yang terus-menerus dalam jangka panjang dapat menyebabkankomplikasi. Oleh karena itu, hipertensi harus dideteksi sejak dini dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Nuraini, 2015). Masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (Jabani, Kusnan, & B, 2021).

Penelitian selanjutnya Lubis (2019), pemberian *health education* terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi disimpulkan bahwa semakin banyak seseorang menerima informasi maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya. Data studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat, dengan jumlah penderita hipertensi dalam bulan April, Mei dan Juni 2023 sebanyak 45 jiwa. Di dapatkan bahwa masih banyak pasien penderita hipertensi masih kurang mengerti, belum paham tentang diet rendah garam.

B. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Quasi-Experiment* dengan *One Group Pre-test - Post-test*. Adapun Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Non Random Sampling yaitu *Purposive Sampling*. Berdasarkan sampel yang digunakan untuk penelitian ini dibuat dengan batas karakteristik, yaitu: pasien kooperatif, menderita hipertensi, dan bersedia menjadi responden. Sejumlah 41 responden dalam penelitian ini. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan dengan 15 item soal dan kuesioner sikap dengan 10 pertanyaan diet rendah garam. *Health education* diberikan menggunakan media leaflet dan *power point*. Analisis univariat digunakan untuk menganalisis usia, jenis kelamin, dan pendidikan responden. Analisis bivariat menggunakan uji *paired T-Test*.

C. HASIL

Hasil penelitian menganalisis data univariat dan bivariat. Tabel di bawah ini merupakan distribusi frekuensi data univariat dan analisis bivariat.

Tabel 1.1 Karakteristik Jenis Kelamin dan Pendidikan Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	11	26,8
Perempuan	30	73,2
Pendidikan	f	%
Sarjana	15	36,6
Diploma	7	17,1
SMA	10	24,4
SMP	7	17,1
SD	2	4,9

Tabel 1.1 menjelaskan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar dengan latar belakang SMA.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah *Health Education*

Sebelum	Variabel	Kategori	f	%
	Pengetahuan	Rendah	41	100,0
		Tinggi	0	0,0
	Sikap	Cukup	25	61,0
Baik		16	39,0	
Kurang		0	0,0	
Setelah	Pengetahuan	Rendah	28	68,3
Tinggi		13	31,7	
	Sikap	Cukup	9	22,0
		Baik	32	78,0
		Kurang	0	0,0

Tabel 1.2 menjelaskan bahwa sebelum dan setelah *health education* diberikan dilakukan penilaian pada pengetahuan dan sikap pada responden. Sebelum dilakukan *health education* semua responden memiliki pengetahuan rendah tentang diet rendah garam.

Tabel 1.3 Analisis Pengaruh *Health Education*

Variabel	Analisis	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pengetahuan	Pre-test	41	-5.600 ^b	0.000
	Post-test			
Sikap	Pre-test	41	-5.396 ^b	0.000
	Post-test			

Tabel 1.3 menunjukkan *p* value dari uji *Wilcoxon signed rank test* adalah $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian *health education* sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil terhadap 41 pasien hipertensi sebagai responden di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat pada bulan Mei-Juli 2023, sebelum tindakan pemberian *health education* diet rendah garam dapat diketahui bahwa pengetahuan sebanyak 41 responden (100%) mengalami pengetahuan rendah, dan diketahui sikap cukup sebanyak 25 responden (61%), baik sebanyak 16 responden (39%), sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman antar dalam memahami pengaplikasian tentang diet hipertensi di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) yang menyatakan bahwa frekuensi pengetahuan dan sikap sebelum diberikan tindakan diet rendah garam kategori cukup 9 responden, kurang sebanyak 15 responden, sikap responden sebelum tindakan pemberian *health education* diet rendah garam mengalami sikap cukup sebanyak 25 responden (61%), baik sebanyak 16 responden (39%).

Sultan (2022) mengemukakan bahwa pengetahuan adalah ukuran dimana seseorang dapat mengetahui memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi. Tanpa pengetahuan, seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan dan bertindak untuk pemecahan masalah. Septianingsih (2018) mengemukakan bahwa sikap adalah proses kesadaran individu dalam melakukan suatu tindakan terhadap diet rendah garam pada pasien hipertensi itu sendiri sehingga dapat terkontrol dengan menerapkan atau melakukan nonfarmakologis diet rendah garam.

Menurut asumsi peneliti, buruknya pengetahuan dan sikap pada pasien hipertensi di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat disebabkan oleh beberapa yaitu keingintahuan, pemahaman, minat, pengalaman dan umur dimana seseorang kurang tanggap, dan menerapkan setiap perubahan dalam melakukan *health education* diet rendah garam pada pasien hipertensi. Karena terbiasa mendapatkan makanan yang sudah diolah secara langsung selain itu pasien hipertensi selalu berkeyakinan bahwa apa saja yang dikonsumsi dapat memberikan keberuntungan dalam hal kesehatan. Ditambah dengan pengalaman masa lalu yang terbiasa mengonsumsi makanan tanpa harus memperdulikan kadar gizi yang terkandung cenderung membuat pasien hipertenisi seandainya dalam mengonsumsi makanan terutama yang dapat memicu darah tinggi. Keyakinan yang tinggi bahwa apa saja yang dimakan dapat menjaga tubuhnya tetap sehat, membuat sebagian lansia sangat sulit untuk menerima informasi baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti (2018) Di Panti Tresna Werda Magetan, tentang hubungan pengetahuan dengan sikap lansia terhadap diet hipertensi yang menyatakan bahwa frekuensi pengetahuan dan sikap sesudah diberikan *health education* adalah 5 responden dengan pengetahuan baik, 11 responden memiliki pengetahuan cukup. Sikap baik memperoleh hasil responden 60%, sikap cukup memperoleh hasil responden 40%. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Harti Lubis (2019) di wilayah kerja puskesmas Padangmatinggi, yang menyatakan bahwa frekuensi sesudah pemberian *health education* diet rendah garam terhadap pengetahuan dan sikap menunjukkan responden dengan kategori baik 23 orang, kategori cukup 2 orang.

Diet rendah garam adalah diet yang disiapkan dengan atau tanpa garam, tetapi batasan tertentu. Garam yang kurang dimanfaatkan adalah garam natrium. Diet garam dapat mempengaruhi tekanan darah pada orang dengan tekanan darah tinggi. Garam juga mengandung natrium, yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh. Natrium mengatur volume darah, tekanan darah, kadar air, membantu otot berkontraksi, membantu saraf membawa pesan antara otak dan tubuh (Hastuti, 2022). Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah (Nuridayanti dkk., 2017). Pengetahuan individu mengenai hipertensi membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Wulansari dkk., 2013).

Berdasarkan asumsi peneliti pengetahuan dan sikap pada pasien hipertensi sesudah pemberian *health education* diet rendah garam di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat mengalami peningkatan mengalami pengetahuan tinggi sebanyak 13 responden (31,7%) dan pengetahuan rendah sebanyak 28 responden (68,3%). Dan Sikap baik sebanyak 32 responden (78,00%), sikap cukup sebanyak 9 responden (22,00%). Pengetahuan dan sikap pasien hipertensi lebih meningkat dan melakukan diet rendah garam di rumah masing-masing guna untuk menurunkan hipertensi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung sehingga kurangnya pengetahuan dan sikap tentang diet pada pasien hipertensi dapat disebabkan salah satunya dengan adanya kemunduran kemampuan dalam mencerna informasi yang diterima.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian *health education* terhadap pengetahuan tentang diet rendah garam di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat Sebelum (*Pre-test*) pemberian diet rendah garam didapatkan (100,00%) responden dengan pengetahuan rendah, sesudah pemberian diet rendah garam didapatkan (68,30%) responden dengan pengetahuan rendah, responden dengan pengetahuan tinggi (31,70%). Pada uji *wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya signifikan menunjukkan H_1 diterima dan H_0 ditolak atau terdapat pengaruh pemberian diet rendah garam terhadap pengetahuan pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian diet rendah garam. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rispati (2023) mengenai pengaruh edukasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gangga Kabupaten Lombok Utara yang menunjukkan bahwa pengetahuan hipertensi sebelum edukasi rata-rata adalah 6,12% dan rata-rata setelah edukasi menjadi 7,37%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan hipertensi dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini berpendapat bahwa pengetahuan hipertensi pada masyarakat akan menjadi baik apabila diberikan edukasi. Begitupun dengan penelitian ini yang menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah

diberikan edukasi. mengenai diet rendah garam rata-rata skor sejumlah dari 69,93% menjadi 93,76% yang sama-sama masuk dalam kategori baik. Setelah dilakukan edukasi mengenai diet rendah garam, rata-rata skor menjadi meningkat hingga 29,83% yang dalam hal ini berdasarkan analisis edukasi mengenai diet rendah garam tersebut cukup mampu meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan.

Edukasi merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu penderita hipertensi baik individu, kelompok maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang didalamnya perawat sebagai pendidik. Merubah gaya hidup yang sudah menjadi kebiasaan seseorang membutuhkan suatu proses yang tidak mudah (Nuridayanti dkk., 2017). Pengetahuan individu mengenai hipertensi membantu dalam pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan ini individu akan patuh pada pengobatan (Wulansari dkk., 2013). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian health education terhadap sikap tentang diet rendah garam di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat. Penelitian oleh Ziyana (2017) menunjukkan pemberian edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi di Puskesmas Sutojayan Kabupaten Blitar. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Anggraini (2020) yang menunjukkan nilai $Asmp$. Sig (p) pada variabel tingkat pengetahuan, sikap dan keikutsertaan lansia di Posyandu signifikan yaitu 0,000 atau kurang dari 0,05. Hal itu berarti adanya pengaruh edukasi pengendalian hipertensi terhadap pengetahuan sikap dan keikutsertaan lansia di posyandu lansia dusun kanggotan tugurejo tempuran magelang. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap responden sebelum melakukan edukasi mengenai diet rendah garam dengan setelah melakukan edukasi mengenai diet rendah garam.

Dari hasil bahasan diatas peneliti berasumsi bahwa dari 41 responden yang diteliti didapatkan data aktual selama proses penelitian masih banyak responden yang memiliki sikap baik karena mendukung peneliti dalam melaksanakan dan mensukseskan penelitian ini, tidak banyak yang menolak untuk diwawancarai atau mengisi lembar koesioner yang diberikan oleh peneliti. Karena pengalaman pribadi menjadi dasar dari sikap seseorang yang membawa pengaruh terhadap kesehatannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Keberhasilan pendidikan kesehatan juga dapat didukung dengan adanya alat bantu atau media untuk membantu memudahkan penyampaian pesan atau materi yang ingin disampaikan. Salah satu media pendidikan kesehatan yang digunakan oleh peneliti adalah media poster. Poster merupakan media visual yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau materi melalui gambar, warna, dan tulisan (Daryanto, 2015). Hal tersebut dapat meningkatkan minat pembaca untuk membaca informasi yang ada di dalamnya. Beberapa responden saat penelitian mengatakan tertarik untuk membaca poster karena disertai warna dan gambar sehingga penasaran dan dibaca berulang kali. Selain itu, bentuknya yang sederhana dan mudah ditempel dimana saja memudahkan pembaca untuk membaca poster tersebut tanpa harus mencarinya terlebih dahulu (Zakiyatul *et al.*, 2017).

Diet rendah garam adalah teknik pengobatan untuk mengatur asupan makanan pada penderita tekanan darah tinggi. Faktor nutrisi (kepatuhan terhadap diet) menjadi pertimbangan penting bagi penderita tekanan darah tinggi. Jenis diet hipertensi itu adalah diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak, diet tinggi serat dan diet rendah kalori. Tujuan diet rendah garam adalah mengurangi asupan garam, memperbanyak serat, menghentikan kebiasaan buruk seperti pola hidup tidak sehat, kelengkapan kebutuhan kalsium dan manfaat sayuran dan bumbu dapur (Nastiti, 2018). Perawat memegang peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat secara umum. Peran perawat profesional untuk pasien dalam upaya pengendalian hipertensi adalah memberikan pemahaman kepada pasien untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah terkait pengetahuan dan sikap apa yang harus dilakukan pasien dalam upaya pengendalian hipertensi.

E. KESIMPULAN

Sebagian sebesar karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu: perempuan (73,20%), minimal usia adalah 25 tahun dan usia maksimal adalah 83 tahun, pendidikan sarjana (36,60%). Terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian *health education* tentang diet rendah garam. Terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah pemberian *health education* tentang diet rendah garam. Berdasarkan hasil uji *SPSS* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *health education* terhadap pengetahuan dan sikap tentang diet rendah garam pada pasien hipertensi di Rumah Sakit X di Jakarta Pusat. Untuk penelitian selanjutnya media *health education* dapat dibuat menggunakan media lain yang dapat dimodifikasi dengan lebih baik lagi serta mempertimbangkan variabel perilaku untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2016, Oktober 14). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi>.
- Kemenkes RI. (2021, Mei 6). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21050600005/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke.html>.
- Kemenkes, RI. (2022, Juni 2023). Diet Hipertensi / Darah Tinggi (DASH Diet). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/96/diet-hipertensi-darah-tinggi-dash-diet.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Perpustakaan Nasional, Katalog Dalam Terbitan (KDT): Yogyakarta.
- Kurniawati, A., & Widiatie W. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet. *The Indonesian Journal Of Health Science* Vol. 7, No. 1, Desember 2016, 1-7.
- Kuswardhani, R. T. (2006). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1341162&val=927&title=PENATALAKSANAAN%20HIPERTENSI%20PADA%20LANJUT%20USIA>, 1-6.
- Lubis, Z., Syarifah, S., & Tarigan, A. R. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan* Vol 11 No 1 Tahun 2018, 9-17.
- Lubis. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aifa Royhan Di Kota Padangsidempuan, 1-75.
- Lubis, H. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi. repository.unar.ac.id, 1-75.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 66-72.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, Volume 1, Nomor 344-353.
- Nastiti, F. I. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Di Panti Tresna Werda Magetan. Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia, 1-116.
- Notoatmodjo, S. (2010). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Pengertian Pengetahuan. Retrieved From <https://repository.usu.ac.id/bistram/handle/123456789/38743/Chapter%20II.pdf?sequence>

=3.

- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *Jurnal Majority*, 10-19.
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69-75.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018, April 12). Tabel Modifikasi Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) bagian 3 <https://p2ptm.kemkes.go.id/infograph-ic-p2ptm/hipertensi/tabel-modifikasi-dietary-approaches-to-stop-hypertension-dash-bagian-3>.
- Rizqiyah, Z., Rahayuningrum, L. M., & Umah, K. (2013). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Perilaku Diet Rendah Garam. *Journals of Ners Community*, 104-112.
- Septianingsih, D. G. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar), 1-111.
- Sudinkes. (2019, Oktober 3). Tingginya Prevalensi Penyakit Hipertensi dan Diabetes di DKI Jakarta. <https://kpcdi.org/2019/10/03/tingginya-prevalensi-penyakit-hipertensi-dan-diabetes-di-dki-jakarta/>.
- Sultan, A. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Remaja Di SMA N 6 Bone. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18280/2/K011181025_skripsi_05-08-2022%201-2.pdf, 1-68.
- Sunarmi, A., & Kurdaningsih. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi. *Volume 10, Juni 2019, Nomor 1, 10*, 92-102.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal kesehatan*, 11(1), 9-17.
- World Health Organization. (2019, Mei 17). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidapi Masyarakat. <https://kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Zainah, Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2022). Aromaterapi Mawar dan Diet dan Rendah Garam Pada Hipertensi. Kota Malang: Ahlimedia Press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020).