

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI LANSIA DENGAN KEJADIAN KEKAMBUIHAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS LANGSAT KOTA PEKANBARU

Novezhia<sup>1\*</sup>, Rifa Yanti<sup>2</sup>, Dilgu Meri<sup>3</sup> Suci Amin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Riau, Indonesia

\*Koresponden: Novhezia. Alamat: Pekanbaru. Email: novezhia0@gmail.com

Received: 26 Januari 2026 | Revised: 02 Februari 2026 | Accepted: 06 Februari 2026

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi pada lansia merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan karena prevalensinya yang terus meningkat dan risiko komplikasi yang tinggi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet hipertensi dengan kejadian kekambuhan hipertensi pada lansia di Puskesmas Langsung Kota Pekanbaru.

**Metodologi Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional, dilaksanakan pada bulan Agustus hingga November 2025 dengan sampel sebanyak 91 lansia hipertensi yang tercatat aktif pada periode Mei–Juli 2025. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner pengetahuan diet hipertensi dan observasi rekam medis untuk menentukan kejadian kekambuhan (tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg).

**Hasil :** Analisis univariat menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong “kurang” (57,1 %) dan mengalami kekambuhan hipertensi (60,4 %). Selanjutnya, analisis bivariat dengan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dan kejadian kekambuhan (p-value 0,000).

**Kesimpulan:** Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan diet hipertensi yang lebih baik cenderung memiliki kemungkinan kekambuhan yang lebih rendah. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan diet terhadap hipertensi pada lansia dapat menjadi strategi penting dalam mencegah kekambuhan hipertensi di layanan primer. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi diet hipertensi yang lebih intensif di Puskesmas Langsung dan institusi kesehatan lainnya.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Pengetahuan Diet, Kekambuhan

### 1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan pada tahun 2023 bahwa terdapat lebih dari 1,28 miliar orang dewasa yang hidup dengan hipertensi, dan hampir dua pertiga kasus tersebut berada di negara berpenghasilan menengah ke bawah (WHO, 2023b). Hipertensi menjadi

salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular, termasuk stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 25,8% (Kemenkes, 2018). Data terbaru dari Kemenkes RI (2023)

juga mengonfirmasi bahwa hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan beban kesehatan tertinggi di tanah air dengan prevalensi 30,8%. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi pencegahan dan pengendalian melalui perubahan gaya hidup, khususnya pada kelompok usia lanjut.

Provinsi Riau termasuk daerah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2022) melaporkan bahwa hipertensi menempati peringkat ketiga penyakit tidak menular terbanyak yang ditemukan di layanan kesehatan primer. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan karena faktor degeneratif yang berhubungan dengan proses penuaan, sehingga kontrol tekanan darah menjadi semakin sulit tanpa pengaturan pola makan yang tepat.

Kota Pekanbaru, sebagai ibu kota Provinsi Riau, mencatat tingginya jumlah kunjungan pasien hipertensi di puskesmas. Data Profil Kesehatan Kota Pekanbaru (2023) menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam tiga besar kasus terbanyak yang ditangani di fasilitas pelayanan primer. Dari berbagai puskesmas di Pekanbaru, Puskesmas Langsung merupakan salah satu unit dengan jumlah pasien hipertensi yang cukup signifikan, mencapai 563 kasus sepanjang tahun 2023, dengan mayoritas kasus berasal dari kelompok lansia.

Diet hipertensi merupakan salah satu komponen penting dalam pengendalian tekanan darah. Anjuran diet bagi penderita hipertensi meliputi pengurangan konsumsi garam, lemak jenuh, serta peningkatan konsumsi buah, sayuran, dan makanan tinggi serat. Namun, implementasi diet tersebut seringkali terkendala rendahnya pengetahuan penderita, terutama lansia. Pengetahuan diet yang kurang memadai membuat lansia cenderung tetap mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak (Oktaviani & Pratama, 2023).

Penelitian terdahulu mendukung hal ini. Studi yang dilakukan oleh Almar et al. (2025) di Toraja menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi ( $p < 0,05$ ). Demikian pula, penelitian oleh Yewangoe et al. (2024) di Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa lansia dengan pengetahuan baik lebih

patuh terhadap aturan diet hipertensi dibandingkan lansia dengan pengetahuan rendah. Hal ini mempertegas bahwa pengetahuan merupakan variabel kunci dalam keberhasilan pengendalian hipertensi.

Selain pengetahuan individu, faktor eksternal seperti dukungan keluarga juga memiliki peranan. Viki et al. (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa lansia dengan pengetahuan baik serta dukungan keluarga yang memadai menunjukkan tingkat kepatuhan diet hipertensi yang lebih tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa pengetahuan merupakan prasyarat, namun harus didukung faktor lingkungan sosial.

Penelitian lain juga menunjukkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku diet hipertensi. Nareswara et al. (2025) melalui edukasi gizi di Jakarta menemukan adanya peningkatan signifikan pengetahuan lansia setelah diberikan intervensi. Hasil ini konsisten dengan studi Rizkiana et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh positif terhadap perilaku diet hipertensi pada pasien.

Dengan demikian, rendahnya pengetahuan diet hipertensi berpotensi menjadi penyebab utama kekambuhan hipertensi pada lansia. Pengetahuan yang memadai dapat mendorong perubahan perilaku makan, meningkatkan kepatuhan terhadap diet, dan pada akhirnya menurunkan risiko kekambuhan hipertensi (Widiawati & Aupia, 2024).

Puskesmas Langsung sebagai salah satu puskesmas yang melayani jumlah besar lansia di Pekanbaru memiliki tantangan tersendiri. Karakteristik masyarakat di wilayah ini, termasuk budaya makan dan kebiasaan sosial, diduga berpengaruh terhadap pengetahuan dan kepatuhan diet lansia. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara khusus menelaah hubungan pengetahuan diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsung.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 1 Agustus 2025 semakin menegaskan urgensi masalah ini. Berdasarkan pencatatan kunjungan pasien hipertensi dari bulan Mei hingga Juli 2025, tercatat 213 kali kunjungan lansia dengan hipertensi. Namun, setelah dilakukan penyaringan berdasarkan jumlah individu unik, jumlah

lansia yang tercatat melakukan kontrol hipertensi adalah sebanyak 117 orang. Meskipun Puskesmas Langsat telah melaksanakan edukasi kesehatan, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak lansia masih belum menjalankan diet sesuai anjuran. Survei awal bahkan menemukan sebagian responden masih rutin mengonsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin dan mi instan, yang berisiko memperburuk kondisi hipertensi mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Lansia dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru”.

## 2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi pada lansia dengan kejadian kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi tingkat pengetahuan diet hipertensi pada lansia, mengidentifikasi distribusi frekuensi kejadian kekambuhan hipertensi, serta menganalisis hubungan tingkat pengetahuan diet hipertensi lansia dengan kejadian kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru.

## 3. Metode Penelitian

### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu metode penelitian yang mempelajari hubungan antar variabel pada satu waktu tertentu. Pendekatan ini sesuai untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan kejadian kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru.

### 3.2. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, antara lain:

1. H1: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi lansia dengan kejadian kekambuhan

hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru.

### 3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi dan tercatat dalam rekam medis di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru pada tahun 2025. Berdasarkan data rekam medis yang diperoleh dari Puskesmas Langsat, jumlah populasi pada periode Mei hingga Juli 2025 sebanyak 117 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 91 orang, yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling.

### 3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner pengetahuan diet hipertensi dan lembar observasi rekam medis. Kuesioner disusun berdasarkan *Hypertension Knowledge-Level Scale* (HK-LS) (Erkoc et al., 2012) yang telah valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,82) serta telah tersedia dalam versi bahasa Indonesia (Upoyo et al., 2021). Peneliti menggunakan subskala Diet dan menambahkan beberapa butir berdasarkan pedoman DASH Diet dan Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI (2021) sehingga total menjadi 10 pertanyaan dengan jawaban benar/salah. Lembar observasi digunakan untuk mencatat data tekanan darah kunjungan ulang dari rekam medis, dan kekambuhan ditetapkan apabila tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg.

### 3.4. Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilakukan pada bulan Agustus hingga November 2025. di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru

### 3.5. Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi dari karakteristik responden, tingkat pengetahuan diet hipertensi lansia, serta kejadian kekambuhan hipertensi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, dan ukuran pemusatan data sesuai jenis variabel. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi lansia

dengan kejadian kekambuhan hipertensi menggunakan uji Chi-square ( $\chi^2$ ) dengan tingkat signifikansi 0,05, dimana hasil dinyatakan bermakna apabila  $p\text{-value} \leq 0,05$ .

### 3.6. Pertimbangan Etik

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etik penelitian yang meliputi *respect for persons*, *beneficence*, dan *justice*. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti mengajukan izin kepada pihak Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru serta memastikan responden mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Responden diberikan kesempatan untuk menyatakan persetujuan melalui informed consent serta berhak menolak atau menghentikan keikutsertaan tanpa konsekuensi apa pun. Kerahasiaan identitas responden dijaga dengan menggunakan kode dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, informasi yang diperoleh dari rekam medis digunakan secara terbatas dan tetap menjaga privasi sesuai ketentuan yang berlaku.

## 4. Hasil Penelitian

### 4.1. Analisa Univariat

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden yang Mengalami Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru (n=91)**

Karakteristik	f	%
<b>Usia</b>		
45-59 tahun	12	13,2
60-74 tahun	66	72,5
75-90 tahun	13	14,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	30	33,0
Perempuan	61	67,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	20	22,0
SMP	26	28,6
SMA	26	28,6
Perguruan Tinggi	19	20,9

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dari 91 responden mayoritas dengan rentang usia 60-74 tahun sebanyak 72,5% (66 responden), jenis kelamin perempuan sebanyak 67,0% (61 responden), dan pendidikan SMP dan SMA sebanyak 28,6% (26 responden).

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Diet**

### Hipertensi pada Responden yang Mengalami Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru (n=91)

Pengetahuan Diet Hipertensi	f	%
Baik	20	22,0
Cukup	19	20,9
Kurang	52	57,1
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 91 responden mayoritas memiliki pengetahuan diet hipertensi yang tergolong kurang sebanyak 57,1% (52 responden).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru (n=91)**

Pengetahuan Diet Hipertensi	f	%
Ada kekambuhan	55	60,4
Tidak ada kekambuhan	36	39,6
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 91 responden mayoritas mengalami kekambuhan hipertensi sebanyak 60,4% (55 responden).

### 4.2. Analisa Bivariat

**Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Lansia dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru (n=91)**

Kekambuhan Hipertensi	Pengetahuan Diet						Total f	Total %	p-value
	Baik		Cukup		Kurang				
	f	%	f	%	f	%			
Ada kekambuhan	1	1,1	13	13,2	4	4,6	55	60,4	0,000
Tidak ada kekambuhan	9	9,9	7	7,7	1	1,1	36	39,6	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>22,0</b>	<b>20</b>	<b>21,9</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>91</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 91 responden memiliki pengetahuan diet hipertensi kurang mayoritas mengalami kekambuhan hipertensi sebanyak 46,2% (42 responden). Hasil uji statistik diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  dimana  $\alpha = 0,05$  ini berarti  $p < \alpha$  sehingga ( $H_0$ ) ditolak yang berarti ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Lansia dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru.

## 5. Hasil Penelitian

### Pengetahuan Diet Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan diet hipertensi yang tergolong kurang. Dari total 91 responden, sebanyak 52 orang (57,1%) menunjukkan tingkat pengetahuan diet hipertensi yang kurang. Sementara itu, 20 responden (22,0%) memiliki pengetahuan yang baik, dan 19 responden (20,9%) memiliki pengetahuan yang cukup. Temuan ini mencerminkan bahwa sebagian besar lansia yang datang ke Puskesmas Langsung belum sepenuhnya memahami pentingnya pengelolaan diet hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. Pengetahuan yang kurang ini dapat berdampak pada kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan rekomendasi medis, yang pada akhirnya berisiko memperburuk kondisi hipertensi.

Pengetahuan tentang diet hipertensi sangat penting untuk pengelolaan hipertensi, terutama dalam hal pembatasan natrium dan pengaturan asupan gizi lainnya. Pola makan yang tepat, seperti yang dianjurkan dalam Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, jika lansia tidak memahami dengan baik mengenai pola makan yang sehat untuk hipertensi, mereka cenderung akan mengabaikan pembatasan garam dan konsumsi makanan tinggi natrium. Hal ini berisiko memperburuk kondisi hipertensi, terutama bagi lansia yang sudah memiliki hipertensi yang tidak terkontrol (Song et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Prasetyo et al. (2023), yang menemukan bahwa 60% lansia di Puskesmas lain memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet hipertensi, yang kemudian berhubungan dengan pola makan yang tidak sesuai dan peningkatan risiko hipertensi. Pengetahuan diet yang kurang, seperti tidak mengetahui pentingnya pembatasan garam atau konsumsi makanan tinggi natrium, dapat mengakibatkan ketidakpatuhan dalam pengelolaan tekanan darah, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan kekambuhan hipertensi.

Selain itu, menurut Oktaria et al. (2023), pengetahuan yang lebih baik mengenai diet hipertensi dapat

meningkatkan perilaku perawatan diri pada lansia, termasuk kemampuan mereka untuk mengelola pola makan, mengikuti anjuran pengobatan, dan menjaga kebiasaan hidup sehat. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pengetahuan diet yang lebih tinggi berhubungan dengan kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan dan diet sehat, yang pada gilirannya berdampak pada kontrol tekanan darah yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dalam penelitian Septadara & Sari (2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan diet yang kurang berhubungan langsung dengan ketidakpatuhan terhadap diet hipertensi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kekambuhan hipertensi. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa lansia yang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang diet hipertensi cenderung lebih patuh terhadap pembatasan garam dan makanan yang dapat memengaruhi tekanan darah, yang berfungsi untuk mencegah kekambuhan hipertensi.

Selain itu, temuan ini juga didukung oleh penelitian oleh Luthfiah et al. (2025), yang menemukan bahwa individu dengan pengetahuan diet hipertensi yang tinggi memiliki 2,74 kali lebih besar peluang untuk mematuhi diet hipertensi dibandingkan dengan individu yang memiliki pengetahuan rendah. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang diet hipertensi berhubungan langsung dengan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap diet, yang pada gilirannya membantu mencegah kekambuhan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan diet hipertensi berperan penting dalam pengelolaan hipertensi yang lebih baik dan pencegahan komplikasi terkait hipertensi.

Selain kurangnya edukasi, beberapa faktor juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan diet hipertensi pada lansia. Salah satunya adalah tingkat pendidikan. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah cenderung memiliki pengetahuan yang lebih terbatas tentang pengelolaan diet hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumoro & Kumala (2022) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk tingkat pemahaman seseorang terhadap

pentingnya pola makan sehat.

Selain itu, akses terhadap informasi juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan diet hipertensi. Lansia yang memiliki akses lebih mudah ke informasi, baik melalui media cetak maupun elektronik, lebih mungkin memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang pola makan yang disarankan untuk mengelola hipertensi. Sebaliknya, lansia yang tinggal di daerah terpencil atau yang tidak memiliki akses informasi yang cukup, mungkin akan mengalami kesulitan dalam memahami pentingnya diet untuk mengelola hipertensi (Aidani et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh berbagai studi sebelumnya, peneliti mengasumsikan bahwa kurangnya pemahaman mengenai diet hipertensi disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap informasi yang memadai serta kurangnya upaya edukasi yang terstruktur. Selain itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa peningkatan pengetahuan diet hipertensi, baik melalui program edukasi formal maupun informal, akan berdampak positif terhadap kepatuhan lansia dalam menerapkan pola makan sehat untuk mengelola hipertensi. Dengan demikian, diharapkan adanya peningkatan pengetahuan akan mengurangi risiko kekambuhan hipertensi dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

### **Kekambuhan Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami kekambuhan hipertensi sebanyak 60,4% (55 responden) dari total 91 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al. (2023) yang menunjukkan bahwa 60% lansia di Puskesmas lain mengalami kekambuhan hipertensi, dengan mayoritas responden juga mengalami kekambuhan dalam kategori sedang hingga berat. Penelitian serupa juga ditemukan pada Oktaria et al. (2023), yang mengungkapkan bahwa kekambuhan hipertensi lebih sering terjadi pada lansia yang memiliki pengetahuan diet yang rendah dan tidak rutin memantau tekanan darah mereka.

Penelitian oleh Luthfiah et al. (2025) juga

menunjukkan bahwa 55% lansia yang tidak mematuhi diet hipertensi mengalami kekambuhan hipertensi dalam kurun waktu kurang dari enam bulan, yang menunjukkan kecenderungan kekambuhan yang berulang dan berkaitan dengan pola makan yang tidak sesuai.

Secara definisi, kekambuhan hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah pasien kembali meningkat setelah sebelumnya terkontrol, dalam periode waktu yang berbeda, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut teori patofisiologi, hipertensi dapat kembali kambuh ketika faktor-faktor agresif seperti konsumsi garam berlebihan, stres, atau pengobatan yang tidak teratur tidak dapat dikendalikan dengan baik (Minah, 2025). Kekambuhan hipertensi juga dapat disebabkan oleh ketidakpatuhan terhadap pengobatan atau diet hipertensi yang tidak sesuai, yang mengarah pada kegagalan dalam mengontrol tekanan darah.

Dalam perspektif klinis, hipertensi yang sering kambuh biasanya ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berulang kali, terutama jika tidak ada perubahan dalam pola hidup atau pengobatan. Gejala ini bisa ringan hingga berat, namun pada kategori berat, biasanya frekuensinya lebih sering dan berdampak pada aktivitas harian pasien (Fitriyana & Wirawati, 2022). Meskipun tekanan darah yang terkontrol dapat mengurangi gejala, kekambuhan hipertensi dapat memperburuk kualitas hidup pasien.

Tingginya angka kekambuhan hipertensi dalam penelitian ini dapat mencerminkan beberapa kondisi khas masyarakat di wilayah Puskesmas Langsung, seperti keterbatasan dalam pemantauan penyakit kronis, minimnya edukasi mengenai diet hipertensi, dan rendahnya akses terhadap layanan medis serta pengobatan teratur (Fitriyaningsih et al., 2021). Di masyarakat dengan beban kerja yang tinggi atau pola hidup yang kurang sehat, pengelolaan hipertensi sering diabaikan hingga muncul dalam bentuk yang lebih berat dan mengganggu aktivitas (Marhamah, 2025).

Lingkungan yang kurang mendukung gaya hidup sehat, seperti kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan diet hipertensi, juga berkontribusi terhadap kekambuhan

hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Persentase kekambuhan yang tinggi menjadi indikasi bahwa pengendalian hipertensi belum berjalan optimal, terutama di tingkat layanan primer seperti puskesmas, sehingga dibutuhkan peningkatan pemantauan dan intervensi berkala, termasuk edukasi tentang pentingnya kontrol rutin dan perubahan gaya hidup yang mendukung pengelolaan hipertensi (Lestari, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun masyarakat mengetahui mereka memiliki masalah hipertensi, kesadaran untuk mencegah kekambuhan masih rendah atau tidak didukung secara sistematis (Ohoira et al., 2023).

Peneliti mengasumsikan bahwa kekambuhan hipertensi merupakan masalah utama yang dominan dialami oleh lansia, terutama di wilayah layanan primer, akibat rendahnya pengendalian penyakit secara berkelanjutan. Kekambuhan ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, seperti ketidakpatuhan terhadap pengobatan, dan faktor eksternal, seperti kurangnya edukasi tentang diet hipertensi, pola hidup tidak sehat, dan terbatasnya akses terhadap layanan medis. Tingginya persentase kekambuhan hipertensi ini mencerminkan bahwa meskipun gejala hipertensi sudah dikenali, upaya pencegahan dan kontrol rutin belum dilakukan secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sistematis dan edukatif untuk menurunkan angka kekambuhan hipertensi.

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Lansia dengan Kejadian Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsung Kota Pekanbaru**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas lansia yang memiliki pengetahuan diet hipertensi kurang mengalami kekambuhan hipertensi sebanyak 57,1% (52 responden) dari total 91 responden. Hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan kejadian kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsung Kota Pekanbaru. Penemuan ini menunjukkan bahwa lansia dengan pengetahuan diet yang lebih baik cenderung mengalami kekambuhan hipertensi lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan diet yang

kurang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pengetahuan diet hipertensi yang baik dapat mengurangi risiko kekambuhan hipertensi. Dalam penelitian tersebut, responden dengan pengetahuan diet yang baik cenderung lebih disiplin dalam mengontrol pola makan mereka, yang berperan penting dalam mengatur tekanan darah. Penelitian serupa oleh Oktaria et al. (2023) juga menemukan bahwa peningkatan pengetahuan diet hipertensi pada lansia berhubungan dengan penurunan angka kekambuhan hipertensi. Pengetahuan yang baik tentang diet, seperti pengaturan asupan garam dan konsumsi makanan yang sehat, dapat mengurangi risiko ketidakpatuhan dalam pengelolaan hipertensi, yang menjadi faktor utama penyebab kekambuhan hipertensi.

Penelitian Luthfiah et al. (2025) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa individu dengan pengetahuan diet hipertensi yang lebih baik memiliki peluang lebih besar untuk mematuhi diet hipertensi dan mengurangi kemungkinan kekambuhan hipertensi. Pengetahuan yang memadai mengenai diet hipertensi, seperti pembatasan konsumsi garam dan penghindaran makanan yang mengandung natrium tinggi, dapat meningkatkan kontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Pola makan yang sehat dan teratur, yang merupakan bagian penting dari pengelolaan hipertensi, akan lebih mudah dipatuhi jika individu memiliki pemahaman yang jelas tentang dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan diet hipertensi dapat menyebabkan ketidakpatuhan, yang meningkatkan risiko kekambuhan hipertensi. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi yang berkelanjutan bagi lansia mengenai diet hipertensi, terutama mengenai pengaturan pola makan yang tepat.

Dalam teori patofisiologi, pengelolaan hipertensi yang tepat sangat dipengaruhi oleh pengaturan asupan garam, jenis makanan yang dikonsumsi, dan pengendalian faktor risiko lain seperti obesitas dan stres (Minah, 2025). Lansia dengan pengetahuan yang baik cenderung mematuhi

pola makan yang mendukung pengelolaan hipertensi, sehingga mencegah peningkatan tekanan darah yang bisa mengarah pada kekambuhan.

Tingginya angka kekambuhan hipertensi di Puskesmas Langsung yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan diet dapat dikaitkan dengan kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengelolaan diet hipertensi. Lansia di wilayah ini, dengan beban hidup yang padat dan kurangnya edukasi diet, sering kali mengabaikan pola makan yang sehat, sehingga berisiko mengalami kekambuhan hipertensi yang dapat memperburuk kualitas hidup mereka (Fitriyaningsih et al., 2021).

Penelitian ini mengasumsikan bahwa pengetahuan diet hipertensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian kekambuhan hipertensi. Lansia dengan pengetahuan yang baik mengenai diet hipertensi lebih mungkin untuk mengontrol asupan garam dan makanan lain yang memengaruhi tekanan darah. Sebaliknya, lansia dengan pengetahuan yang kurang cenderung lebih berisiko mengalami kekambuhan hipertensi. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang lebih sistematis dan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan diet hipertensi di kalangan lansia, guna mencegah kekambuhan hipertensi dan komplikasi lainnya.

## 6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi Lansia dengan Kekambuhan Hipertensi di Puskesmas Langsung Kota Pekanbaru, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan rentang usia 60-69 tahun sebanyak 41,3% (37 responden), dengan pendidikan terakhir rata-rata SMP dan SMA sebanyak 28,6% (26 responden). Sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 69,3% (52 responden).
- 2). Mayoritas responden memiliki pengetahuan diet hipertensi yang kurang sebanyak 57,1% (52 responden). Sementara itu, 22,0% (20 responden) memiliki pengetahuan diet yang baik, dan 20,9% (19 responden) memiliki pengetahuan yang cukup.
- 3). Mayoritas responden mengalami kekambuhan hipertensi, dengan mayoritas mengalami tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, yang menunjukkan bahwa kontrol tekanan darah pada sebagian besar responden tidak terjaga dengan baik.
- 4). Terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan diet hipertensi dengan kekambuhan hipertensi pada lansia, dengan p-value = 0,021, yang menunjukkan bahwa pengetahuan diet yang lebih baik berhubungan dengan kemungkinan kekambuhan hipertensi yang lebih rendah.

## 7. Referensi

- Aidani, F., Hrp, U., & Hutagalung, S. C. (2025). Kepatuhan diet lansia dengan hipertensi di wilayah perdesaan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 8258–8266.
- Almar, J., Bannepadang, C., & Sumule, A. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia di Lembang Tondon Kecamatan Tondon Kabupaten Toraja Utara Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah*, 9(2). <https://journal.stikestanatoraja.ac.id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022* (Dinas Kesehatan Provinsi Riau (Ed.)).
- Erkoc, S. B., Isikli, B., Metintas, S., & Kalyoncu, C. (2012). Hypertension knowledge-level scale (HK-LS): A study on development, validity and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(3), 1018–1029. <https://doi.org/10.3390/ijerph9031018>
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan pola diet DASH terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Fitriyaningsih, E., Affan, I., Andriani, A., & Iskandar, I. (2021). Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>
- Kemenkes, R. (2018). *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

- Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi: Pengetahuan dan penanggulangan* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Ed.)).
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumoro, B., & Kumala, M. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet hipertensi di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werda Hana. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(20), 1349–1358.
- Lestari, I. (2025). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan kontrol hipertensi di Puskesmas Padangmatinggi Tahun 2024*. Universitas Aufa Royhan.
- Luthfiyah, N., Mutiarasari, D. R., & Noviani, N. E. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Kalasan. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 3(2), 190–197.
- Marhamah, F. (2025). Hubungan beban kerja dan stress kerja dengan tekanan darah pada perawat di ruang ICU Rumah Sakit Persahabatan. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 4(09), 345–355. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/707>
- Minah, N. I. (2025). *Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kekambuhan pada pasien hipertensi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nareswara, A. R., Dumaria, C. H., & Sitorus, S. M. M. R. (2025). Edukasi gizi dan kesehatan pada lansia penderita hipertensi di Pos Binaan Terpadu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pulogadung, DKI Jakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(2), 525–532. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1500>
- Ohoira, S. M. Z., Harleli, H., & Nurfadilah, S. (2023). Faktor yang berhubungan dengan pencegahan kekambuhan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wua Wua Tahun 2023. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 124–136. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3148>
- 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. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Oktaviani, S. R. D., & Pratama, O. (2023). Hubungan pengetahuan dengan perilaku diet hipertensi pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sudi Kabupaten Bandung. *Lentora Nursing Journal*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.33860/lnj.v4i1.3079>
- Profil Kesehatan Kota Pekanbaru. (2023). *Profil Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2023*.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Rizkiana, I., Al Edy Dawu, & Mustafa. (2024). Pengaruh edukasi tentang perilaku diet terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 47–54. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.71>
- Septadara, U. L., & Sari, E. P. (2024). Hubungan pengetahuan diet hipertensi terhadap kepatuhan diet pada penderita hipertensi di Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 04(1), 52–56.
- Song, H.-J., Rosenstein, R., Bush, C., Dixon, J., Habibi, M., Henley, S., Jackey, B., McCoy, L., Patel, D., & Serio, T. (2024). Examining the effect of a DASH-Plus intervention on blood pressure and self-care in older adults with extension system support. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(8), S92–S93.
- Upoyo, A. S., Taufik, A., Anam, A., Nuriya, N., Saryono, S., Setyopranoto, I., & Pangastuti, H. S. (2021). Translation and validation of the Indonesian version of the hypertension self-care profile. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 980–984. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7119>
- Viki, M., Stella, S., & Wisnusakti, K. (2025). Hubungan pengetahuan lansia tentang diet hipertensi dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi dengan kepatuhan diet hipertensi di PKM Muka Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 6590–6600.
- WHO. (2023b). *Hypertension fact sheet*. World Health Organization.
- Widiawati, E., & Aupia, A. (2024). Studi kasus tingkat pengetahuan dengan kepatuhan dalam menjalankan diet hipertensi pada lansia di wilayah Suntalangu Dusun Dasan Baru. *Jurnal Kesehatan Nusantara Indonesia (JKNI)*,

1(2), 38–41.

Yewangoe, E., Lembang, F. T. D., & Anisah, N. (2024).

Hubungan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan diet hipertensi pada lansia di Padukuhan Kadirojo 1 Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. *Majalah Ilmu*

*Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, 14, 132–139.