

PENGARUH PEMBERIAN BRIEF COUNSELING TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG KONSUMSI NATRIUM PADA PENDERITA HIPERTENSI

Daviena Salshabela*, Rian Tasalim, Muhammad Riduansyah, Onieqie Ayu Dhea Manto

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia, Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Banjarmasin Timur, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238, Indonesia

[*davienasalshabelaa@gmail.com](mailto:davienasalshabelaa@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi terjadi dengan tanda adanya peningkatan tekanan darah dalam arteri dengan nilai lebih dari 140/90 di atas nilai normal. Kurangnya pengetahuan menjadi faktor ketidaktahuan dalam menjaga asupan natrium. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan brief counseling. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh pemberian brief counseling terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang konsumsi natrium pada penderita hipertensi Desa Paku Alam RT. 02. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain Pre- Eksperimental dengan jenis desain one group pretest-posttest. Jumlah sampel 15 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah di uji validitas ($> 0,361$) dan reliabilitas ($0,789$). Intervensi brief counseling dilakukan dalam pengambilan data. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik menunjukkan hasil pre-test mayoritas sebanyak 11 responden (100%) masuk dalam kategori pengetahuan tentang konsumsi natrium pada penderita hipertensi yang kurang. Sedangkan hasil post-test didapatkan adanya peningkatan sebanyak 7 responden (63%) dengan kategori baik, dan 4 responden (37%) dengan kategori cukup. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p $0,001 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh penggunaan metode brief counseling terhadap pengetahuan responden tentang konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: brief counseling; hipertensi; lansia; natrium

THE EFFECT OF PROVIDING BRIEF COUNSELING ON INCREASING ELDERLY KNOWLEDGE ABOUT SODIUM CONSUMPTION IN HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension occurs with signs of an increase in blood pressure in the arteries with a value of more than 140/90 above the normal value. Lack of knowledge is a factor in not knowing how to maintain sodium intake. Efforts to increase knowledge can be done with brief counseling. This study aims to analyze the effect of providing brief counseling on increasing elderly knowledge about sodium consumption in hypertension sufferers in Paku Alam RT Village. 02. This quantitative research uses a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The total sample was 15 respondents taken using total sampling technique. This research instrument uses a knowledge questionnaire which has been tested for validity (> 0.361) and reliability (0.789). Brief counseling intervention was carried out in data collection. Statistical tests use the Wilcoxon test. The statistical test results show that the majority of pre-test results, 11 respondents (100%) fall into the category of insufficient knowledge about sodium consumption in hypertension sufferers. Meanwhile, the post-test results showed an increase of 7 respondents (63%) in the good category, and 4 respondents (37%) in the sufficient category. The Wilcoxon test results obtained a p value of $0.001 < 0.05$, meaning there is a difference between the pretest and posttest so it can be concluded that there is an influence of the use of the brief counseling method on respondents' knowledge about sodium consumption in elderly people with hypertension.

Keywords: brief counseling; elderly; hypertension; natrium

PENDAHULUAN

Hipertensi ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah dalam arteri dengan nilai kenaikan tekanan darah mencapai 140/90 di atas nilai normal atau lebih (Ariyani, 2020). Data dari WHO (2018), menyatakan prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau setara dengan 972 juta orang, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. Selain itu WHO (2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi (Purwono et al., 2020). Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 pada usia di atas 60 tahun mencapai tercatat mencapai 18,31% (Riskesdas, 2018). Hipertensi dapat dicegah dengan melakukan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, diet rendah garam dan melakukan aktivitas yang cukup (Sutarga, 2017). Kejadian hipertensi banyak terjadi pada lansia. Peningkatan tekanan darah tinggi dapat terjadi karena semakin bertambahnya usia seseorang, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah menjadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Selain itu hipertensi pada lansia banyak terjadi karena mengonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi seperti garam atau natrium (Kemenkes.RI, 2014).

Konsumsi natrium yang berlebih akan menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat menaikkan volume darah. Natrium yang berlebih juga menjadi faktor yang dapat mengecilkan diameter arteri atau sel akan mengeringkan diameter pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan jantung wajib memompa keras buat mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit. Sebagai dampaknya tekanan darah menjadi naik akibatnya terjadi hipertensi (Purwono et al., 2020). Hasil di atas sejalan dengan hasil experiment dari American Society For Experimental yang telah membuktikan bahwa konsumsi garam dalam jumlah banyak dapat memperparah hipertensi. Hal ini terjadi karena saat tubuh mendapat asupan garam yang terus meningkat maka terjadi retensi cairan dalam tubuh sehingga volume darah menjadi meningkat. Pada saat volume darah meningkat maka jantung akan bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui arteri yang sempit sehingga tekanan semakin kuat dan terjadi hipertensi (Octarini et al., 2023).

Adanya hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi juga dibuktikan dari dalam jumlah yang normal, ginjal bertugas mengatur kadar natrium dalam tubuh dan mengeluarkan sisa natrium melalui urin. Namun ketika jumlah Natrium yang masuk ke dalam tubuh tinggi maka ginjal tidak dapat menyimpan, sehingga natrium masuk ke dalam darah dan menyebabkan kadar natrium dalam darah mengalami peningkatan (Rust & Ekmekcioglu, 2017). Faktor penyebab ini kurang dipahami oleh lansia sehingga lansia masih terbiasa hidup dengan konsumsi garam tanpa pembatasan penggunaan. Lansia memasak menggunakan garam yang cukup banyak sehingga rasa masakannya dianggap lebih sedap dan nikmat. Ketidaktahuan ini mengakibatkan lansia kurang sadar atau perduli akan dampak buruknya bagi tubuh jika mengonsumsi terlalu berlebih. Upaya peningkatan pengetahuan tentang faktor-faktor yang dapat memicu hipertensi harus diberikan kepada lansia salah satunya dengan brief counseling.

Brief counseling adalah pendekatan secara singkat mengajak klien melakukan perubahan positif dengan cara membantu meningkatkan kesadaran diri dan mengarahkan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki untuk masa depan tidak terpaku pada masa lalu (Nugroho et al., 2018). Berdasarkan latar belakang yang ada maka penelitian ini bertujuan menganalisa pengaruh pemberian brief counseling terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang konsumsi natrium pada penderita hipertensi di Desa Paku Alam RT. 02.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan jenis penelitian Pre- Eksperimental Design one group pretest-posttest. Desain penelitian ini terdapat tiga tahapan untuk melakukan penelitian yaitu pretest dilakukan diawal sebelum diberikan intervensi brief counseling. Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia. Kemudian setelah hasil pretest dilihat hal selanjutnya akan dilakukan pemberian intervensi brief counseling untuk melihat hasil pengetahuan lansia selanjutnya. Tahap terakhir yaitu posttest, untuk mengetahui dan mengevaluasi yang telah diberikan intervensi. Desain one group pretest- posttes digunakan untuk mengetahui pengaruh brief counseling terhadap peningkatan pengetahuan pada lansia. Sampel penelitian adalah merupakan lansia penderita hipertensi di Desa Paku Alam RT 02 Kabupaten Banjar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode total sampling berjumlah 11 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pada lansia tentang konsumsi natrium. Kuesioner telah diuji valid ($> 0,361$) dan reliabel ($0,789$).

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pekerjaan Responden

Data Demografi	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	7	63
Laki-laki	4	37
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	5	45
Petani	4	37
Pedagang	2	18

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yaitu 7 responden (63%). Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 5 responden (45%).

Tabel 2

Hasil Pretest-Posttest Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Asymp Sig-2tailed
	f	%	f	%	
Baik	0	0	7	63	0,001
Cukup	0	0	4	37	
Kurang	11	100	0	0	
Total	11	100	11	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* didapatkan sebanyak 11 responden (100%) dengan kategori kurang. Sedangkan hasil *post-test* didapatkan sebanyak 7 responden (63%) dengan kategori baik, 4 responden (37%) dengan kategori cukup. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada responden. Dari table juga terlihat hasil adanya nilai $0,001 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh penggunaan metode brief counseling terhadap pengetahuan responden tentang konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hipertensi masih menjadi penyakit yang banyak menyebabkan kematian. Dampak dari tidak ditanganinya hipertensi pada lansia dapat memicu terjadinya serangan jantung, stroke, gagal ginjal, rusaknya pembuluh darah, kebutaan hingga terjadinya penurunan kualitas hidup. Penderita hipertensi ada yang merasakan gejala dan tidak (Krisnanda, 2017). Hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm

Hg (Muhadi, 2016). Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi sangatlah banyak termasuk faktor usia dimana seiring bertambahnya usia, arteri cenderung mengeras dan kehilangan elastisitasnya. Faktor gaya hidup yang mana pola makan dengan garam tinggi, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan dan masih banyak faktor lainnya (Katyusha, 2022).

Konsumsi garam yang tinggi akan menyebabkan natrium dalam sel rendah, sehingga fungsi natrium untuk menahan cairan dalam sel terganggu, maka tubuh dapat mengalami dehidrasi dan kehilangan nafsu makan. Selain itu konsumsi garam yang berlebih akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah. Peningkatan tekanan darah berpengaruh pada peningkatan kerja jantung, yang akhirnya akan meningkatkan risiko mengalami serangan jantung dan stroke (Riamah, 2019). Hipertensi dapat dicegah dan diobati jika penderita tahu dan sadar akan pentingnya menghindari penyebab hipertensi. Dalam penelitian ini penyebab yang ambil adalah hipertensi berkaitan dengan konsumsi natrium. Peningkatan pengetahuan perlu dilakukan agar dampak selanjutnya tidak akan terjadi.

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang sebagian besar dapat berasal dari pendidikan baik formal dan informal, pengetahuan juga dapat berasal dari pengalaman pribadi maupun orang lain, lingkungan, dan media massa. Hal ini sesuai dengan pendapat Anjarsari et al., (2017) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Pendidikan dapat mempengaruhi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi diri khususnya pada lansia yang kurangnya pengetahuan agar masyarakat mandiri khususnya lansia dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Suprayitna & Fatmawati, 2021). Pada hasil penelitian ini pengetahuan responden setelah diberikan *brief counseling* didapatkan hasil dari *posttest* bernilai 7 responden dengan kategori baik. Hal tersebut membuktikan terdapat pengaruh dari pemberian *brief counseling* terjadi peningkatan pengetahuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sulaeman & Supriadi, (2020) yang membekali pengetahuan lansia dengan kunci penting menghindari konsumsi natrium berlebih yaitu pengetahuan tentang kesehatan dan pola hidupsehat.

Salah satu intervensi yang dapat meningkatkan pengetahuan pada responden adalah *brief counseling*, sesuai dengan hasil uji statistik yang telah dilakukan peneliti menggunakan *Wilcoxon Sign Test* didapatkan nilai *p value* adalah $0,001 < 0,005$ hal tersebut menunjukkan bahwa *brief counseling* yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan lansia di Desa Paku Alam RT. 02. Hasil penelitian yang didapatkan peneliti dari hasil *post-test* pada lansia setelah diberikan intervensi *brief counseling* menunjukan tingkat pengetahuan beberapa responden mengalami peningkatan dan hasil uji yang telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh (Amira, et al., 2018) menyatakan bahwa beberapa faktor yang dapat memengaruhi pengetahuan seseorang dalam meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, keyakinan, pekerjaan, motivasi, dukungan dari keluarga dan dukungan dari tenaga kesehatan. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai suatu penyakit maka akan semakin mengerti dalam menghadapinya

SIMPULAN

Adanya pengaruh penggunaan metode *brief counseling* terhadap pengetahuan responden tentang konsumsi natrium pada lansia penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, Widodo, Kartinah, & Hudiawati. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lanjut Usia Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal Of Public Health*, 4(3), 506–518.
- Katyusha, W. (2022). Makanan Penurun Darah Tinggi untuk Pengidap Hipertensi. *Hellosehat.Com*.
- Kemendes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Krisnanda, M. Y. (2017). Hipertensi. Laporan Penelitian Hipertensi, 1102005092, 18. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/3f252a705ddbef7abf69a6a9ec69b2fd.pdf
- Muhadi. (2016). JNC 8 : Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), 54–59.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1, 10–17.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113.
- Riskesdas. (2018). HASIL UTAMA RISKESDAS 2018.
- Rust, P., & Ekmekcioglu, C. (2017). Impact of Salt Intake on the Pathogenesis and Treatment of Hypertension. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 956, 61–84. https://doi.org/10.1007/5584_2016_147
- Suprayitna, M., & Fatmawati, B. R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 54. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.271>
- Sutarga. (2017). Hipertensi Dan Penatalaksanaannya [Universitas Udayana]. In Universitas Udayana. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf

