

DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2020**DETERMINANTS OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT SIMPANG TIGA HEALTH CENTER PEKANBARU CITY IN 2020****Christine Vita Gloria¹, Nurhapipa², Yuyun Priwahyuni³, Rozia Daniati⁴**^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
christinevgp@gmail.com**ABSTRACT**

High blood pressure or hypertension is one of the most common recovery diseases in the world today. According to WHO (2015) around 1.13 million people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. Based on data from Basic Health Research in 2018, hypertension was the first rank of non-communicable diseases, for the prevalence in Indonesia of 34.1%. Hypertension can cause sufferers to increase complications such as heart disease, kidney failure, cognitive impairment and can lead to death. The purpose of this study was to determine the incidence of hypertension in the elderly at Simpang Tiga Health Center Pekanbaru City in 2020. The type of research was quantitative analytic study with cross sectional design. Sample was taken by purposive sampling technique with a sample of 183 respondents. Data were collected using a questionnaire and the collection sheet was followed by univariate and bivariate used Chi Square test. The results showed that variables related to the incidence of hypertension were excessive sodium consumption, physical activity, and eating patterns with a value of $P < 0.05$. It is expected that the holders of the elderly program provide services and counseling to others about excessive sodium consumption and better dietary arrangements and are encouraged to the elderly and families to reduce excess sodium containing foods and continue to carry out health activities, actively assisting activities offered every time at the puskesmas / posbindu seniors.

Keywords: Hypertension, Elderly, Sodium Consumption, Physical Activity, Diet.

ABSTRAK

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu penyakit pembunuh paling banyak di dunia saat ini. Menurut WHO (2015) sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular, untuk prevalensi di Indonesia sebanyak 34,1%. Hipertensi bisa menyebabkan pengidapnya mengalami komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, gangguan kognitif dan bisa berujung kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Jenis penelitian bersifat analitik kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dan teknik sampling purposive sampling dengan sampel 183 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi natrium berlebih, aktifitas fisik, dan pola makan dengan nilai $P\text{value} < 0,05$. Diharapkan kepada pemegang program lansia agar memberikan pelayanan dan konseling penyuluhan tentang konsumsi natrium berlebih dan pengaturan pola makan yang lebih baik serta dihimbau pada lansia dan keluarga agar mengurangi makanan yang mengandung natrium berlebih dan tetap melakukan aktifitas fisik, aktif mengikuti kegiatan yang diadakan seminggu sekali di puskesmas/posbindu lansia.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Konsumsi Natrium, Aktivitas Fisik, Pola Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan karena merupakan penyakit *the silent killer* yang tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, yang akan menyebabkan komplikasi pada organ target. Salah satu dari Penyakit Tidak Menular (PTM) ini menjadi penyebab utama kematian secara global yang bisa menyerang siapa saja dan penyakit degeneratif ini diwaspadai adalah hipertensi, namun penyakit ini rentan menyerang lanjut usia. Hipertensi bisa disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan bahkan kematian (WHO, 2011).

Berdasarkan dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular, untuk prevalensi di Indonesia sebanyak 34,1% penderita. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% sedangkan kejadian menurut provinsi tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%) dan untuk di Riau diperkirakan sebesar 25% (Kemenkes, RI. 2018). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2018 penyakit tidak menular berdasarkan umur di Puskesmas se Kota Pekanbaru penyakit hipertensi merupakan penyakit pertama dengan jumlah kasus meningkat berdasarkan umur dari 45-54 tahun yaitu 301 kasus (62,9%), umur 60-69 tahun dengan jumlah 287 kasus (72,6%) (Dinkes Propinsi Riau, 2019).

Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru terdapat 10 penyakit terbanyak yaitu penyakit hipertensi setelah ISPA pada tahun 2017 dengan prevalensi data kunjungan lansia yang hipertensi yaitu sebesar 21,2 % dan terjadi peningkatan kunjungan lansia yang hipertensi 2,5% pada tahun 2018 sebesar 23,7%. Sedangkan jumlah seluruh lansia berada di tingkatan kelima dari data lansia

terbanyak yaitu 13.451 lansia se Kota Pekanbaru (Puskesmas Simpang Tiga, 2019).

Berdasarkan survey awal hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru di poli lansia dari 7 orang yang berumur 55-69 tahun keatas ditemukan 5 responden (71,4%) dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan kurang melakukan aktifitas fisik sedangkan 2 responden (28,6%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam berlebih dan merokok. Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian bersifat analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti sekaligus pada waktu yang sama untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Variabel independen antara lain konsumsi natrium berlebih, merokok, aktifitas fisik, obesitas, pola makan dan dukungan keluarga sedangkan variabel dependen adalah kejadian hipertensi pada lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berkunjung di poli lansia Puskesmas Simpang tiga Pekanbaru sebanyak 1617 orang. dengan sampel 183 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria inklusi sampel yaitu tidak memiliki penyakit kronis dan bersedia menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk mengetahui konsumsi natrium, merokok, aktifitas fisik, obesitas, pola makan, dan dukungan keluarga dan menggunakan lembar observasi untuk mengetahui kejadian hipertensi pada lansia. Analisis data dilakukan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji chi square.

HASIL PENELITIAN**Analisis Univariat****Umur Responden**

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Rawat Inap
Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020

Variabel	Mean	Min	Max	SD
Umur	55.22	45	74	7.391

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa distribusi responden menurut kelompok rata-rata umur adalah 55

tahun, umur termuda adalah 45 dan umur tertua adalah 74 tahun.

Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Responden

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan
Pekerjaan di Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga Kota Pekanbaru
Tahun 2020

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
a. Jenis Kelamin		
Laki- Laki	77	42,1
Perempuan	106	57,9
Total	183	100%
b. Pekerjaan		
IRT	56	30.6
PENSIUNAN	7	3.8
PNS	8	4.4
SWASTA	43	23.5
Total	183	100%
c. Pendidikan		
PT	11	6.0
SD	53	29.0
SMA	87	47.5
SMP	32	17.5
Total	183	100%

Dari tabel 2 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 106 (57,9%) responden. Berdasarkan pekerjaan sebagian

besar adalah IRT (30,6%), dan berdasarkan pendidikan sebagian besar adalah Tamat SMA sebanyak 87 orang (47,5%). Analisis univariat juga dilakukan untuk mengetahui distribusi

frekuensi masing-masing variable. Dari hasil analisis univariat yang telah dilakukan, diketahui dari 183 responden, sebagian besar terkena hipertensi yaitu 98 (53,6%), konsumsi natrium

berlebih 123 orang (67,2%), melakukan aktifitas fisik 96 orang (52,5%), dan pola makan tidak baik yaitu 136 orang (74,3).

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total	P value	POR 95% CI
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	(%)	n	(%)			
Konsumsi Natrium							
Lebih	79	64,2	44	35,8	123	100	0,0001 3,874 (2,008-7,475)
Tidak lebih	19	31,7	41	68,3	60	100	
Jumlah	98	53,6	85	46,4	183	100	
Merokok							
Merokok	32	44,4	40	55,6	72	100	0,066
Tidak merokok	66	59,5	45	40,5	111	100	
Jumlah	98	53,6	85	46,4	183	100	
Aktifitas Fisik							
Tidak	56	64,4	31	35,6	87	100	0,008 2,323 (1,280-4,215)
Ada	42	43,8	54	56,3	96	100	
Jumlah	98	53,6	85	46,4	183	100	
Obesitas							
Obesitas	31	50,0	31	50,0	62	100	0,594
Tidak Obesitas	67	55,4	54	44,6	121	100	
Jumlah	98	53,6	85	46,4	183	100	
Pola Makan							
Tidak Baik	80	58,8	56	41,2	136	100	0,024 2,302 (1,166-4,543)
Baik	18	38,3	29	61,7	47	100	
Jumlah	98	53,6	85	46,4	183	100	
Dukungan Keluarga							
Tidak Ada	52	51,5	49	48,5	101	100	0,636
Ada	46	56,1	36	43,9	82	100	
Jumlah	98	53,6	86	46,4	183	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 123 responden dengan konsumsi natrium, 64,2% mengalami hipertensi. Dari 72 orang responden yang merokok terdapat 44,4% yang mengalami hipertensi. Dari 87 responden dengan aktifitas fisik yang tidak baik terdapat 64,4% yang mengalami hipertensi. Dari 62 orang responden obesitas terdapat 50,0% yang

mengalami hipertensi. Dari 136 orang responden dengan pola makan tidak baik terdapat 58,8% yang mengalami hipertensi dan dari 101 orang responden yang tidak memiliki dukungan keluarga terdapat 51,5% yang mengalami hipertensi.

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh beberapa variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada

lansia di Puskesmas Simpang Tiga kota Pekanbaru Tahun 2020. Variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi antara lain adalah konsumsi natrium, aktifitas fisik, dan pola makan dimana P Value < 0,05.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Natrium Berlebih dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan konsumsi natrium berlebih dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Konsumsi natrium adalah penggunaan bahan yang mengandung natrium seperti garam, saus asin dan lain-lain pada makanan. Tubuh membutuhkan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah. Tetapi bila asupannya berlebihan, tekanan darah akan meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Natrium berhubungan dengan kejadian tekanan darah tinggi karena konsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter dari arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat (Abdurrachim, 2016).

Konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Garam membantu menahan air dalam tubuh. Dengan demikian, akan meningkatkan volume darah tanpa adanya penambahan ruang. Peningkatan volume tersebut mengakibatkan bertambahnya tekanan di dalam arteri (Faisalado & Cecep, 2013). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Arif, dkk (2013) bahwa dengan hasil uji Chi Square yang menunjukkan nilai $P : 0,001 < 0,05$ dan nilai r 0,124 berarti hubungan antara keduanya bersifat searah dimana semakin sering kebiasaan asupan garam maka akan semakin berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zainuddin (2019) bahwa konsumsi natrium berhubungan dengan kejadian hipertensi pada Lansia di wilayah POASIA Kota Kendari.

Sedangkan variabel merokok, obesitas, dan dukungan keluarga tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga kota Pekanbaru Tahun 2020 dengan P Value > 0,05.

Mekanisme terjadinya hipertensi akibat kadar natrium yang berlebih, yaitu pengaturan keseimbangan natrium dalam darah diatur oleh ginjal. Kandungan natrium yang tinggi dalam tubuh dapat mengganggu kerja ginjal. Natrium harus dikeluarkan dari tubuh oleh ginjal, tetapi karena natrium sifatnya mengikat banyak air, maka makin tinggi natrium membuat volume darah meningkat. Volume darah semakin tinggi sedangkan lebar pembuluh darah tetap, maka alirannya jadi deras, yang artinya tekanan darah menjadi semakin meningkat sehingga, asupan natrium yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Bertalina & Suryani, 2017) Berdasarkan analisis peneliti, lansia kurang memahami faktor penyebab kejadian hipertensi sehingga tidak mengatur konsumsi natrium dalam makanannya. Konsumsi natrium berlebih yang dapat mengakibatkan kejadian hipertensi. Pengolahan makanan yang kurang baik dapat menyebabkan hipertensi yang semakin berat karena makanan yang mengandung natrium berlebih merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah.

Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Di dalam rokok terdapat berbagai zat nikotin dalam tembakau sehingga menghasilkan karbon monoksida yang merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah. Tar dan asap rokok dapat merangsang jalan nafas dan tertimbun didalamnya sehingga menyebabkan batuk atau sesak nafas. Nikotin yang terbawa dalam aliran darah dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh. Nikotin dapat mempercepat denyut jantung (dapat mencapai 20 kali lebih cepat dalam satu menit dari

keadaan normal) sehingga meningkatkan tekanan darah (Amstrong, 2012).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Puspita, dkk (2020) yang memperoleh p value 0,648 ($p > 0,05$) dari hasil uji Chi Square yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Meylen, dkk (2014) yang menunjukkan hasil uji statistik spearman's rho dengan nilai kemaknaan, didapatkan nilai $p = 0,447$ yang lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.

Nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, bisa melalui pembentukan plak aterosklerosis, efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin, ataupun melalui efek CO dalam peningkatan sel darah merah (Sani, 2015). Menurut peneliti, Variabel merokok tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan sedikitnya lansia yang merokok yang berkunjung di poli lansia Puskesmas Simpang Tiga. Di samping itu responden penelitian yang sebagian besar adalah perempuan dan tidak merokok sehingga hasil penelitian menunjukkan merokok bukan merupakan determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Secara teori, kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot

jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Udjianti, (2010).

Aktifitas fisik atau olah raga yang dilaksanakan dengan teratur dan terencana. Aktifitas fisik yang dilakukan bila ingin mendapatkan hasil yang baik harus memenuhi syarat yaitu dilaksanakan minimal 3 sampai 4 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu minimal 30 menit dalam sekali beraktifitas, aktifitas fisik tidak harus aktifitas yang berat cukup dengan berjalan kaki di pagi hari sambil menikmati pemandangan selama 30 menit atau lebih sudah termasuk dalam kriteria aktifitas fisik yang baik (Setiadi, 2008).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arif, dkk (2013) di Pusling Desa Klumpit yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik/olahraga dengan kejadian hipertensi. Dari hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai $P = (0,014) < 0,05$ dan nilai POR 0,471 menunjukkan bahwa keduanya bersifat searah dimana semakin kurang baik kebiasaan aktifitas fisik/olahraga maka akan semakin berisiko untuk mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Hasanuddin, dkk (2018) dimana aktifitas fisik memiliki korelasi yang kuat dengan kejadian hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Menurut peneliti, berdasarkan hasil data yang didapat sebagian besar responden tidak melakukan aktifitas fisik seperti kurangnya olahraga dan kurangnya bergerak. Lansia tidak lagi banyak melakukan aktifitas, lansia tidak lagi melakukan olah raga secara teratur sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Di samping itu sebagian besar lansia sudah tidak lagi bekerja atau pensiun sehingga kegiatan yang membutuhkan aktifitas fisik lansia semakin menurun. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan. Potter dan Perry (2005) mengungkapkan bahwa pada wanita lebih jelas terjadi penurunan massa dan kekuatan otot dan dimineralisasi tulang. Kemampuan beraktifitas secara umum berhubungan dengan sistem muskuloskeletal, pada lansia

tonus otot dan densitas tulang menurun . Hal tersebut mempengaruhi aktivitas fisik lansia.

Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Obesitas adalah tingginya asupan energi atau lemak yang tinggi dan rendahnya energi yang dikeluarkan karena kurangnya aktifitas fisik atau *sedentary life style*. Pencetus terjadinya obesitas yaitu kurangnya aktifitas fisik, pola makan dengan porsi besar, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Hipertensi dapat terjadi pada kelompok obesitas atau kegemukan akibat dari beberapa mekanisme seperti peningkat curah jantung. Makin besar massa tubuh maka makin meningkat volume darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh. Lalu dinding arteri mendapatkan tekanan yang besar sehingga jantung akan bekerja lebih keras dari biasanya dan tekanan darah menjadi meningkat (Kemenkes, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfa (2016) dengan p-value sebesar 0,408 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Hasrianto (2018) dengan hasil Uji Chi Square diperoleh p-value = 0,249 ($> 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Syarif (2016) dengan nilai OR sebesar 1,681 (CI 95%: 1,049-2,696), artinya responden dengan obesitas memiliki risiko sebesar 1,681 kali untuk menderita hipertensi derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016.

Menurut peneliti responden dengan obesitas dapat dipengaruhi faktor lainnya seperti pola makan yang dijaga karena sudah memiliki faktor risiko penyakit seperti obesitas responden lebih menjaga tekanan darah sehingga tidak mengkonsumsi makanan yang

dapat meningkatkan tekanan darah. Berat badan berlebih atau obesitas kerap diikuti dengan kenaikan tekanan darah. Artinya semakin tinggi nilai IMT seseorang masuk dalam kategori obesitas maka peluang untuk terkena hipertensi semakin tinggi pula. Ketika seseorang mengalami obesitas atau dalam kata lain memiliki berat badan yang berlebih maka orang tersebut akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuhnya, sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat, dan akhirnya tekanan darah ikut meningkat. Dalam penelitian ini diperoleh hasil penelitian tidak adanya hubungan obesitas dengan hipertensi diakibatkan sedikitnya responden yang dikategorikan obesitas dibandingkan yang tidak obesitas. Sehingga secara statistik tidak ditemukan adanya korelasi antar variabel tersebut.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Pola makan 3 kali sehari yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi saat makan pagi, makan siang dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan makanan selingan (Kemenkes, 2012).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Masyudi (2018) dengan uji statistik Chi-Square diperoleh P.value = 0,027 artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widiyanto, dkk (2018) dengan nilai P : 0,003 berarti ada hubungan antara pola makan dengan dengan angka kejadian hipertensi pada pralansia dan

lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran, dimana pola makan yang tidak baik memicu angka kejadian hipertensi yang lebih tinggi.

Menurut peneliti adanya kebiasaan makan yang tidak baik dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi lansia tidak ada aturan asupan yang sesuai dengan kebutuhannya. Oleh karena itu lansia harus lebih memperhatikan dan mengatur pola makan yang bergizi buat kesehatannya. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet.

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. Friedman, (2010) menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam hal ini penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai dan mencintainya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lolo, (2018) bahwa dengan hasil uji analisis chi square diperoleh p value 0,443 artinya tidak terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tekanan darah. Hasil Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Bisnu (2017) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada di Puskesmas Ranomuut Kota Manado.

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lansia pada umumnya tidak mendapatkan dukungan keluarga dikarenakan anggota keluarga seperti

anak umumnya tidak bersama dengan orang tua serta banyaknya kesibukan keluarga serta umumnya lansia masih mandiri. Oleh karena itu tidak terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

.KESIMPULAN DAN SARAN

Faktor-faktor yang merupakan determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020 antara lain konsumsi natrium berlebih, aktifitas fisik dan pola makan (*P Value* < 0,05). Sedangkan faktor-faktor yang bukan determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020 antara lain obesitas, merokok dan dukungan keluarga (*P Value* > 0,05). Diharapkan kepada pemegang program lansia agar memberikan pelayanan dan konseling penyuluhan tentang pengaturan konsumsi natrium pada makanan dan pengaturan pola makan yang lebih baik serta dihibau pada lansia agar tetap melakukan aktifitas fisik, aktif mengikuti kegiatan yang diadakan seminggu sekali di puskesmas/posbindu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2016). Hubungan Asupan Natrium, Frekuensi dan Durasi Aktifitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan Bina Laras Budi Luhur Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Gizi Indonesia*. 39 (1)
- Agustina, (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas Vol 2, No 4*. <http://jurnal.hkp.ac.id/index.php/keskom/article/download/70/57>.
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Arif, dkk (2013) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusing Desa

- Klumpit UPT Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 4 (2).
<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/205/136>
- Armstrong, Sue., (2012). *Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan. Kesehatan. Populer Arcan*: Jakarta.
- Aryantiningasih, (2016). Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal IPTEKS Harapan*. V12.i 1.
- Bertalina & Suryani, A.N. 2017. Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup Dan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan*. VIII (2): 240-249.
- Bisnu, (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan Vol 5 (1)*.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14947>
- Bustan, M (2007), *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Yogyakarta: Rhineka Cipta
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Dinkes Provinsi Riau. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. Pekanbaru. Dinkes Provinsi Riau.
- Faisalado, C. W. (2013). *Trend Diseases Trend Penyakit Saat Ini*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Fitrina, (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiyah* Vol 1 No 2.
<http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/18/146>
- Friedman, M.M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek*. EGC : Jakarta
- Hasanuddin, dkk. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News Vol.3 N0.1*
- Hasrianto, dkk (2018). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences) Volume 7, Nomor 2*.
<http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kesmas>
- Kemenkes Rla. (2012). *Survei Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes R1b. (2012). *Pedoman Gizi Lanjut Usia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Lusiane Adam, (2018). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Barat Kota Gorontalo. *Jambura Health and Sport Journal* Vol. 1, No. 2,
<http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/2558/1535>
- Lolo, dkk, (2018) Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. *Jurnal Fenomena Kesehatan* Vol 1 No 2.
<https://stikeskip-palopo-e-journal.id/JFK/article/view/44/34>
- Masyudi. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Lansia Dalam Mengendalikan Hipertensi. *Aceh Nutrition Journal*, Vol 3 No (1),
<http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/download/100/57>
- Meylen, dkk (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 2. Nomor 1*. Februari 2014

- Mohd arifin dkk (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Petangi I Kabupaten Bandung. *Jurnal Medika*, Vol. 5 No.7. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/21559/14262>
- Notoatmodjo, (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Potter dan Perry, (2005). *Fundamental of Nursing Fundamental Keperawatan*, Buku 1 Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
- Puskesmas Simpang Tiga, (2019). *Profil Puskesmas Simpang Tiga Tahun 2018*. Pekanbaru
- Puspita, dkk. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Heme Journal* Vol.2 No.2
- Sani A. (2015). *Rokok dan Hipertensi*. Yayasan Jantung Indonesia: Jakarta
- Setiadi. (2008). *Konsep & Proses Keperawatan Keluarga*. EGC. Jakarta
- Sudiharto (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*, Jakarta: EGC.
- Syarif, (2016), Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. Vol.1 No.2
- Udjianti. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ulfa, (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Cileungsi Kabupaten Bogor Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 9 No 1. <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519703883.pdf>
- Widianto, dkk (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *E-Journal Universitas Muhammadiyah Semarang*. Vol. 1 No.5 <https://jurnal.unimus.ac.id/>
- World Health Organization, (2011). *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2010*. Geneva.
- Zainuddin, A. (2019). Asupan Natrium dan Lemak Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah POASIA Kota Kendari. *Jurnal Teknologi Terapan Berbasis Kearifa Lokal* Vol. 1:2