

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2014

Cici Yusnayanti*

Ilmu Keperawatan STIKES Mandala Waluya Kendari
Jln.A.H. Nasution No.37 Kendari Laloara, Kecamatan Kambu Kota Kendari

Abstrak

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi dalam masyarakat khususnya pada lansia. Kejadian hipertensi di Puskesmas Lepo-Lepo pada tahun 2011 sebanyak 592 orang dan tahun 2012 sebanyak 694 orang, tahun 2013 mengalami peningkatan kasus sebanyak 876 orang sedangkan di tahun 2014 dari bulan Januari sampai bulan Juni sebanyak 342 orang. Ini menandakan bahwa dari data tiga tahun terakhir kejadian hipertensi di Puskesmas lepo-lepo kota Kendari selalu mengalami peningkatan. Prevalensi kasus hipertensi usia 50 tahun keatas yang ditetapkan mencapai 20-30%. Jika angka prevalensi kasus disebuah wilayah melebihi angka tersebut maka dapat dikatakan sebagai sebuah kasus yang cukup tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup yang mencakup pola makan, aktifitas fisik, dan kebiasaan tidur/istirahat dengan kejadian hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lepo-Lepo kota kendari 2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif analitik* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 342 orang lansia, dan penentuan sampel menggunakan metode *simplerandomsampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang lansia. Adapun penelitian dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.

Berdasarkan hasil analisis diketahui terdapat hubungan antara pola makan, aktifitas fisik, dan kebiasaan tidur/istirahat dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari tahun 2014. Saran yang dapat diberikan adalah kepada petugas Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari agar melakukan sosialisasi khususnya bagi masyarakat yang lanjut usia untuk dapat memelihara kondisi kesehatannya dengan menjaga gaya hidup sehat.

Kata Kunci : Pola makan, aktifitas fisik, kebiasaan tidur, lansia, Hipertensi

Abstract

Hypertension or high blood disease is one of the health problems that are still common in society, especially in the elderly. The incidence of hypertension at Lepo-Lepo Health Center in 2011 was 592 people and in 2012 there were 694 people, in 2013 an increase of 876 cases, while in 2014 from January to June were 342 people. This indicates that from the last three years data the incidence of hypertension in Puskesmas lepo-lepo Kendari always increase. The prevalence of cases of hypertension age 50 years and above that set reached 20-30%. If the prevalence of a case in a region exceeds that number it can be said to be a fairly high case.

This study aims to determine the relationship between lifestyle that includes diet, physical activity, and sleeping / resting habits with the incidence of hypertension in the Elderly at Lepo-Lepo Puskesmas kota kendari 2014. Type of research used is descriptive analytic research using cross sectional design. Number of population in this research is counted 342 elderly people, and sample

determination using simplerandomsampling method with amount of sampel counted 35 elderly people. The study was conducted using Fisher's Exact Test.

Based on the analysis, it is known that there is a relationship between diet, physical activity, and sleeping / resting habits with hypertension incidence in elderly in the work area of Puskesmas Lepo-Lepo Kendari City 2014. Suggestion that can be given is to officer of Puskesmas Lepo-Lepo Kendari to do Socialization especially for the elderly people to be able to maintain their health condition by maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: *Diet, physical activity, sleeping habits, elderly, Hypertension*

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktifitas hidup seseorang. Penyakit-penyakit degeneratif tersebut antara lain penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) termasuk hipertensi, diabetes mellitus dan kanker. Salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi dan yang mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang adalah penyakit hipertensi (Muhammadun, 2010).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80mmHg. Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun). Penyakit ini disebut sebagai *the silent killer* karena penyakit mematikan ini sering sekali tidak menunjukkan gejala atau tersembunyi (Muhammadun, 2010).

Usia lansia membawa konsekuensi meningkatnya berbagai penyakit kardiovaskuler, infeksi dan gagal jantung. Penyakit kardiovaskuler yang paling sering dialami lansia adalah hipertensi. Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal. Pada suatu penelitian, hipertensi menempati 87% kasus pada orang yang berumur 50 sampai 59 tahun. Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk orang lanjut usia (Kuswardhani, 2007).

Pada lansia terjadi pengerasan dan kekakuan pada dinding pembuluh darahnya sehingga menyebabkan arteri dan aorta itu kehilangan daya penyesuaian diri. Dinding, yang kini tidak elastis, tidak dapat lagi mengubah darah yang keluar dari jantung menjadi aliran yang lancar. Hasilnya adalah gelombang denyut yang tidak terputus dengan puncak yang tinggi (sistolik) dan lembah yang dalam (diastolik), (Kuswardhani, 2007).

Penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Data WHO tahun 2007 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi menderita hipertensi dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia diperkirakan antara 15-20%. (Kompas, 2014).

Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan masyarakat tersebut. Menurut Notoatmodjo (2008) menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat berkaitan dengan status kesehatan masyarakat ini dapat diukur dari beberapa aspek salah satunya adalah dari segi gaya hidup. Gaya hidup merupakan perilaku nyata

dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan masyarakat itu sendiri. Artinya bahwa penyakit hipertensi yang berkembang di masyarakat ini dapat disebabkan oleh perilaku masyarakat itu sendiri dalam hal ini adalah gaya hidup dan kepribadian masyarakat.

Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; mengkonsumsi makanan, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, pola istirahat atau tidur yang tidak cukup, tidak dapat mengendalikan stres, dan adanya kebiasaan merokok atau bahkan minum-minuman beralkohol (Muhammadun, 2010).

Pola makan yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi karena pengkonsumsian jenis makanan seperti makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo, 2011).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2014 sampai 22 Agustus 2014 di Kendari. Jenis penelitian adalah *deskriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Data yang diperoleh dan akan dianalisis menggunakan analisis statistik univariat dan bivariat, kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel dan tekstual, serta selanjutnya diinterpretasi dalam bentuk penjelasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi 2014

Tabel 11
Hubungan Pola Makan Dengan kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2014

No.	Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Σ	%	Uji Statistik
		Hipertensi		Tidak Hipertensi				
		n	%	n	%			
1.	Sehat	5	14,2	8	22,9	13	37,1	Fisher's test = 0,002
2.	Tidak Sehat	20	57,2	2	5,7	22	62,9	Xtabel = 3,841
Jumlah (n)		25	71,4	10	28,6	35	100	

Sumber : Data Primer Diolah 2014

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari, dari 35 responden diketahui terdapat 57,2% responden yang pola makannya masih kurang sehat, dimana responden yang merupakan lansia masih menambahkan garam secara berlebihan di makanannya, masih mengkonsumsi makanan yang berkolesterol tinggi seperti kepiting dan udang, masih mengkonsumsi makanan yang bersantan, serta meminum minuman-minuman yang bersoda bahkan yang beralkohol, hal tersebutlah yang kemudian menyebabkan responden mengalami kejadian hipertensi. Selanjutnya terdapat 14,2% responden yang diketahui telah mengatur pola makannya secara sehat, namun masih mengalami kejadian hipertensi, hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor lain seperti faktor aktifitas fisik yang kurang.

Dari jawaban responden tersebut, dapat dilihat bahwa responden yang merupakan lansia masih banyak yang mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menyebabkan penyakit

hipertensi. Seharusnya pada umur lansia tersebut sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi, banyak minum air putih, mengurangi makanan seperti kepiting, udang, lobster, makanan bersantan, serta tidak meminum minuman bersoda dan beralkohol (Karyadi, 2008).

Hasil tersebut mendukung penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Hendro Bidjuni (2013) dimana dalam penelitiannya menunjukkan bahwa faktor pola makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukannya diketahui sebanyak 67,2% responden yang memiliki pola makan yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum kopi, dan meminum minuman beralkohol mengalami kejadian hipertensi, sedangkan sisanya 32,8% responden yang memiliki pola makan sehat tidak mengalami kejadian hipertensi, namun ada juga yang tetap mengalami kejadian hipertensi sebanyak 10,9%.

Berdasarkan tabel di atas juga dapat dilihat hasil uji *Fisher's Exact Test* sebesar 0,002. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *Fisher's test* = 0,002 < α = 0,05. Sehingga dari pengujian tersebut dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo.

Pola makan menjelaskan cara dan bagaimana kita mengatur asupan makanan yang sehat dan tidak sehat. Pola makan individu meliputi bahan makanan pokok, lauk pauk (nabati dan hewani), sayuran, dan buah-buahan yang keseluruhannya sangat penting bagi tubuh. Adapun pola makan tidak sehat yang dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit hipertensi adalah seperti makanan yang mengandung garam dan lemak jenuh (daging, minyak goreng dan kelapa).

Makanan yang banyak mengandung lemak jenuh akan mengakibatkan meningkatnya kolesterol yang kemudian dapat menyumbat pembuluh darah. Dengan menjaga pola makan yang baik terutama pada usia lanjut, maka kesehatan tubuh juga akan terjaga, resiko-resiko seperti kolesterol tinggi dan penyumbatan pembuluh darah akan dapat dihindari apabila rajin mengonsumsi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, serta ikan. Tetapi perlu untuk diingat dan diketahui bahwa walaupun pola makan telah dijaga, namun apabila seorang individu tidak mendukungnya dengan aktifitas olahraga dan beristirahat yang secukupnya, maka faktor resiko akan terjadinya penyakit hipertensi tidak dapat dihindari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian tersebut diatas, maka hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2014 Provinsi Sulawesi Tenggara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah NF. 2009. *Faktor risiko hipertensi pada empat kabupaten/kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Jawa dan Sumatera* [skripsi]. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Almatsier S. 2010. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Armilawati, 2007. *Peningkatan Tekanan Darah*. EGC. Jakarta.
- Shanty. 2007. *Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi*. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS.
- Brunner, Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah Vol 2*. Jakarta: EGC.
- Budiyanto, Moch. Agus Krisno. 2002. *Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: Bayu Media & UMM Press.
- Bustan MN. 2009. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular : Epidemiologi Penyakit Jantung*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dalimartha. (2008). *Care your self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.

Data Buku Register Puskesmas Lepo-lepo 2014

Depkes RI. 2013. *Pola Makan Vs Gaya Hidup*, (Online), <http://www.depkes.go.id=articles&task=viewarticle&artid=373&Itemid=3>, diakses 28 April 2014)

Hartono A. 2006. *Terapi Gizi dan Diet Ed-2*. Jakarta: EGC.

<http://health.kompas.com/read/2014/04/29/16045337/Ulasan.Tentang.Hipertensi>

<http://health.kompas.com/read/2014/04/29/02522321/Hipertensi.Pembunuh.Diam-diam>

Justam. 2012. *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Usia 45 Tahun ke Atas di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-lepo Kota Kendari*. [skripsi]. STIKES - MW Kendari.

Karyadi et al. 2008. *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta: Intisari Mediatama.

Khomsan A. 2009. *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: PT. Grasindo.

Krisnatuti D, Yenrina R. 2005. *Perencanaan Menu Bagi Penderita Jantung Koroner*. Jakarta: Trubus Agriwidya

Kuswardhani, 2007. *Penatalaksanaan hipertensi pada lansia*. Denpasar: pustaka utama

Marliani L, S Tantan. 2009. *100 Questions & Answer Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi edisi 1 Februari*. Yogyakarta, (diakses 27 April 2014)

Notoatmodjo S. 2008. *Ilmu Kesehatan Masyarakat. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nugroho H. 2009. *Gerontik dan Geriatrik. Karakteristik Lansia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Hal 24-31.

Supariasa et al.. 2009. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Susilo, Yekti dan Wulandari Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Stikes MW. 2013. Panduan penulisan skripsi STIKES Mandala Waluya Kendari.