



Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tual Wilayah Kerja Puskesmas Tual

Idham Soamole^{1*}, Iswandi Fataruba², Windarti Rumaolat³, Syahfitriah Umamity⁴

¹⁻⁴STIKES Maluku Husada, Indonesia

idham.soamole.stikesmh@gmail.com^{1*}, iswandhyfataruba@gmail.com²,
windarti.rumaolat@stikesmh.gmail.com³, syahfitriah.umamity@gmail.com⁴

Korespondensi penulis: idham.soamole.stikesmh@gmail.com*

Abstract. Background: There is a significant relationship between eating habits and the prevalence of hypertension in elderly citizens receiving care at community health centers. Objective: The purpose of this study was to determine whether the prevalence of hypertension in the community of Benteng Village RT 004/07, Benteng Health Centre Working Area, correlates with physical activity. Method: This study employed a cross-sectional methodology and was quantitative in nature. The sampling technique used was comprehensive. The study employed a GPAQ questionnaire, a stethoscope, written consent, research tools, stationery, and data analysis procedures using Spearman's rank. Results: According to the results of the Spearman rank statistical test, the incidence of hypertension in the Benteng Village community significantly correlates with physical activity (p value = 0.000), and the correlation is unidirectional (relationship coefficient = -0.324). The degree of hypertension among respondents decreased with increased physical activity. Suggestion: Community health centres can provide weekly fitness instructions for the elderly in an effort to reduce blood pressure in hypertensive patients through physical activity.

Keywords: Diet, Hypertension, Elderly

Abstrak. Latar Belakang: Kebiasaan makan dan prevalensi hipertensi pada warga lanjut usia yang menerima perawatan di pusat kesehatan masyarakat benar-benar berhubungan. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah prevalensi hipertensi pada masyarakat Kelurahan Benteng RT 004/07 Wilayah Kerja Puskesmas Benteng berkorelasi dengan aktivitas fisik. Metode: Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional*, penelitian ini bersifat kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan bersifat komprehensif. Kuesioner GPAQ, stetoskop, persetujuan tertulis, alat penelitian, alat tulis, dan prosedur analisis data yang menggunakan peringkat *Spearman* semuanya digunakan dalam penelitian ini. Dua puluh empat responden menjadi sampel penelitian. Hasil: Kejadian hipertensi pada masyarakat Desa Benteng diketahui berkorelasi signifikan dengan aktivitas fisik (nilai $p = 0,000$), dan korelasi tersebut bersifat searah (koefisien korelasi = -0,324) berdasarkan hasil uji statistik *rank Spearman*. Derajat hipertensi responden menurun dengan meningkatnya aktivitas fisik. Saran: Pusat kesehatan masyarakat dapat memberikan instruksi kebugaran mingguan bagi lansia dalam upaya mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi melalui aktivitas fisik.

Kata kunci: Pola Makan, Hipertensi, Lansia.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi, istilah yang digunakan untuk menggambarkan gejala tekanan darah tinggi, adalah penyumbatan oksigen dan nutrisi dari darah ke jaringan tubuh. Tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 140 mmHg atau lebih, atau keduanya, jika ada tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Khasanah, 2018). Saat ini, salah satu gangguan medis paling mematikan yang dapat menimpa seseorang adalah hipertensi,

yang mencakup tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi juga merupakan penyebab utama stroke. (Deni Damayanti, akan datang).

Tekanan darah sistolik dan diastolik merupakan indikator hipertensi, yang merupakan penyebab utama stroke dan salah satu masalah kesehatan terburuk yang dihadapi orang saat ini. Damayanti, Deni (2019). Meskipun demikian, hipertensi disebabkan oleh berbagai alasan. Secara umum, usia, pola makan, dan kebiasaan merokok merupakan variabel utama yang dapat menyebabkan hipertensi.

Menurut proyeksi WHO (2020), hipertensi menyerang 972 juta orang di seluruh dunia atau 26,4% dari total populasi; pada tahun 2020, angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2%. Diperkirakan setiap tahun, komplikasi terkait hipertensi menyumbang 9,4 juta kasus kematian. Menurut Data Prevalensi Indonesia Riskesdas 2021, prevalensi hipertensi adalah 55,2% pada mereka yang berusia 65-64 tahun, 63,2% pada mereka yang berusia 65-74 tahun, dan 69,5% pada mereka yang berusia 75 tahun ke atas.

Provinsi Maluku Menecatat Masalah Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan urutan ke empat dari 10 masalah kesehatan terbesar di Provinsi Maluku, Dinkes Kes Provinsi mancatat terjadi hipertensi pada tahun 2021 mencapai 25.410 jiwa pada tahun 2022 meningkat 6 % mencapai 25.7000.

2. KAJIAN TEORITIS

Anggraeni (2020) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, obesitas, dan gizi buruk berhubungan dengan terjadinya hipertensi. Selain itu, penelitian kedua Ghosh dan Kumar (2019) menemukan bahwa usia, jenis kelamin, obesitas, tingkat sosial ekonomi, dan penggunaan alkohol merupakan prediktor utama hipertensi.

Hubungan antara makanan dan terjadinya hipertensi diperjelas oleh penelitian lain yang mendukung (N. disimiantony, Anggunan, N. Triswanti, 2021); nilai p sebesar 0,016 menunjukkan adanya hubungan.

Hasil studi pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada Puskesmas Tual melalui Data rekam medic kesehatan pasien tercatat pada tahun 2023 priode Januari – Maret 2023 berjumlah 94 orang. Dengan hasil wawancara pada beberapa pasien selama pengambilan data awal factor pemicu kejadian hipertensi adalah kebiasaan pola makan /

asupan nutrisi yang tidak terkontrol, mengkonsumsi makanan berlemak dan makanan siap saji. Sebagian dari penderita hipertensi adalah perokok aktif dan minum kopi, studi pendahuluan di dapatkan penderita hipertensi adalah lansia atau usia pertengahan lansia

3. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian deskriptif analitis ini adalah untuk mengetahui hubungan antar variabel. Sugiyono (2018) mendefinisikan deskriptif analitis sebagai metode yang menggambarkan atau memberikan gambaran secara luas tentang suatu objek yang diteliti tanpa memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh simpulan yang dapat diterapkan pada sampel data yang lebih besar. Data penelitian diukur satu kali secara serentak, baik untuk variabel bebas maupun variabel terikat. Di wilayah kerja Puskesmas Tual, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kejadian hipertensi dengan kebiasaan makan.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Tual pada tanggal 4 April–4 Mei 2024. Partisipan penelitian adalah 94 orang yang menjalani pengobatan hipertensi di Puskesmas Tual. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi pengambilan sampel komprehensif. Prevalensi hipertensi dan gizi merupakan parameter yang diteliti dalam penelitian ini. Teknik penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya dengan data variabel independen (pola makan) dan faktor dependen (hipertensi).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Analisis univariat digunakan untuk menampilkan data karakteristik responden. Tujuan dari analisis univariat ini adalah untuk mengkarakterisasi atau menjelaskan sifat-sifat setiap variabel yang diteliti. Usia dan jenis kelamin merupakan dua karakteristik responden dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Distribusi Responden	N	%
Umur		
60-69 Tahun	78	83,0
70-79 Tahun	16	27,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	58	61,7
Perempuan	36	38,3
Total	94	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa 78 responden senior, atau 83,0% dari total responden, berusia 60–69 tahun saat mereka mengikuti survei. Sebanyak 58 pria senior (61,7%) dan sebanyak 36 wanita lanjut usia (38,3%) merupakan responden terbanyak.

Tabel 2. Katagori Pola makan

Pola makan	N	%
Baik	53	56,4
Buruk	41	43,5
Total	94	100

Berdasarkan tabel 2. menjelaskan bahwa pola makan paling baik sebanyak 53 (56,4%) dan katagori pola makan buruk tinggi sebanyak 41 (43,5%).

Tabel 3. Katagori Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	n	%
Hipertensi	44	46,8
Tidak Hipertensi	50	53,2
Total	94	100

Berdasarkan tabel 3. menjelaskan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi sebanyak 44 (46,8%) dan paling banyak pada katagori tidak hipertensi sebanyak 50 (53,2%).

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tual Tahun 2024

No	PolaM akan	KejadianHipertensi				Jumlah		pvalue
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	10	18,9	43	81,1	53	100	0,000
2.	Buruk	34	82,9	7	17,1	41	100	
	Jumlah	44	46,8	50	53,2	94	100	

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebanyak 43 responden (81,1%) tidak menderita hipertensi dan menjalankan pola makan sehat; sebaliknya, kejadian hipertensi meningkat pada responden (82,9%) yang menjalankan pola makan buruk. Tidak sebanyak pada tujuh orang (17,1%) yang tidak menderita hipertensi dan menjalankan pola makan buruk. Semua responden uji statistik chi square memiliki nilai p sebesar 0,000; meskipun demikian, nilai p kurang dari 0,05 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$. Uji statistik Chi Square menunjukkan bahwa pasien lanjut usia di Puskesmas Tual yang mengonsumsi

makanan berat lebih mungkin mengalami hipertensi (nilai $\rho = 0,000$, kurang dari $\alpha = 0,05$). Orang yang menjalankan pola makan sehat lebih mungkin terhindar dari hipertensi daripada mereka yang tidak.

b. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden memiliki kebiasaan makan yang buruk daripada responden dengan kebiasaan makan sehat. Hipotesis peneliti adalah penduduk usia lanjut di Kota Tual mengubah kebiasaan makannya karena kekhawatiran mereka yang kuat dalam memilih makanan tinggi garam.

Ada kalanya kurangnya kesadaran tentang makanan dapat menyebabkan berbagai gangguan, mulai dari yang paling umum seperti tukak lambung hingga yang paling parah seperti kanker dan penyakit jantung. Banyak orang mengonsumsi makanan apa pun yang mereka inginkan. Bagian-bagiannya tidak lagi diperhitungkan. Padahal, mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan itu tidak baik, begitu pula sebaliknya (Sumangkut, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Puskesmas Betung, mayoritas peserta memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Penelitian ini mengkaji hubungan antara variabel pola makan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian, peserta survei yang mengaku memiliki hipertensi jumlahnya lebih sedikit dibandingkan yang benar-benar memilikinya.

Banyak variabel yang berkontribusi terhadap hipertensi, termasuk data dari penelitian sebelumnya (Sunarto, 2019) yang menemukan stres, obesitas, merokok, dan pola makan tinggi lemak merupakan faktor risiko untuk kondisi tersebut. Laura, MA, 2020 menambahkan, dengan dukungan dari penelitian tambahan, bahwa penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi beberapa kategori berbeda berdasarkan jenis kondisinya. Istilah hipertensi "primer" (esensial) merujuk pada tekanan darah tinggi yang diakibatkan oleh retensi garam dan udara yang tidak normal akibat pola makan yang tidak teratur, yang selanjutnya diperkuat oleh sensitivitas reseptor angiotensin, obesitas, hiperkolesterolemia, kecemasan, dan emosi yang tidak teratur. Hipertensi sekunder, di sisi lain, mengacu pada tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh penyakit ginjal, tumor otak, penyakit kelenjar adrenal, toksemia gravidarium, dan efek dari beberapa obat, termasuk kontrasepsi.

Sebanyak 7 responden (17,1%) melaporkan memiliki pola makan yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square*, Hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis Nol (Ho) ditolak karena nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara gizi dan prevalensi hipertensi pada lansia di Puskesmas Tual tahun 2023, sehingga memberikan bukti statistik untuk klaim tersebut.

Temuan penelitian ini sependapat dengan Purwono dkk. (2020) Manusia mengonsumsi rata-rata 15 gram garam per hari. Konsumsi makanan tinggi garam atau natrium yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Asupan garam yang tinggi menyebabkan retensi udara, yang meningkatkan volume darah dalam tubuh dengan menyerap natrium ke dalam pembuluh darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan dari hasil analisis data dan pembahasan peneliti terhadap temuan penelitian bahwa:

1. Teridentifikasi mayoritas pola makan pada katagori baik pada lansia di puskesmas tual
2. Teridentifikasi mayoritas lansia tidak hipertensi
3. Ada hubungan signifikan antara kebiasaan makan dan prevalensi hipertensi di kalangan lansia yang dirawat di klinik kesehatan masyarakat.

6. DAFTAR REFERENSI

- Abdurrosidi, A., Novitasari, D., & Khasanah, S. (2021, November). Hubungan aktivitas fisik dengan kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Kembaran Kabupaten Banyumas. In Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (pp. 1214-1224).
- Angraini, Y. (2020). Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Damayanti, D. (2019). Panduan implementasi pendidikan karakter di sekolah.
- Ghosh, S., Mukhopadhyay, S., & Barik, A. (2016). Sex differences in the risk profile of hypertension: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 6(7), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010085>

- Mulyani, S. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padongko dan Puskesmas Palakka, Kabupaten Barru tahun 2021 [Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin].
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- RISKESDAS. (2018). Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumangkut, S., Supit, W., & Onibala, F. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian penyakit diabetes melitus tipe-2 di Poli InternaBlu RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Sunarto, Kadir. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi. *Health and Sport Journal*, 1(2).
- World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines of the management of hypertension. *Journal of Hypertension*, 21(11), 1983-1992.