

Hubungan Pola Makan dengan Tekanan Darah pada Lansia Riwayat Hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya

The Relationship Between Diet and Blood Pressure in Elderly Hypertension History at UPT Puskesmas Marina Permai Palangka Raya City

¹Ferry Ronaldo, ²Winta

^{1,2}STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia

Email : Kaede980@gmail.com

Submisi: 15 Januari 2024; Penerimaan: 15 Februari 2024.; Publikasi: 29 Februari 2024

Abstrak

Pola makan merupakan faktor utama yang dapat dimodifikasi oleh penderita penyakit hipertensi. Mengonsumsi terlalu banyak protein, tinggi kalori, garam, gula, lemak serta rendah serat bisa memicu penyakit hipertensi dan masalah penyakit lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk memperjelas hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia lanjut sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengonsumsi makanan dengan menu seimbang. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 62 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan r hitung uji validitas $< 0,374$ dan uji reliabilitas $0,723 > 0,60$, analisa data menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai p value $0,604 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. Hasil temuan tersebut menunjukkan pola makan tidak memiliki hubungan dengan penderita penyakit hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai, diharapkan penelitian selanjutnya dapat melihat faktor lain yang memiliki hubungan dengan penyakit hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lanjut Usia, Pola Makan

Abstract

Diet is a major factor that can be modified by people with hypertensive disease. Consuming too much protein, high calories, salt, sugar, fat and low fiber can trigger hypertension and other disease problems. This study was conducted to clarify the relationship between diet and the incidence of hypertension in elderly people should start implementing a healthy lifestyle by always consuming food with a balanced menu. This type of research is correlational with a cross-sectional approach with the sampling technique used is purposive sampling technique with a sample size of 62 respondents. Data collection using a questionnaire with r count validity test < 0.374 and reliability test $0.723 > 0.60$, data analysis using chi-square test. The results of the chi-square statistical test obtained a p value of $0.604 > 0.05$ which means that there is no relationship between diet and blood pressure in elderly hypertension history at UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. The findings show that diet has no relationship with patients with hypertension at the Marina Permai UPT Puskesmas, it is hoped that further research can look at other factors that have a relationship with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Diet

Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pemeriksaan dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat/tenang (Hutapea, J., Sefrina, L., & Kurniasari, 2022). Peningkatan tekanan darah dengan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak dilakukan pengobatan secara cepat (Irianti, Antara and Jati, 2021). Salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh pola makan yang kurang tepat. Pola makan merupakan factor utama yang dapat dimodifikasi oleh penderita penyakit hipertensi. Mengonsumsi terlalu banyak protein, tinggi kalori, garam, gula, lemak serta rendah serat bias memicu penyakit hipertensi dan masalah penyakit lainnya. Pengontrolan tekanan darah dengan cara mengontrol stress dan memakan makanan yang sehat terdiri dari buah, sayuran segar yang mengandung nutrisi seperti serat dan kalium dan membatasi asupan natrium (Wijaya, Nur Kurniawan. K and Haris, 2020). Fenomena yang didapatkan di UPT Puskesmas Marina Permai pada lansia dengan hipertensi di karenakan adanya pola makan yang salah, seperti contohnya sering mengonsumsi makanan yang berlemak, tinggi natrium dan kebiasaan mengonsumsi kopi.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, diseluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di Negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita

masyarakat Indonesia 57,6%. Secara nasional hasil Kemenkes RI,(2018)menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun 45,3%, umur 55-64 tahun 55,2%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah prevalensi Hipertensi Tahun 2019 sebesar 34,47%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih diatas angka rata-rata nasional dan Estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 45 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2019 sebanyak 472.618 orang. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 204.500 orang atau 43,3% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi sedangkan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 204.500 orang 43,3%. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 39,4%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 35%. Pada Tahun 2020 Prevalensi penyakit hipertensi yang ada di Kalimantan Tengah yaitu memiliki jumlah 136.971 kasus. Berdasarkan hasil survei pendahuluan dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2023 di UPT Puskesmas Marina tahun 2020 ditemukan sebanyak 82 kasus pada pasien lansia penderita hipertensi, sedangkan tahun 2021 sebanyak 126 dan pada tahun 2022 187 pasien lansia dengan penderita hipertensi. Pada tahun 2023 terakhir didapatkan data pasien dari bulan Februari sekitar 26 pasien, pada bulan Maret 14 pasien sedangkan April ada 22 pasien lansia dengan penderita hipertensi. Data dalam kunjungan harian didapatkan sekitar 0-4 pasien lansia penderita hipertensi yang berobat di puskesmas Marina Permai (Puskesmas, 2020).

Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi pada lansia salah satunya yaitu pola makan yang kurang tepat seperti; kebiasaan konsumsi lemak, natrium dan kalium. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi antara lain dengan melakukan pengaturan pola makan seperti

diet rendah garam, pengaturan obesitas. Pola makan yang sehat dapat berupa pemilihan menu makanan atau menu diet yang seimbang. Faktor pola makan salah satu dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan (Sistikawati *et al.*, 2021). Makanan yang dikonsumsi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti *monosodium glutamat* (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terkandung dalam makanan. Konsumsi natrium berlebih dapat menahan air sehingga terjadi peningkatan jumlah volume darah, yang meningkatkan jumlah volume darah tersebut jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah menjadi naik. Maka hal ini dapat mempengaruhi kesehatan individu, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan otak yang dapat menyebabkan terjadinya stroke.

Penelitian ini dilakukan untuk memperjelas hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia lanjut sebaiknya mulai menerapkan pola hidup sehat dengan selalu mengonsumsi makanan dengan menu seimbang, membatasi penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium yang tinggi, olahraga secara teratur, istirahat yang cukup, tidak mengonsumsi minuman beralkohol maupun merokok dan mulai beralih ke makanan yang sehat semisal sayur dan buah-buahan yang baik untuk kesehatan tubuh. Mengonsumsi air putih sehari 1-2 liter untuk memperlancar peredaran darah sehingga oksigen yang mengalir ke otak tidak akan terhambat. Untuk mengatasi fenomena di atas maka peran dari petugas kesehatan/ perawat dalam melakukan KIE tentang pentingnya menjaga pola makan pada usia lanjut. Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan pola makan dengan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia berusia 55 – 81 tahun di UPT Puskesmas Marina Permai di Kota Palangka Raya dengan jumlah total adalah 222 lansia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yang telah dihitung menggunakan rumus slovin berjumlah 62 lansia. Kriteria inklusi: lansia yang mengalami hipertensi, lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas, lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran dan dapat menulis dan membaca, lansia yang berusia lebih dari 55 tahun, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: lansia yang mengalami komplikasi berat atau sedang mengalami sakit berat serta lansia yang tidak sempat hadir saat posyandu lansia dan lansia yang mengalami kondisi fisik yang tidak dapat diwawancarai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner pola makan dan lembar observasi pemeriksaan hipertensi. Kuesioner pola makan diadopsi dari penelitian Febriana, Muflihatin and Miharja (2016), dengan hasil uji validitas didapatkan dari 12 pernyataan tentang pola makan didapatkan 10 pernyataan valid yaitu soal nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11 dan 12 dengan $r_{hitung} < 0,374$. Uji reliabilitas untuk 10 item pernyataan pola makan yang valid didapatkan nilai r_{hitung} dari alfa cronbach adalah $0,723 > konstanta 0,60$ sehingga item pernyataan tersebut *reliable*. Pengumpulan data dilakukan dengan responden mengisi lembar kuesioner yang telah diberikan secara terpimpin, setelah kuesioner diisi oleh responden dan sudah dilakukan observasi hipertensi pada responden. Setelah data dikumpulkan, dilakukan pengolahan data

secara bertahap dari *editing*, *coding* dan *tabulating data* dan analisis terhadap data

dengan menggunakan teknik analisis *cross-sectional*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan dan agama

Data	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	55 – 60 tahun	46	74,2
	61 – 70 tahun	8	12,9
	71 – 80 tahun	7	11,3
	>81 tahun	1	1,6
	Total	62	100,0
Jenis Kelamin	Laki – laki	34	54,8
	Perempuan	28	45,2
	Total	62	100,0
Pekerjaan	Tidak bekerja	6	9,7
	Petani	7	11,3
	Swasta	11	17,7
	PNS	28	45,2
	IRT	10	16,1
	Total	62	100,0
	Agama	Islam	29
Protestan		13	21,0
Katolik		11	17,7
Hindu		9	14,5
Total		62	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian hubungan pola makan dengan hipertensi pada lansia dengan kategori usia sebagian besar 55 – 60 tahun sebanyak 46 responden (74,2%), kategori jenis kelamin sebagian besar laki – laki sebanyak 34 responden (54,8%) yang mengalami hipertensi, kategori pekerjaan

responden sebagian besar adalah PNS sebanyak 28 responden (45,2%), dan kategori agama sebagian besar beragama islam sebanyak 29 responden (46,8%).

Tabel 2
Hasil Identifikasi Pola Makan pada Lanjut Usia di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya

Kategori Pola Makan	Frekuensi	Percent
Baik	42	67,7
Kurang Baik	20	32,3
Total	62	100,0

Hasil analisa data pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 62 responden diperoleh data yaitu sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 42 responden (67,7%) dan pada

tabel 5 menunjukkan tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 25 responden (40,3%) dan tekanan darah terkontrol 37 responden (59,7%)

Tabel 3
Hasil Identifikasi Observasi Hipertensi pada Lanjut Usia di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Percent
Tekanan darah tidak terkontrol	25	40,3
Tekanan darah terkontrol	37	59,7
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat di ketahui bahwa dari 62 responden, yang tidak mengalami hipertensi 37 responden (59, 7%)

dan yang hipertensi sebanyak 25 responden (40, 3%) dengan total 62 responden (100%).

Tabel 4
Hasil Uji Statistic Chi-Square Test

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig (2-sided)	Exact Sig (1-sided)
Pearson Chi-Square	.268 ^a	1	.604		
Continuity Correction ^b	.058	1	.809		
Likelihood Ratio	.267	1	.605		
Fisher's Exact Test		1		.782	.403
Linear-by-linear Association	.264	1	.607		
N of Valid Cases	62				

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* pada tabel 4 terlihat nilai signifikan p value $0,604 > 0,05$, maka hipotesis (H0) ditolak yang berarti tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Marina Permai Tahun 2023.

Berdasarkan hasil identifikasi pola makan pada lanjut usia di UPT Puskesmas Marina Permai didapatkan pola makan kategori baik sejumlah 42 responden (67,7%) dan pola makan kategori kurang baik sejumlah 20 responden (32,3%). Dan data pada pekerjaan responden lebih dominan pada

PNS sebanyak 28 (45,2%) responden. Menurut Anisa dan Soleha (2018) menyebutkan semakin bertambahnya usia kebutuhan gizi dan kebutuhan makan semakin rendah untuk tiap kilogram berat badan pada usia. Menurut Nurauliani, Iswandi and Patriansyah (2019) makanan sehat yaitu makanan yang sesungguhnya bias dinikmati. Makanan sehat atau makanan utama yang biasa dikenal dengan istilah 4 sehat 5 sempurna. Makanan 4 sehat terdiri dari makanan pokok, sayur, buah, dan lauk, sedangkan 5 sempurna yaitu susu yang merupakan tambahan nutrisi. Dengan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam secara berlebihan, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok dapat meminimalisir terjadinya kejadian hipertensi.

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bias dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Wahdah, 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Marina Permai diketahui bahwa responden berdasarkan tekanan darah di UPT Puskesmas Marina Permai didapatkan 62 responden bahwa tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 25 orang (40,3%) dan responden tekanan darah terkontrol 137 orang (59,7%). Pada data tersebut berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (54,8). Sedangkan perempuan sebanyak 28 responden (45,2%). Berdasarkan fakta dan teori terdapat adanya keselarasan dimana data menunjukkan mayoritas responden tekanan darah terkontrol 37 orang (59,7%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia responden yang masuk kategori *middle age* 55–60 tahun karakteristik dari usia ini didapatkan bahwa belum mengalami penurunan fisik yang terlalu drastic dibandingkan usia selanjutnya. Hal ini juga mempengaruhi jenis kelamin seperti pada responden laki-laki sebanyak 34 responden

(54,8%) yang rentan mengalami tekanan darah tidak terkontrol yang disebabkan oleh masalah hormonal sedangkan responden perempuan sebanyak 28 responden (45,2%) cenderung lebih sedikit risikonya terkena hipertensi sebelum menjelang masa menopause.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* terlihat nilai signifikan 0,604. karena hasil nilai signifikan 0,604 maka p value $0,604 > 0,05$, sehingga hipotesis (H_0) jika p value $> 0,05$, maka keputusan adalah H_0 ditolak. Ini berarti tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPT Puskesmas Marina Permai Tahun 2023. Berdasarkan fakta dan teori penelitian ditemukan terdapat kesamaan atau keselarasan dimana didapatkan berdasarkan jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (54,8%) karena laki-laki rentan mengalami hipertensi akibat masalah hormonal sedangkan perempuan lebih sedikit risikonya terkena hipertensi bila belum menjelang masa menopause. Dan data tekanan darah terkontrol didapatkan sebanyak 37 responden (59,7%). Berdasarkan dari pekerjaan responden yang dominan yaitu PNS maka penghasilan yang diterimanya setiap bulan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga mempengaruhi kualitas pola makan yang terjaga dan dapat terkontrol. Hal ini didukung oleh pendapat Purwono *et al* (2020) menyatakan faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, pekerjaan, genetik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia riwayat hipertensi di UPT Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya didapatkan bahwa frekuensi pola makan yang baik sebanyak 42 responden (67,7%), observasi tekanan darah didapatkan sebanyak 25 responden (40,3%), dan hasil analisis hubungan di UPT Puskesmas Marina Permai, dengan p value $0,604 > 0,05$

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi Profesi Ners, Rekan-rekan dosen Keperawatan dan Profesi Ners

- Febriana, D. W., Muflihatin, S. K. and Miharja, E. (2016) 'Hubungan antara Pola Makan, Frekuensi Minum Kopi dan Frekuensi Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Asam Samarinda', *UMTK Digital Repository*, pp. 1–17.
- Hardika, B. D., Surani, V., & Pranata, L. (2023). Hubungan Insomnia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 189-194.
- Hutapea, J., Sefrina, L., & Kurniasari, R. (2022) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukatani Depok', *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), pp. 212–218.
- Irianti, C. H., Antara, A. N. and Jati, M. A. S. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul', *Jurnal Riset Daerah*, 21(3). Available at: <https://ojs.bantulkab.go.id/index.php/jrd/article/view/56>.
- Kemendes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Nurauliani, Y., Iswandi, H. and Patriansyah, M. (2019) 'Perancangan Kampanye Kesadaran Pola Makan Sehat Bagi Masyarakat Kota Palembang', *Besaung : Jurnal Seni Desain dan Budaya*, 4(2), pp. 74–81. doi: 10.36982/jsdb.v4i2.599.
- Purwono, J. *et al.* (2020) 'Pola Konsumsi

dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi: 10.52822/jwk.v5i1.120.
- Pranata, L. (2020). Perawatan Lansia Di Era Pandemi Covid 19.
- Sistikawati, H. I. *et al.* (2021) 'Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), pp. 57–62. doi: 10.14710/mkmi.20.1.57-62.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Sihombing, R. M., Koerniawan, D., Tahulending, P. S., Febrina, C., ... & Siswadi, Y. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.
- Wahdah, L. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Daerah Sekitar Pesisir Kecamatan Cepiring', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 5–24.
- Wijaya, I., Nur Kurniawan, K, R. and Haris, H. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), pp. 5–11. doi: 10.56338/mppki.v3i1.1012.
- WHO.RegionalOfficefor South-EastAsia.DepartmentofSustainableDevelopmentandHealthyEnvironments[Internet]. WHO.2011[cited2017Mar31]. Availablefrom: <http://www.searo.who.int/>