

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun

Siti Maimunah

D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Email: zufi.imun@gmail.com

Kata Kunci

Gaya Hidup,
Hipertensi, Lansia

Abstrak

Gaya hidup merupakan salah satu perilaku yang dapat mencerminkan kesehatan seseorang salah satunya pada lansia. Gaya hidup lansia yang tidak baik mampu memicu timbulnya hipertensi. Hipertensi yaitu salah satu penyakit yang dapat menyerang berbagai macam usia diindikasikan oleh berlebihnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Riset ini bermaksud untuk melihat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian dilakukan di Desa Tawun, melalui metode Cross Sectional. Pemungutan sampel dilakukan secara Total Sampling melalui jumlah data 73 responden. Data dianalisa menggunakan uji Chi-Square. Penelitian membuktikan hasil hubungan antara aktivitas fisik dengan kasus hipertensi diperoleh nilai $p = 0,019$, hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi nilai $p = 0,009$, hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai $p = 0,000$ sehingga berhasil disimpulkan bahwa gaya hidup ada hubungannya dengan kasus hipertensi. Hasil dari riset ini dapat dimanfaatkan untuk memajukan kegiatan promotif dan preventif dalam upaya pencegahan timbulnya kejadian hipertensi dikalangan lansia.

The Relationship Between Lifestyle And The Incidence Of Hypertension In The Elderly In Tawun Village

Key Words:

Lifestyle,
Hypertension,
Elderly

Abstract

Lifestyle is one of the behaviors that can reflect a person's health, one of which is the elderly. The lifestyle of the elderly who are not good can trigger hypertension. Hypertension is a disease that can affect people of all ages, indicated by excessive systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 90 mmHg. This research intends to see the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the elderly. The study was conducted in Tawun Village, through the Cross Sectional method. Sampling was carried out by Total Sampling through the total data of 73 respondents. Data were analyzed using Chi-Square test. Research proves the results of the relationship between physical activity and cases of hypertension, p value = 0.019, the relationship between diet and the incidence of hypertension p value = 0.009, the relationship between resting habits and the incidence of hypertension is obtained p value = 0.000, so it can be concluded that lifestyle has a relationship with cases hypertension. The results of this research can be used to advance promotive and preventive activities in an effort to prevent the incidence of hypertension among the elderly.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu contoh penyakit degeneratif yang bisa menyerang berbagai kalangan usia yang dibuktikan dengan bertambahnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Okmalasari & Sukesu, 2016). Lansia merupakan seseorang yang sangat peka mengalami masalah yang berkaitan dengan proses menua salah satunya yaitu seperti hipertensi (Mahmudah dkk., 2015). Keadaan ini akibat semakin beranjaknya usia maka resiko terhadap bertambahnya tegangan tensi utamanya tekanan sistolik sedangkan tekanan darah diastolik hanya mencapai usia 55 tahun (Mahmudah dkk., 2015). Gaya hidup merupakan salah satu perilaku yang dapat mencerminkan kesehatan pada lansia salah satunya hipertensi. Menurut Manuputty (2018) gaya hidup lansia yang tidak benar dapat menyebabkan timbulnya hipertensi, contohnya aktivitas fisik, pola makan dan kebiasaan istirahat.

Hipertensi merupakan pencetus mortalitas ke-3 sesudah stroke dan TBC dengan prevalensi 6,7% dari seluruh mortalitas pada seluruh usia di Indonesia (Majid dkk., 2018). Data dari WHO menunjukkan bahwa negara yang memiliki prevalensi hipertensi terendah yaitu Amerika dengan jumlah 18%, sedangkan negara Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi dengan jumlah 27% (WHO, 2018). Bersumberkan data dari RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, jumlah tekanan darah tinggi dari tahun 2013 ke 2018 mengalami peningkatan yaitu 8,3%. Prevalensi tertinggi kejadian hipertensi di Indonesia yaitu di Sulawesi Utara dengan jumlah 13,2%. Di Jawa Timur sendiri prevalensi tertinggi kejadian hipertensi yaitu di kota Probolinggo dengan jumlah 10,89% (Kemenkes RI, 2018). Bersumber pada data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi, total pengidap hipertensi tahun 2019 yaitu 36.942 penderita. Saat dilakukan studi lapangan sederhana kepada 5 lansia di Desa Tawun,

menunjukkan bahwa gaya hidup seperti mengonsumsi makanan bersantan, gorengan, pola tidur yang tidak teratur, dan tidak berolahraga menyebabkan seseorang mengalami hipertensi.

Adapun beberapa penyebab hipertensi yaitu ada yang bisa dipengaruhi dan ada juga yang tidak bisa dipengaruhi. Faktor yang dapat dikontrol yaitu obesitas, gaya hidup, merokok, dan stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu keturunan, jenis kelamin, dan umur. Seseorang jika ibu dan ayahnya menderita hipertensi, keturunannya bisa beresiko terkena hipertensi (Manuputty, 2018). Lansia sangat rentan mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan pembuluh darah yang sudah mulai mengalami penurunan keelastisitasannya menyebabkan jantung harus memompa darah dengan lebih cepat dari biasanya, yang berakibat tekanan darah sistolik dan diastolik akan meningkat (Supriati, 2016). Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan sel otot polos pembuluh darah yang menuju ke otak akan semakin sempit dan dinding pembuluh darah menebal yang mengakibatkan nutrisi di otak akan mengalami gangguan sehingga mengakibatkan sel neuron mengalami iskemik yang mengakibatkan stroke atau penyakit kardiovaskuler lainnya (Lestari dkk., 2018).

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisa hubungan antara gaya hidup dengan kasus hipertensi pada lansia di Desa Tawun. Desain penelitian ini adalah korelasi melalui metode *Cross Sectional*. Teknik sampling memakai metode *Total Sampling* dengan total responden sejumlah 73 lansia menggunakan kriteria lansia berusia ≥ 60 tahun dan memiliki tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Pengambilan data mengenai gaya hidup yang mencakup aktivitas fisik, pola makan, dan kebiasaan istirahat menggunakan

pertanyaan tertutup. Analisis data memakai uji statistik *Chi Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Analisa Univariat

Tabel 4.1 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Pekerjaan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tawun (N=73)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
60-65	22	30,1
66-70	25	34,2
71-75	12	16,4
76-80	14	19,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	43,8
Perempuan	41	56,2
Pendidikan		
SD	33	45,2
SMP	16	21,9
SMA	18	24,7
Diploma/Sarjana	6	8,2
Pekerjaan		
PNS/Pensiunan	6	8,2
Buruh, Tani	3	4,1
Tidak Bekerja	64	87,7

Berdasarkan tabel 4.1 penderita hipertensi di Desa Tawun berdasarkan usia didapatkan responden terbanyak yang menderita hipertensi terjadi pada usia 66-70 yaitu 25 responden (34,2%). Berkaitan dengan jenis kelamin pada perempuan terjadi lebih banyak sebesar 41 responden (56,2%). Pendidikan akhir responden terbanyak yaitu lulusan SD dengan jumlah 33 responden (45,2%). Sedangkan pekerjaan responden terbanyak yaitu tidak bekerja sebesar 64 responden (87,7%).

Tabel 4.2 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Kebiasaan Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tawun (N=73)

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	23	31,5
Tidak	50	68,5
Pola Makan		
Ya	23	31,5
Tidak	50	68,5
Kebiasaan Istirahat		
Ya	25	34,2
Tidak	48	65,8
Hipertensi		
Stage 1	36	49,3
Stage 2	37	50,7

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik responden menjawab ya sebanyak 23 responden (31,5%) dan responden menjawab tidak sebanyak 50 (68,5%), berdasarkan dengan pola makan responden menjawab ya sebanyak 23 (31,5%) dan menjawab tidak sebanyak 50 (68,5%), berdasarkan kebiasaan istirahat responden menjawab ya sebanyak 25 (34,2%) dan responden menjawab tidak sebanyak 48 (65,8%), responden yang menderita hipertensi stage 1 sebanyak 36 (49,3%) dan responden yang mengidap hipertensi stage 2 sejumlah 37 (50,7%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tawun

Kejadian Hipertensi						Total	Nilai <i>p</i>
Aktivitas Fisik	Stage 1		Stage 2				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	16	22	7	10	23	32	0,019
Tidak	20	27	30	41	50	68	
Total	36	49	37	51	73	100	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan analisa kedua variabel yaitu aktivitas fisik dengan kasus hipertensi. Responden yang melakukan aktivitas fisik memiliki kasus hipertensi stage 1 berjumlah 16 responden (22%) dan yang memiliki kejadian hipertensi stage 2 berjumlah 7 responden (10%), sedangkan responden yang tidak melakukan aktivitas fisik memiliki kejadian hipertensi stage 1 berjumlah 20 responden (27%) dan stage 2 berjumlah 30 responden (41%).

Tabel 4.4 : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tawun

Kejadian Hipertensi						Total	Nilai <i>p</i>
Pola Makan	Stage 1		Stage 2				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	10	14	13	18	23	32	0,009
Tidak	26	35	24	33	50	68	
Total	36	49	37	51	73	100	

Sumber, Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menampilkan analisa kedua variabel yaitu pola makan dengan kasus hipertensi. Responden yang menerapkan pola makan memiliki kejadian hipertensi stage 1 berjumlah 10 responden (14%) dan yang memiliki kasus hipertensi stage 2 berjumlah 13 responden (18%), sedangkan responden yang tidak menerapkan

pola makan memiliki kejadian hipertensi stage 1 berjumlah 26 responden (35%) dan stage 2 berjumlah 24 responden (33%).

Tabel 4.5 : Hubungan Kebiasaan Istirahat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tawun

Kejadian Hipertensi						Total	Nilai <i>p</i>
Kebiasaan Istirahat	Stage 1		Stage 2				
	n	%	n	%	N	%	
Ya	24	34	1	1	25	35	0,000
Tidak	12	16	36	49	48	65	
Total	36	50	37	50	73	100	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan analisa kedua variabel yaitu kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi. Responden yang menerapkan kebiasaan istirahat memiliki kejadian hipertensi stage 1 berjumlah 24 responden (34%) dan yang memiliki kejadian hipertensi stage 2 berjumlah 1 responden (1%), sedangkan responden yang tidak menerapkan kebiasaan istirahat memiliki kejadian hipertensi stage 1 berjumlah 12 responden (16%) dan stage 2 berjumlah 36 responden (49%).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini penderita hipertensi lebih banyak terjadi di umur 66-70 sebesar 25 responden (34,2%). Hal ini sependapat dengan riset yang diteliti oleh (Tamamilang dkk., 2018) yang mengungkapkan ada hubungan antara umur dengan derajat hipertensi. Frekuensi usia pada rentang 66-70 beresiko mengalami hipertensi karena merupakan rentang usia wanita mengalami menopause. Pada wanita usia menopause terdapat beberapa perubahan hormonal yang memiliki efek adiktif pada peningkatan tekanan darah. Semakin tinggi usia seseorang, semakin tinggi juga tekanan darahnya. Hal ini terjadi karena adanya

pengaruh degenerasi yang terjadi pada organ.

Bersumber pada jenis kelamin diketahui penderita hipertensi lebih besar terjadi pada wanita dengan jumlah responden sebanyak 41 responden (56,2%). Menurut Maulidina dkk., (2018) laki-laki beresiko lebih tinggi memiliki hipertensi dari pada perempuan, tetapi pada saat perempuan mengalami menopause maka perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi, hal ini dipengaruhi oleh hormon estrogen.

Tingkat pendidikan pada penderita hipertensi di Desa Tawun didapatkan responden terbanyak yaitu mempunyai pendidikan terakhir SD dengan responden sebesar 33 (45,2%). Penelitian Maulidina dkk., (2018) menyatakan tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Tingkat pendidikan yang rendah memungkinkan individu terserang hipertensi karena kurang pengetahuan sehingga melakukan pola hidup tidak sehat.

Berdasarkan pekerjaan menunjukkan responden paling banyak tidak bekerja dengan jumlah 64 responden (87,7%). Rahajeng & Tuminah (2010) menyatakan aktivitas fisik individu dipengaruhi oleh pekerjaan, apabila seorang individu tidak bekerja maka aktivitasnya tidak tinggi akibatnya penyakit hipertensi akan meningkat.

Berdasarkan tabel 4.3 dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p aktivitas fisik dengan kasus hipertensi sebesar $0,019 < \alpha 0,05$ artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kasus hipertensi. Hasil riset ini sependapat dengan Rahmawati dkk., (2013) yang menyebutkan tekanan darah seseorang akibat aktivitas sehari-hari, semakin individu meningkatkan aktivitas fisik maka semakin rendah resiko terjadi hipertensi. Aktivitas fisik secara teratur dengan ketepatan dan lama durasi yang tepat akan mendukung individu menurunkan tekanan darahnya. Jantung bisa memompa darah makin bagus tanpa melepas energi yang banyak jika kebutuhan aktivitas fisik terpenuhi (Paruntu dkk., 2015).

Berdasarkan tabel 4.4 dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p pola makan dengan kasus hipertensi sebesar $0,009 < \alpha 0,05$ artinya diperoleh hubungan antara pola makan dengan kasus hipertensi. Sependapat dengan penelitian Katalambula dkk., (2017) yaitu ditemukan hubungan antara pola makan, gaya hidup yang tidak sehat terhadap kenaikan level hipertensi. Pola makan yaitu pengetahuan tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi agar sesuai dengan kriteria sehat (Aisyiah, 2017). Makanan yang asin, tinggi lemak seperti jeroan menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Jaya, 2018). Seperti yang dikemukakan oleh Maulidina dkk., (2018) tingkat pendidikan yang rendah memungkinkan seseorang mengalami hipertensi, dimana pemahaman yang dimiliki responden kurang tentang pola makan yang tepat terhadap penderita hipertensi.

Berdasarkan tabel 4.5 dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p kebiasaan istirahat dengan kasus hipertensi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ maknanya diperoleh hubungan antara kebiasaan istirahat dengan kasus hipertensi. Hasil riset ini sepemikiran dengan riset yang diteliti Sumarna dkk., (2017) Kebiasaan tidur berfungsi melemaskan otot-otot setelah beraktivitas dan membantu menghilangkan stress. Saat malam hari tidur antara 6-8 jam berguna untuk menghilangkan kelelahan (Sakinah dkk, 2018).

4. SIMPULAN

Kesimpulannya dari 73 responden di Desa Tawun sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik, tidak melakukan pola makan, dan tidak melakukan kebiasaan istirahat. Kasus hipertensi pada lansia di Desa Tawun lebih banyak mengalami hipertensi stage 2.

Dari hasil *Chi-Square* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Tawun. Oleh karena itu tenaga kesehatan diharapkan mampu berperan aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan

kepada lansia tentang gaya hidup yang sehat agar kejadian hipertensi menurun.

5. REFERENSI

- Aisyiyah. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(6), 60–73.
- Kemkes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Jaya, S. (2018). faktor-faktor Yang Berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia produktif dikampung selang tengah. *Ayan*, 8(2), 2019. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- Katalambula, L. K., Meyer, D. N., Ngoma, T., Buza, J., Mpolya, E., Mtumwa, A. H., & Petrucka, P. (2017). Dietary pattern and other lifestyle factors as potential contributors to hypertension prevalence in Arusha City, Tanzania: A population-based descriptive study. *BMC Public Health*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4679-8>
- Lestari, O. A., Dewi, Y. S. K., & Nurmainah. (2018). *Pendampingan Bagi Fasilitas Penderita Hipertensi Di Kabupaten Kubu Raya Melalui Diseminasi Diet DASH*.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 8(2), 43–51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>
- Majid, Y. A., Pujiana, D., Ardianti, S., & Anis, N. (2018). *Edukasi Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Masyarakat Desa Sungsang Kecamatan Sungsang Banyuasin*. 1, 7–14.
- Manuputty, F. A. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Waai Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Waai. *Skripsi*, 59.
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi*. 4(July), 149–155.
- Okmalasari, F. I., & Sukesu, N. (2016). Pemberian Terapi Tertawa Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD KRMT Wonsonegoro Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 59–64.
- Paruntu, O. L., Rumagit, F. A., & Kures, G. S. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Kecamatan Tomohon Utara*. 7(1).
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2010). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59.
- Rahmawati, L., Rahardjo, & Rosdiana, L. (2013). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo*. 01, 84–88.
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality Of Sleep Among Hypertension Patient. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar*, 13(2).
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Suhendar, I. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong. *Jurnal Keperawatan BSI*.
- Supriati. (2016). *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang*. 5(1), 43–54. <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). *Hubungan Antara*

*Umur Dan Aktivitas Fisik Dengan
Derajat Hipertensi Di Kota Bitung
Sulawesi Utara. 7.*