

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS BETUNG KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2022

Oleh
Supiati
Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir
Email : (supiati1603@gmail.com)

ABSTRAK

Penyakit tidak menular di sebut juga dengan penyakit hipertensi atau darah tinggi yang merupakan permasalahan yang sering terjadi pada kebanyakan lansia serta Perubahan gaya hidup di masyarakat merupakan satu factor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Perubahan gaya hidup ini meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, stres, perubahan pola makan yang tidak sehat, kurangnya istirahat.. Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022 pada tanggal 26 Mei sampai 20 Juni. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang berobat di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir, yang berjumlah 74 orang yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan buruk sebanyak 28 orang (37,8 %) dari 74 responden. dan sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (56,8%) dari 74 responden. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022 ($p=0,000$). Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan p value = 0,000, OR 9,333 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022, diharapkan kepada pihak di Puskesmas Betung Kabupaten Betung Tahun 2022 untuk melakukan penyuluhan tentang pola makan terhadap penyakit hipertensi pada lansia serta membuat jadwal untuk melakukan posyandu lansia.

Kata Kunci : Pola Makan, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Non-communicable diseases are also called hypertension or high blood pressure which is a problem that often occurs in most elderly people and changes in lifestyle in society are one factor in the increase in cases of hypertension. These lifestyle changes include excessive physical activity, stress, changes in unhealthy eating patterns, lack of rest. This research design uses a quantitative design with a cross-sectional approach. This research was conducted at the Betung Health Center, Ogan Ilir Regency in 2022, from May 26 to June 20. The sample in this study was elderly people seeking treatment at the Betung Health Center, Ogan Ilir Regency, totaling 74 people taken using purposive sampling. Data analysis in this study used univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of this study showed that the majority of respondents had poor eating patterns, 28 people (37.8%) out of 74 respondents, and most respondents had hypertension, 42 people (56.8%) out of 74 respondents. There is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly at the Betung Community Health Center, Ogan Ilir Regency in 2022 ($p = 0.000$). The results of the Chi Square statistical test showed p value = 0.000, OR 9.333, which is smaller than $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that there is a pattern relationship. eating with the incidence of hypertension in the elderly at the Betung Community Health Center, Ogan Ilir Regency in 2022, it is hoped that the parties at the Betung Community Health Center, Betung Regency in 2022 will provide counseling about eating patterns for hypertension in the elderly and make a schedule for holding posyandu for the elderly.

Keywords: Diet, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lanjut usia mengalami masalah kesehatan masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta factor resiko terhadap penyakitpun meningkat diantaranya adalah Hipertensi (Susanti, 2018). Masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah: Hipertensi, DM, Penyakit Sendi Arthritis, Stroke, PPOK (Kusumo, 2020).

Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% hipertensi terjadi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan

63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. (Riskesdas, 2018).

Tekanan darah yang tinggi tidak dapat diabaikan begitu saja karena dapat menimbulkan komplikasi. Semakin tinggi tekanan dalam pembuluh darah, maka semakin keras jantung harus bekerja untuk memompa darah. Apabila dibiarkan tidak terkendali, hipertensi dapat menyebabkan serangan jantung, pembesaran jantung dan gagal jantung. Dalam pembuluh darah dapat terbentuk tonjolan (aneurisma) dan dapat membentuk thrombus yang dapat menyumbat aliran darah. Tekanan di dalam pembuluh darah juga dapat menyebabkan darah bocor keluar ke otak yang

menyebabkan 4 terjadinya stroke. Hipertensi dapat juga menyebabkan gagal ginjal, kebutaan, pecahnya pembuluh darah dan gangguan kognitif (WHO, 2013).

Pola makan dapat menggambarkan mengenai macam – macam jumlah serta komposisi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh masyarakat. Gaya hidup di perkotaan dimana masyarakatnya mengkonsumsi makanan berlebihan dengan pola diet yang tinggi lemak, garam serta gula sehingga dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit (Sumangkut, 2013).

Mengonsumsi makan yang asin dan makanan siap saji dapat menyebabkan penyakit tekanan darah tinggi senyawa natrium (Na) mempunyai sifat mengikat banyak air, maka makin tinggi natrium dapat membuat volume darah meningkat. Dengan kurangnya mengkonsumsi makanan yang kandungannya kalium atau kurang serat akan mengakibatkan terjadinya jumlah natrium menumpuk dan akan terjadi meningkatnya resiko hipertensi karena ada tekanan yang terjadi pada detak jantung (Sukri, 2018).

Penelitian terkait menurut (Sunarto, 2019) dengan judul Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. Di dapatkan hasil penelitian masyarakat di wilayah kerja dungaliyo kecamatan dungaliyo kabupaten gorontalo yang menjadi sampel penelitian terdapat 24 orang dengan pola konsumsi makan yang buruk dan hamper seluruhnya yaitu sebanyak 22 orang mengalami hipertensi baik dari tingkat pre hipertensi sampai dengan hipertensi tingkat II hal tersebut cukup membuktikan bahwa dengan pola makan utamanya makanan berlemak didapatkan dari konsumsi daging, makanan yang bersantan dan makanan cepat saji dan goreng - gorengan.

Penelitian terkait menurut (Laura, 2020) tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas Parongpong. Di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata dari kelompok tekanan darah sistolik dan diastolik di ketahui bahwa hasil dari rata – rata tekanan darah responden yaitu sistolik dengan jumlah mean 163,2 dan diastolic dengan jumlah mean 99,9 menunjukkan bahwa tekanan darah pada hasil masih dalam kategori hipertensi sedang. Jenis kandungan makanan yang mampu memicu peningkatan tekanan darah tinggi natrium, tinggi lemak, penyedap makanan.

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir dengan jumlah lansia sebanyak 1.610 lansia. Lansia yang mengalami penyakit hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 476 orang, pada tahun 2021 sebanyak 503 orang sedangkan pada tahun 2022 lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 135 orang lansia yang terdiri dari laki – laki sebanyak 63 orang dan perempuan sebanyak 72 lansia yang mengalami penyakit hipertensi.

Berdasarkan data diatas dari tahun ketahun mengalami peningkatan yang signifikan hal ini tentunya menimbulkan tanda tanya apa yang melatar

belakangi kasus tersebut sehingga perlu adanya penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Betung.

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi pola makan pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022.
- 2) Diketahui distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022.
- 3) Diketahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan usaha mengevaluasi program kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya masalah Hipertensi.

1.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian atau tambahan informasi untuk melaksanakan penelitian yang serupa.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien lansia mulai Januari sampai dengan Maret 2022 yang berobat di Puskesmas Betung yang berjumlah 276 orang. Sampel berjumlah 74 yang diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data akhir secara bivariat dengan uji Chi Square ($\alpha=0,05$). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Mei sampai 20 Juni 2022, di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut pola makan setelah dikategorikan terlihat dalam tabel berikut ini., hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah PuskesmasBetung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022

No	Pola Makan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	46	62,2
2	Buruk	28	37,8
Total		74	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berusia <30 tahun mendapatkan pelayanan dengan sangat memuaskan sebanyak 35 orang (76,1%).

Tidak banyak orang yang mau memperhatikan pola makan sehingga tanpa disadari, banyak penyakit, mulai dari yang paling ringan seperti maag hingga paling berbahaya seperti kanker dan penyakit jantung, keranp datang mengintai. Kebanyakan orang makan sesuka hatinya. Porsinyapun sudah tidak diperhatikan lagi. Padahal, porsi makan yang terlalu banyak itu tidak baik, demikian sebaliknya (Tilong, 2014)..

Penelitian tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung didapatkan hasil paling banyak responden memiliki pola makan yang cukup baik sebanyak 46 responden (62,2%) dan paling sedikit pola makan kurang baik sebanyak 28 responden (37,8%).

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat mengkomsumsi makanan yang berlebihan dengan pola diet yang tinggi lemak, garam, dan gula sehingga mengakibatkan penyakit hipertensi. Kebutuhan gaya hidup sehat dapat dicapai dengan mengatur pola makan sehat dengan cara memperhatikan teknik memasak dengan benar seperti mengukus, merebus, memanggang dan menumis, lebih baik dari pada teknik menggoreng. Selain itu, bisa melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur ke puskesmas, agar kesehatan jasmani terjaga serta penyakit yang menyertai dapat terdeteksi sedini mungkin.

3.2 Kejadian Hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut kejadian hipertensi, hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Wilayah PuskesmasBetung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022

No	Kejadian Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
1	Normal	32	43,2
2	Tidak Normal	42	56,8
Total		74	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 74 responden, yang mengalami hipertensi sebanyak 42 orang (56,8%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 32 orang (43,2%).

Penyebab terjadinya hipertensi adalah terdiri dari berbagai faktor di antaranya reeves & lockhart (2001:114) mengemukakan bahwa faktor-faktor

resiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stres, kegemukan, merokok, *hipernatriumia*). Sedang long (1995:660), TIM POKJA RS Harapan kita (2003:63) dan Yayasan jantung indonesia (2007) menambahkan bahwa penyebab hipertensi dapat dibedakan menurut jenis jenis hipertensi yaitu hipertensi primer (*essensial*) merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan karena retensi air dan garam yang tidak normal, sensitifitas terhadap *angiotensin*, obesitas, *hiperkolestgromi*, emosi yang terganggu /stress dan merokok. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan karena penyakit kelenjar *adrenal*, penyakit ginjal, *toxemia gravidarium*, peningkatan tekanan *intra cranial*, yang disebabkan tumor otak, dan pengaruh obat tertentu misal obat kontrasepsi.

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja di Puskesmas Betung menunjukkan bahwa 28 responden dengan pola makan buruk, 32 responden mengalami pre hipertensi, 42 responden mengalami hipertensi. terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir.

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa tekanan darah cenderung rendah pada usia remaja dan mulai meningkat pada masa dewasa awal. Kemudian meningkat lebih nyata selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik di usia dewasa akhir sampai usia tua dikarenakan sistem sirkulasi darah akan terganggu, karena pembuluh darah sering mengalami penyumbatan dinding pembuluh darah menjadi keras dan tebal serta berkurangnya elastisitasnya pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

3.3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia.

Dilakukan uji hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir, hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 :

Tabel 3
Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah	P va lu e	O R
	Iya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	28	60,9	18	39,1	46	100	0,9,33
Buruk	4	14,3	24	85,7	28	100	0,3
Jumla h	32	43,2	42	56,8	74	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan baik sebanyak 18 orang (39,1%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan buruk yaitu sebanyak 24 orang

(85,7%). Hasil uji statistik chi-square didapatkan ρ value = 0,000, yang jika dibandingkan dengan nilai α = 0,05, maka ρ value \leq 0,05. Hasil uji statistik Chi Square didapatkan ρ value = 0,000, OR 9,333 lebih kecil dari α = 0,05 menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir. Responden yang memiliki pola makan baik mempunyai peluang 9,333 kali tidak mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan buruk.

Makan tepat waktu dan teratur sangat penting untuk dilakukan dan bahkan harus dibiasakan sebab, makan tepat waktu dan teratur memberikan manfaat yang luar biasa bagi tubuh. Karenanya, jangan sepelekan waktu makan dan antara waktu makan yang paling sering diabaikan adalah sarapan. Melewatkan sarapan sangat berbahaya bagi kesehatan anda. Misalnya orang-orang yang melewati sarapan akan cenderung bertubuh lebih gemuk dan memiliki kadar kolestrol darah yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang rutin sarapan. Tidak hanya masalah melewati waktu makan, waktu makan yang tidak tepat dan tidak teratur juga dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan (Tilong, 2014).

Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Betung. Di dapatkan hasil penelitian menunjukan bahwa rata – rata dari kelompok tekanan darah sistolik dan diastolik di ketahui bahwa hasil dari rata – rata tekanan darah responden yaitu sistolik dengan jumlah mean 163,2 dan diastolic dengan jumlah mean 99,9 menunjukan bahwa tekanan darah pada hasil masih dalam kategori hipertensi sedang. Jenis kandungan makanan yang mampu memicu peningkatan tekanan darah tinggi natrium, tinggi lemak, penyedap makanan.

Berdasarkan hasil penelitian serta teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa faktor utama yang menjadi pemicu hipertensi bagi lansia adalah natrium, tinggi lemak dan penyedap makanan sehingga harus di batasi makanan yang mengandung lemak, kolestrol tinggi dan banyak menjaga pola asupan pada makanan serta terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu lansia juga dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia dengan semakin terjadi penurunan sistem fisiologi seperti jantung, indera penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Serta menjaga penggunaan bumbu penyedap, kecap dan garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

Dari hasil penelitian didapat kesimpulan yaitu :

- 1) Distribusi frekuensi pada pola makan sebagian besar buruk sebanyak 28 orang (37,8%) dari 74 responden di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir.

- 2) Distribusi frekuensi pada hipertensi sebagian besar tidak normal sebanyak 42 orang (56,8%) dari 74 responden di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir.
- 3) Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022 ($p= 0,000$).

4.2. Saran

4.2.1 Bagi Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir

Diharapkan kepada pihak di Puskesmas Betung Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2022 untuk melakukan penyuluhan tentang pola makan terhadap penyakit hipertensi pada lansia.

4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini sehingga menjadi sempurna. Peneliti menganjurkan dan berharap kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia dengan membandingkan pada dua tempat dan menggunakan metode yang berbeda sehingga penelitian ini dapat menjadi sempurna. Selain itu juga bisa dilakukan penelitian terhadap lansia yang tinggal berada di wilayah lain, seperti mengambil sampel dari posyandu lansia, sehingga bisa menggambarkan keadaan lansia yang tinggal membur dengan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta : Salemba Medika.
- Fatimah. (2010). Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. Yogyakarta: lembaga penelitian, publikasi dan pengabdian masyarakat (LP3M) UMY.
- Laura, M. A. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. 4(2).
- Mahmuda, S. D. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. Biomedika, 7(2), 39-47.
- Manawan, A. D. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. Ilmiah Farmasi, 5(1), 2302-2493.
- Muhith, A. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Andi Offset.

- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, R. (2013). Tahuka Anda Makanan Berbahaya Untuk Penyakit Darah Tinggi. Jakarta : Dunia Sehat.
- Ratnawati, E. (2013). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Riskesdas, K. K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 44(8).
- Sari, Y. (2017). Berdamai Dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Sukri. (2018, November). Pengaruh pola makan terhadap hipertensi pada lansia. 1-9.
- Sumangkut, S. d. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Diabetes Militus Tipe-2 di Poliintrana BLU. RSUD. DR. R. D. Kandou Manado. Keperawatan, 1(1), 1-6.
- Sunarto, K. (2019). Pola makan dan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas dungaliyo. 1(2).
- Susanti, R. C. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa mlandingan timur kecamatan bungatan kabupaten sitobondo.
- Tilong, A. (2014). Rahasia Pola Makan Sehat Beragam Manfaat Makan Tepat Waktu Bagi Kesehatan. Yogyakarta: Flashbook.
- Wijaya, I. (2020). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas towata kabupaen takalar. 3(1).
- Yahya, A. (2010). Menaklukkan pembunuh no.1 : mencegah dan mengatasi penyakit jantung koroner secara tepat. Bandung : PT Mizan Pustaka.