

ANALISIS HUBUNGAN TINDAKAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KECAMATAN MEUREBO

Rodiah Fitri Yani Br. Munthe¹, Maiza Duana², Sufyan anwar³, Siti Maisyaroh Fitri Siregar⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat, FKM UTU, Meulaboh^{1,2,3,4}
rodiahfitrimunthe22@gmail.com¹, maizaduana@utu.ac.id²

ABSTRACT

Paying attention to daily diet can reduce the occurrence of diseases, one of which is hypertension. This research was conducted on the elderly who went to the Meurebo Health Center. This study aims to analyze dietary patterns on the incidence of hypertension in Meurebo sub-district, West Aceh district. The type of research used was quantitative, hypertension sufferers were recorded in 2022 in the working area of the Meureuboh Aceh Barat Health Center with a total of 107 people and 185 people who were not hypertensive. The sample obtained was 32 people using a questionnaire and analyzed using the chi square test. The results showed that of the 32 elderly who had wrong knowledge, 15 respondents with 100.0% and no respondents had no hypertension. And 5 respondents answered incorrectly on knowledge with a percentage of 7.7%. then of the 32 elderly who have characteristics that agree 24 respondents with 92.3% and the incidence of not hypertension 2 respondents. And 6 respondents answered disagree on the nature. The above shows that of the 32 elderly who have a behavior that sometimes answers 14 respondents with 53.8% and no respondents do not have hypertension. And 6 respondents answered often on behavior with a percent of 100.0%. there is a relationship between knowledge, nature and behavior with the incidence of hypertension.

Keywords : Hypertension, Elderly, Diet

ABSTRAK

Mengikuti pola makan sehari-hari dapat mengurangi timbulnya penyakit, salah satunya tekanan darah tinggi. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang berobat ke Puskesmas Murebo. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan terhadap prevalensi hipertensi di Kecamatan Meurebo Kabupaten Aceh Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, penderita hipertensi yang tercatat pada tahun 2022 di wilayah kerja puskesmas meureuboh aceh barat dengan jumlah 107 orang dan yang tidak hipertensi ada 185 orang. Sample yang diperoleh sebanyak 32 orang dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 lansia yang mempunyai pengetahuan yang salah 15 responden dengan 100.0% dan kejadian tidak hipertensi tidak ada responden. Dan 5 responden menjawab salah pada pengetahuan dengan persen 7.7%. kemudia dari 32 lansia yang mempunyai sifat yang setuju 24 responden dengan 92.3% dan kejadian tidak hipertensi 2 responden. Dan 6 responden menjawab tidak setuju pada sifat. diatas menunjukkan dari 32 lansia yang mempunyai perilaku yang menjawab kadang-kadang 14 responden dengan 53.8% dan kejadian tidak hipertensi tidak ada responden. Dan 6 responden menjawab sering pada perilaku dengan persen 100.0%. terdapat pengaruh yang berhubungan antara pengetahuan, sifat dan prilaku dengan kejadian hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Pola Makan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Berdasarkan perkiraan WHO tahun 2025 yang akan datang, sekitar

29,2 % warga dunia terkena hipertensi. Menurut World Health Organization 2010 Global Status Report on Noncommunicable Diseases, 40 persen negara berkembang menderita hipertensi, sementara hanya 35 persen negara maju yang menderita hipertensi. Wilayah Afrika menempati

urutan teratas dalam daftar pasien hipertensi dengan total 46 persen. Berbeda dengan wilayah Amerika, ia memiliki posisi ketat 35%. Di Asia Tenggara, 36 persen orang dewasa menderita hipertensi, dan pada tahun 2013 WHO melaporkan satu miliar orang menderita hipertensi.

Hipertensi meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Dan hal ini tercermin dari hasil tekanan darah penduduk Indonesia berdasarkan hasil pengukuran dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2018 pada penduduk berusia di atas 18 tahun yang jumlahnya meningkat secara signifikan dari 25,8% menjadi 34,1%. Meskipun populasi berdasarkan usia, tekanan darah tinggi paling sering terjadi pada orang tua, usia 45 hingga 75 tahun ke atas. (Departemen Kesehatan RI, 2018). Tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan adanya penebalan dinding arteri yang menyebabkan zat kolagen menumpuk pada lapisan otot sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kaku (Dewi, 2014).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak terjadi di masyarakat, terutama di kalangan orang tua. Dan hipertensi merupakan silent killer (pembunuh diam-diam) karena masyarakat tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dan berbagai kelompok umur, sosial dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko kematian dini terbesar ketiga karena dapat memicu gagal jantung dan penyakit serebrovaskular (Widyanto, 2013). Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebabkan oleh faktor risiko seseorang seperti gaya hidup, kebiasaan konsumsi, jenis kelamin dan stres. Gaya hidup menggambarkan perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya mempertahankan kondisi fisik, mental dan sosial, termasuk kebiasaan tidur, makan makanan cepat saji, garam berlebihan, merokok atau bahkan minum minuman beralkohol (Rohendi, 2008).

Dari hasil studi Dinas Kesehatan Provinsi Aceh menyatakan bahwa hipertensi menduduki peringkat ke empat penyakit yang sering di derita oleh penduduk Aceh dengan total kasus sebanyak 3.474 masalah (Dinkes Provinsi Aceh, 2015). Hal ini dikarenakan banyaknya penjual kopi yang semakin banyak mendapat ruang tersendiri di hati masyarakat dari berbagai usia, mulai dari remaja hingga lanjut usia. Selain harganya yang terjangkau, nilai estetis “ngopi bareng” juga menjadi penghibur dan penghilang stress yang tidak tergantikan dari kehidupan masyarakat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tindakan pengetahuan dari pola makan dengan kejadian hipertensi di kecamatan meurebo kabupaten aceh barat.

METODE

Adapun Jenis penelitian yang akan digunakan ialah observasional analitik dengan rancangan cross sectional study yang mana jenis penelitian menekankan waktu pengukuran atau observasi data variable kejadian hipertensi pada lansia di peroleh pada kurun waktu yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di kecamatan meurebo kabupaten aceh barat. kecamatan ini ialah salah satu kecamatan yang paling banyak dilakukan penyuluhan kesehatan, namun berdasarkan data dari dinas kesehatan angka hipertensi masih sangat tinggi. penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober – November 2022.

Penelitian ini melibatkan lansia yang datang ke puskesmas meurebo untuk berobat. Dalam penelitian ini, sample terdiri dari 32 orang tua. Teknik pengambilan sample penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Variable terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kejadian hipertensi dan variable bebasnya adalah pengetahuan, karakteristik dan perilaku.

Data penelitian ini menggunakan data primer yang diambil dari hasil wawancara terhadap responden dengan instrument

penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 15 item pertanyaan, 5 untuk pertanyaan pengetahuan, 5 untuk pertanyaan perilaku dan 5 pertanyaan untuk sikap. Data setiap variable penelitian yang dikumpulkan dengan melakukan

wawancara secara langsung dan langsung di puskesmas meurebo. selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *chi square* $\alpha=0,05$.

HASIL

Karakteristik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frequency	Percent
Jenis Kelamin		
Perempuan	16	50.0
Laki-laki	16	50.0
Umur		
60-75	28	87.5
76-85	3	9.4
86-100	1	3.1

Berdasarkan tabel 1. menjelaskan bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki yaitu 16 orang (50.0%) dan perempuan yaitu 16 orang (50.0%). Gaya hidup seksual pria cenderung lebih meningkatkan tekanan darah dibandingkan wanita. Pada saat yang sama, wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi saat mereka mengalami menopause. (Widyanto dan Triwibowo, 2013). Dari segi jenis kelamin, responden laki-laki dan perempuan seimbang. Penelitian (Mustaqimah et.al 2016) menemukan bahwa karakteristik

responden perempuan seimbang dengan 50,00 responden laki-laki. (Prasetyoningrum 2014) bahwa laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko mengalami

Hipertensi Dibandingkan dengan wanita berusia <45> 65 tahun, wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Responden berusia 60-75 tahun yaitu. H. 28 orang (87,5%), berusia 76-85 tahun yaitu H. 3 orang (9,4%) dan berusia minimal 86-110 tahun yaitu H. 1 orang (3,1%).

Analisis bivariate yang tidak hipertensi dan terkena hipertensi

Tabel 3. Hubungan pengetahuan yang tidak hipertensi dan terkena hipertensi

		kejadian hipertensi		Total	P- value
		Tidak hipertensi	hipertensi		
Pengetahuan	Benar	Count	0	15	0,046
		% within sifat	0.0%	100.0%	
	Salah	Count	5	12	
		% within sifat	7.7%	92.3%	
Total	Count	5	27	32	
	% within sifat	15.6%	84.4%	100%	

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat dari 32 lansia yang memiliki pengetahuan yang salah 16 responden dengan 100.0% dan kejadian yang tidak hipertensi tidak ada responden. Dan 5 responden menjawab salah pada pengetahuan dengan persen

7.7%. hasil uji chi-square antara variable pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di peroleh nilai p value = 0,046 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya ada ikatan pengetahuan dengan kejadian

hipertensi pada lansia di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat.

Tabel 4. Hubungan sikap dengan kejadian hipertensi

Sikap			kejadian hipertensi		Total	P- value
			Tidak hipertensi	erken hipertensi		
tidak setuju	Count	3	3	6	0,034	
	% within sifat	50%	50%	100%		
Setuju	Count	2	24	26	100%	
	% within sifat	7.7%	92.3%	100%		
Total	Count	5	27	32	100%	
	% within sifat	15.6%	84.4%	100%		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 32 lansia yang mempunyai sifat yang setuju 24 responden dengan 92.3% dan kejadian yang tidak hipertensi 2 responden. Dan 6 responden menjawab tidak setuju pada sifat. hasil uji chi-square antara variable

sifat dengan kejadian hipertensi pada lansia di peroleh nilai p value = 0,034 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan sifat dengan kejadian hipertensi pada lansia di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat.

Tabel 5. Hubungan perilaku dengan yang tidak hipertensi dan terkena hipertensi

Perilaku			kejadian hipertensi		Total	P- value
			idak hipertensi	terkena hipertensi		
Baik	Count	0	6	6	100.0%	
	within perilaku	0.0%	100.0%	100.0%		
Tidak baik	Count	14	12	26	100.0%	
	% within perilaku	53.8%	46.2%	100.0%		
Total	Count	14	18	32	100%	
	% within perilaku	43.8%	56.3%	100%		

Dari tabel 5. menunjukkan dari 32 lansia yang mempunyai perilaku yang menjawab kadang-kadang 14 responden dengan 53.8% dan kejadian yang tidak hipertensi tidak ada responden. Dan 6 responden menjawab sering pada perilaku dengan persen 100.0%. hasil uji chi-square antara variable pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada lansia di peroleh nilai p value = 0,024 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan perilaku dengan kejadian hipertensi pada lansia di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat.

tekanan darah tinggi. Hasil asupan gizi, riwayat keluarga dan kebiasaan merokok memiliki nilai yang signifikan terhadap munculnya hipertensi. Hasil diet Nutrium memiliki nilai yang signifikan dalam kaitannya dengan terjadinya hipertensi. Hasil diet gizi memiliki nilai yang signifikan terhadap munculnya hipertensi dengan nilai ($r = 11,69$ $p = 0,001$). Hasil riwayat keluarga memiliki nilai signifikan terhadap pengaruh hipertensi dengan nilai ($r = 1,35$ $p = 0,01$). Hasil status merokok memiliki nilai ($r = 1,20$ $p = 0,03$) untuk pengaruh hipertensi.

Takasen dkk. (2015) berjudul Dietary sodium intake memprediksi tekanan darah dan hipertensi di masa depan pada populasi normotensi Jepang. Hasil penelitiannya menyebutkan 1027 responden menderita

Sebuah studi oleh Lee and Park (2018) berjudul Diet-Related Risk Factors For Incident Hypertension 11-year follow-up: Studi Epidemiologi Genom Korea. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada

hubungan yang bermakna antara pola makan dengan prevalensi hipertensi antara lain makanan asin, obesitas, konsumsi minuman beralkohol kuat, status merokok dan riwayat keluarga peminum berat, dengan nilai $p=0,06$. Responden obesitas menunjukkan nilai $p=0,0001$. Hasil kondisi merokok menunjukkan nilai $p=0,41$.

PEMBAHASAN

Semakin bertambahnya usia lansia semakin rentan juga mendapat penyakit seperti hipertensi, ini dikarenakan adanya kebiasaan mengkonsumsi makanan yang banyak natrium, oleh sebab itu angka hipertensi pada lansia di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat masih menempati 4 tertinggi di kecamatan aceh barat.

Usia merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan manusia terutama pada lansia semakin tua usia maka semakin lemah juga fungsi organ tubuh seperti control nutrisi dengan munculnya tekanan darah tinggi jika tidak diimbangi dengan gaya hidup yang buruk, maka akan menimbulkan berbagai penyakit seperti stroke, jantung dan penyakit lain yang di sebabkan oleh tekanan darah tinggi. Bertambahnya usia tentu saja berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, sebuah penelitian yang di lakukan di desa paya baro menunjukkan adanya keterkaitan antara usia dengan kejadian hipertensi.

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini bisa terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi. Jika tidak di obati, tekanan darah tinggi hipertensi dapat mempengaruhi organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal.

Pola makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi. Ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi asupan makanan dengan cara yang berdampak pada kesehatan individu dan

sosial. Nutrisi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan fisik dan mental bayi, anak-anak dan segala usia. (Permenkes RI No.1

Pola makan dan pola makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko berbagai penyakit di seluruh dunia dan pemicu utama penyakit kronis (Menkes RI, 2017). Kebiasaan makan meliputi perbedaan jenis dan jumlah konsumsi, serta frekuensi dan waktu makan yang menentukan kualitas makanan yang dimakan. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan gaya hidup serta berhubungan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Layna, 2010).4 Tahun 2014).

Menurut Conner dan Normal, dalam bukunya tahun 2015 berjudul *Handbook Of Health Behavior Research*, Gochman mendefinisikan perilaku kesehatan sebagai perilaku, tindakan dan kebiasaan yang terbuka yang terkait dengan pemeliharaan, pemulihan dan peningkatan kesehatan.

Perilaku kesehatan adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk tujuan mencegah atau mendeteksi penyakit atau untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Gaya hidup masyarakat yang modern membuat masyarakat menyukai yang serba instan sehingga membuat mereka malas dalam beraktivitas fisik dan lebih memilih untuk mengonsumsi fast food yang tinggi sodium (Ratna dan Aswad, 2019). Meski pola makan sehat tidak bisa menjamin bebas dari penyakit, setidaknya menjaga pola makan sehari-hari bisa mengurangi risiko seseorang terkena penyakit.

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit pembuluh darah yang menghalangi aliran oksigen dan nutrisi yang diangkut dalam darah ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita. Kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Sebagian

besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Stuart, G.W., Laraia, M.T. (2001) bahwa pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, hindari stress serta hindari pola hidup tidak sehat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat dapat diambil kesimpulan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan seimbang. responden dengan rentang umur 60-75 tahun lebih mendominasi di kecamatan mereubo dengan total responden 28 orang. Hasil penelitian dengan uji statistika menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kecamatan meureuboh kabupaten aceh barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya kepada kedua orang tua, keluarga dan teman teman saya yang telah membantu saya menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. High Blood Pressure: Global and Regional Overview [Internet]. World Health Organization; 2013. Available from: http://www.searo.who.int/entity/world_health%0A_day/leaflet_burden_hbp_whd2013.pdf?ua=1
- Kemkes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta Kementerian Kesehatan Badan Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan. 2018;
- Dewi, S. R. (2014) Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Deepublish

Widyanto, F. C. & Triwibowo, C. trend disease trend penyakit saat ini. (CV. Trans Info Media, 2013).

Cadiero Dan Kaplan. 2008. Developing Socio-Political Active Teachers: A Model For Teacher Professional Development. Department Of Policy Studies In Language & Cross Cultural Education.

Permenkes RI No, 14 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang

Andika Fauziah And Faradilla Safitri "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Zainoel Abiding Provinsi Aceh. "Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia 6.1 (2019).

Takase, H., Sugiura, T., Kimura, G., Ohte, N., & Dohi, Y. (2015). Dietary Sodium Consumption Predicts Future Blood Pressure And Incident Hypertension In The Japanese Normotensive General Population. *Journal Of The American Heart Association*, Vol 4 No 8, Hal 1–7.

Stuart, G.W. Dan Laraia, M.T. (2001). Prinsip Dan Praktik Keperawatan Psikiatrik. Jakarta: EGC.

Conner And Normal, 2015 Dalam Sebuah Buku Berjudul *Handbook Of Health Behavior Research*, Gochman.

Lee, H. A., & Park, H. (2018). Diet-related risk factors for incident hypertension during an 11-year follow-up: The Korean genome epidemiology study. *Nutrients*, Vol 10 No 8, Hal 1–11.

Victyntia T. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer. Semarang: Pustaka Widya Darma; 2010.

Depkes RI. Sebagai Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya [Internet]. 2017 [cited 2018 May 23]. Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>