

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN PEMICU HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA TARAI BANGUN WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2023

Dena Tsabita Busroni¹, Dewi Anggriani Harahap², Riani³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia

e-mail: denatsabita02@gmail.com ^{1,2,3}

Abstrak

Pengetahuan mengenai makanan pemicu hipertensi sangatlah penting bagi semua orang, karena jika tidak memahami makanan apa saja yang dapat memicu terjadinya hipertensi maka semua jenis makanan akan dikonsumsi dalam jumlah yang tidak terbatas dan tekanan darah tinggi akan menjadi tidak terkendali. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi pada lansia di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 25-29 Desember 2023 dengan jumlah sampel 190 orang lansia yang berusia 60-74 tahun menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil analisa univariat diperoleh 108 responden (56,8%) memiliki pengetahuan rendah tentang makanan pemicu hipertensi, 96 responden (50,5%) lansia mengalami hipertensi. Hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 (<0,05). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023. Para lansia diharapkan agar aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik dalam meningkatkan pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi dan melakukan pelaksanaan hipertensi dengan baik, yaitu dengan mengontrol kesehatan secara rutin dan minum obat antihipertensi secara rutin sesuai dengan resep dokter sehingga dapat meminimalkan terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Makanan Pemicu Hipertensi, Pengetahuan Lansia

Abstract

Knowledge about foods that trigger hypertension is very important for everyone, because if you do not understand what foods can trigger hypertension, all types of food will be consumed in unlimited quantities and high blood pressure will become uncontrolled. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge about foods that trigger hypertension in the elderly in Tarai Bangun Village, the Working Area of the Tambang Community Health Center (UPT) in 2023. This type of research is quantitative research with a cross-sectional design. The study was conducted on December 25-29, 2023, with a sample of 190 elderly people aged a questionnaire. Data analysis used univariate analysis obtained 108 respondents (56.8%) had low knowledge about foods that trigger hypertension, 96 respondents (50.5%) elderly had hypertension. The results of the chi-square test showed a significant relationship between knowledge about foods that trigger hypertension and the incidence of hypertension with a *p value* of 0.000 (<0.05). The conclusion is that there is a significant relationship between knowledge about foods that trigger hypertension and the incidence of hypertension in Tarai Bangun Village, the working Area of the Tambang Community Health Center (UPT Tambang) in 2023. The elderly are expected to actively participate in conseling and practice activities to increase knowledge about foods that trigger hypertension and carry out hypertension management properly, namely by controlling their health regularly and taking antihypertensive medication regularly according to the doctor's prescription so as to minimize the occurrence of complications due to hypertension.

Keywords: Hypertension, Foods That Trigger Hypertension, Elderly Knowledge

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang menyebabkan angka kesakitan yang tinggi. Tekanan darah tinggi tidak hanya bisa menyerang pria dan wanita, tapi juga remaja, dewasa, dan lansia. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg bila diukur dua kali saat istirahat/cukup tenang dengan selang waktu lima menit (Kemenkes RI, 2019).

Menurut WHO, sekitar 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26,4% populasi menderita tekanan darah tinggi, dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak menyerang lansia, dengan prevalensi 45,9% pada penduduk berusia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi juga menjadi masalah kesehatan di Indonesia, hal ini sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi didasarkan pada diagnosis petugas kesehatan, diagnosis atau pengobatan oleh dokter, dan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8% pada tahun 2013, dan 34,1% pada tahun 2018. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan pada kelompok usia 75 tahun atau lebih sebesar 69,5%. Pada tahun 2018, Sulawesi Utara menduduki peringkat pertama dengan prevalensi sebesar 13,2%, dan Riau menduduki peringkat ke-14 dengan prevalensi sebesar 8,7% dalam prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi (Kemenkes RI, 2018).

Tekanan darah tinggi sangat berbahaya bila tidak dikendalikan oleh penderitanya, karena tekanan darah tinggi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, atau gangguan penglihatan (Anshari, 2020). Ginjal dan tekanan darah tinggi berkaitan erat, menurut data di *United States Renal Data System*, gagal ginjal kronis meningkat sebesar 20-25% setiap tahunnya (Nauval & Hasanah, 2019). Sedangkan sekitar 60% pasien hipertensi menderita stroke (Yonata & Pratama, 2016). Berdasarkan data dari Riskesdas (2018), prevalensi penyakit kardiovaskular seperti hipertensi meningkat dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018), stroke dari 12,1% (2013) menjadi 10,9% (2018), angka penyakit jantung koroner tetap sebesar 1,5% (2013-2018), dan gagal ginjal kronis meningkat dari 0,2% (2013) menjadi 0,38% (2018) (Kemenkes RI, 2021).

Penyebab hipertensi masih belum diketahui dengan jelas. Namun para ahli menyebutkan ada dua faktor yang membuat orang lebih rentan terkena tekanan darah tinggi atau hipertensi, salah satunya adalah faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan ras, sedangkan obesitas, stress, merokok, alkohol, latihan fisik, dan asupan makanan merupakan faktor yang dapat diubah (Yonata & Pratama, 2016).

Tanpa pengetahuan, seseorang tidak akan mengetahui dan memahami makanan apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pengetahuan mengenai makanan pemicu hipertensi sangatlah penting bagi semua orang, bahkan para lansia

sekali pun, karena jika tidak memahami makanan apa saja yang dapat memicu terjadinya hipertensi maka semua jenis makanan akan dikonsumsi dalam jumlah yang tidak terbatas dan tekanan darah tinggi akan menjadi tidak terkendali. Pengetahuan merupakan hasil proses dari perubahan dari yang “tidak tahu” menjadi “tahu”, dari “tidak dapat” menjadi “dapat” dalam rangka proses penyembuhan penyakit hipertensi. Untuk menemukan hal ini memerlukan berbagai metode dan konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Perolehan pengetahuan meningkat seiring bertambahnya usia, namun melampaui usia tertentu kemampuan dan daya ingat menurun (Alejos, 2017).

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23-30 Desember 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 363 lansia, dan jumlah sampel 190 lansia yang diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*, untuk mengidentifikasi “Hubungan Pengetahuan tentang Makanan Pemicu Hipertensi pada Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023”.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Dilakukan terhadap tiap variable dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi dan kejadian hipertensi pada lansia.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi Dan Kejadian Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang

No	Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah	108	56,8
2	Tinggi	82	43,2
Total		190	100
Kejadian Hipertensi			
1	Hipertensi	96	50,5
2	Tidak Hipertensi	94	49,5
Total		190	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa dari 190 responden, yang memiliki pengetahuan rendah tentang makanan pemicu hipertensi yaitu sebanyak 108 orang (56,8%) dan responden yang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang makanan pemicu hipertensi yaitu sebanyak 82 orang (43,2%), yang mengalami hipertensi sebanyak 96 orang (50,5%), dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 94 orang (49,5%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel independen (pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi) dan variabel dependen (kejadian hipertensi). Kedua variabel terdapat hubungan apabila $p\text{ value} < 0,05$.

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023

Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi	Kejadian Hipertensi				Total		<i>P Value</i>	PR 95% CI
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	N	%	N	%		
Rendah	69	63,9	39	36,1	108	100	0,000	2,096
Tinggi	25	30,5	57	69,5	82	100		
Total	94	49,5	96	50,5	190	100		

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diperoleh bahwa dari 108 responden yang memiliki pengetahuan rendah terdapat 39 responden (36,1%) yang tidak mengalami hipertensi. Sedangkan dari 82 responden yang memiliki pengetahuan tinggi terdapat 25 responden (30,5%) yang mengalami hipertensi. Berdasarkan uji statistik dengan *chi-square*, diperoleh nilai $P_{value} = 0,000$ ($P_{value} < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi Pada Lansia Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi-square*, diperoleh nilai p value 0,000 ($<0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Tentang Makanan Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah kerja UPT Puseksmas Tambang Tahun 2023.

Berdasarkan wawancara singkat yang peneliti lakukan, terdapat 39 responden yang memiliki pengetahuan rendah tetapi tidak hipertensi, hal ini disebabkan oleh lansia yang sebanyak 24 orang rutin minum obat antihipertensi yang telah diresepkan oleh dokter, dan lansia sebanyak 15 orang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan santai di rumah, melakukan pekerjaan rumah ringan, menyapu, memasak sehingga tekanan darahnya tidak melonjak naik yang dapat mengakibatkan hipertensi. Pada penderita hipertensi, obat antihipertensi terbukti dapat mengontrol tekanan darah dalam batas stabil. Obat antihipertensi berperan dalam menurunkan angka kejadian komplikasi yang bisa terjadi akibat tidak stabilnya tekanan darah penderita hipertensi. Keberhasilan dalam pengobatan pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh faktor kepatuhan penderita dalam minum obat. Kepatuhan penderita hipertensi dalam minum obat dapat mengendalikan tekanan darahnya dalam keadaan stabil (Kemenkes RI, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Khairul Anwar (2019), menyatakan bahwa dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi diperlukan kepatuhan minum obat antihipertensi secara rutin sehingga dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi karena pemeriksaan yang dilakukan secara teratur mempunyai arti penting dalam perawatan hipertensi agar tekanan darah pasien tetap dalam batas normal.

Kemudian, 15 responden lansia melakukan aktivitas fisik seperti berjalan santai di rumah, melakukan pekerjaan rumah ringan, menyapu, dan memasak. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan-perubahan, misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur. Selain itu, elastisitas pembuluh darah

akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut. Selama melakukan aktivitas fisik, jantung dan paru-paru membutuhkan tambahan energi untuk mengantar zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan zat sisa dari tubuh. Pada orang yang aktivitasnya kurang, cenderung memiliki denyut jantung lebih tinggi semakin tinggi denyut jantung, semakin keras jantung bekerja pada setiap kontraksi (Widiyanto et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Hasanudin dkk (2018), menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisien jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif, umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Mereka yang secara fisik aktif cenderung untuk mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur.

Berdasarkan wawancara singkat yang peneliti lakukan, terdapat 25 responden yang memiliki pengetahuan tinggi tapi hipertensi, hal ini disebabkan oleh lansia yang sebanyak 17 orang karena faktor dari keturunan dan sebanyak 8 orang disebabkan karena kebiasaan merokok. Riwayat keluarga dan faktor genetik mempunyai risiko yang lebih besar untuk menderita hipertensi dibanding dengan keluarga tanpa riwayat hipertensi. Bukan hanya tekanan darah, tapi juga mekanisme pengaturan sistem reninangiotensin-aldosteron, sistem saraf simpatis, semuanya dipengaruhi secara genetik. Teknik biomolekular modern telah memungkinkan pemeriksaan gen yang bertanggung jawab terhadap terjadinya hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Nanang Dismiantoni dkk (2020), menyatakan bahwa riwayat keluarga yang memiliki hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dirubah salah satunya adalah riwayat keluarga yang positif menderita masalah jantung atau kardiovaskuler. Sedangkan pada 8 orang lansia memiliki kebiasaan merokok sehingga mempengaruhi tekanan darahnya. Pada orang yang merokok, dia akan menghisap tembakau yang membuat kenaikan tekanan darah sementara. Namun, bahan kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding arteri (aterosklerosis) dan peningkatan tekanan darah (Kemenkes RI, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Nia Trswanti (2020), menyatakan bahwa kebiasaan merokok berperan menyebabkan terjadinya hipertensi, karena rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Nikotin dapat meningkatkan asam lemak, mengaktifasi trombosit, memicu aterosklerosis dan penyempitan pembuluh darah. Sedangkan karbon monoksida mengakibatkan hemoglobin dalam darah rusak sehingga menumpuk di membran pembuluh kapiler dan menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah.

Selain itu, faktor umur juga mempengaruhi tekanan darah. Karena semakin bertambahnya umur, tekanan darah cenderung meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Sartik dkk (2017), menyatakan bahwa tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penyebaran kuesioner didapatkan wanita merupakan sebagian besar responden yang memiliki tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan persentase lansia wanita yang lebih besar dibandingkan lansia pria yang mengalami masalah kesehatan. Setelah memasuki menopause diatas 40 tahun, tekanan darah wanita meningkat dibanding pria, ini dapat disebabkan oleh faktor

hormonal. Wanita yang telah mengalami menopause memiliki kadar estrogen yang rendah. Sedangkan estrogen ini berfungsi meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang sangat berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Pada wanita menopause, kadar estrogen menurun yang akan diikuti juga dengan penurunan kadar HDL jika tidak diikuti dengan gaya hidup yang baik juga. Dampak yang akan ditimbulkan ketika HDL rendah dan *Low Density Lipoprotein* (LDL) tinggi adalah terjadinya atherosclerosis sehingga tekanan darah akan tinggi (Falah, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang makanan pemicu hipertensi pada lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang tahun 2023 dengan nilai *p value* 0,000 (<0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alejos, H. (2017). Hubungan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi dengan Dukungan Keluarga dalam Proses Penyembuhan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7. <http://www.albayan.ae>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Falah, M. (2019). *Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya*. 3.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2019). Faktor risiko penyebab Hipertensi - Direktorat P2PTM. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (pp. 4–7). <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/14/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi , Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah - Direktorat P2PTM. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah>
- Kemkes RI. (2021). Penyakit Jantung Koroner Didominasi Masyarakat Kota – Sehat Negeriku. In *Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat Kemkes RI* (Issue September 2021, pp. 1–15). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210927/5638626/penyakit-jantung-koroner-didominasi-masyarakat-kota/>
- Nauval, M., & Hasanah, U. (2019). Hubungan Antara Jenis Terapi Hipertensi Pada Angka Kejadian Gagal Ginjal Di Rsud Dr. R. Soedjono Selong. *Jurnal Kedokteran*, 4(1), 679. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v4i1.58>

- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>