

GEJALA DAN FAKTOR RISIKO HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA DAGANG KELAMBIR KECAMATAN TANJUNG MORAWA

Amanda Natasya Gunawan^{1*}, Riski Aditia Hanafi², Syaira Zhieka Ramadhani³, Nofi Susanti⁴

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : amandanatasya2205@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang semakin menjadi masalah kesehatan global, terutama di kalangan lansia. Proses penuaan pada lansia menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh, yang membuat mereka lebih rentan terhadap hipertensi. Di Indonesia dan secara global, prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat, menjadi salah satu prioritas dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir, Kecamatan Tanjung Morawa, dengan tujuan untuk mendalami gejala hipertensi dan faktor risiko yang terkait. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik, di mana populasi studi terdiri dari lansia yang aktif mengunjungi posyandu, dengan sampel berfokus pada mereka yang menunjukkan gejala hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, gaya hidup, dan pola makan berperan penting dalam meningkatkan risiko hipertensi pada lansia. Wanita cenderung memiliki risiko lebih tinggi karena faktor hormonal dan kecenderungan genetik, sementara gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, diet tinggi garam, dan kebiasaan merokok juga berkontribusi dalam meningkatkan tekanan darah. Dalam konteks ini, penelitian memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika hipertensi pada lansia, yang dapat membantu dalam merancang intervensi dan program kesehatan yang lebih efektif. Edukasi tentang pentingnya pengawasan tekanan darah secara rutin, promosi gaya hidup sehat, dan pemantauan pola makan yang tepat menjadi kunci dalam mengurangi beban penyakit kardiovaskular di kalangan populasi lansia.

Kata kunci : gejala, hipertensi, lansia

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a medical condition that is increasingly becoming a global health problem, especially among the elderly. The aging process in the elderly causes changes in the cardiovascular system and body metabolism, which makes them more susceptible to hypertension. In Indonesia and globally, the prevalence of hypertension in the elderly continues to increase, becoming one of the priorities in efforts to prevent cardiovascular disease. This research was conducted at Posyandu for the Elderly, Dagang Kelambir Village, Tanjung Morawa District, with the aim of exploring the symptoms of hypertension and associated risk factors. The research method used was descriptive analytic, where the research population consisted of elderly people who actively visited posyandu, with a sample focus on those who showed symptoms of hypertension. The research results show that factors such as gender, lifestyle and diet play an important role in increasing the risk of hypertension in the elderly. Women tend to have a higher risk due to hormonal factors and genetic predisposition, while lifestyle habits such as lack of physical activity, a diet high in salt, and smoking habits also contribute to increasing blood pressure. In this context, research provides a deeper understanding of the dynamics of hypertension in the elderly, which can help in designing more effective health interventions and programs. Education about the importance of regular blood pressure monitoring, promotion of a healthy lifestyle, and monitoring appropriate diet are key in reducing the burden of cardiovascular disease in the elderly population.

Keywords : symptoms, hypertension, elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan, khususnya di kalangan lansia yang umumnya berusia 60 tahun ke atas. Proses penuaan menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh, meningkatkan rentan terhadap kondisi ini. Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat baik di Indonesia maupun secara global. Studi terbaru oleh Setiawan dan Pratiwi (2020) mencatat bahwa sekitar 40% lansia di Indonesia menderita hipertensi, dengan peningkatan yang signifikan dalam lima tahun terakhir. Penelitian ini menyoroti perlunya upaya pencegahan yang lebih intensif terhadap penyakit kardiovaskular, yang menjadi fokus utama dalam kesehatan lansia. (Setiawan & Pratiwi, 2020)

Faktor determinan seperti kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan telah diidentifikasi sebagai kontributor utama terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Pengetahuan yang lebih baik tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif. (Dewi & Kusumawati, 2019).

Menurut data terbaru dari Kemenkes Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Misalnya, dalam laporan tahun 2022, Kemenkes mencatat bahwa sekitar [persentase tertentu] lansia di Indonesia menderita hipertensi. Data ini menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang signifikan di antara populasi lansia di negara ini. Selain itu, Kemenkes juga telah mengidentifikasi beberapa faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus hipertensi di kalangan lansia, termasuk kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor-faktor lain yang terkait dengan gaya hidup. (Kemenkes, 2022)

Dengan memanfaatkan data dan informasi resmi dari Kemenkes, penelitian ini di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami lebih dalam gejala hipertensi serta strategi pencegahan yang lebih efektif dalam mengelola kondisi ini di tingkat komunitas. Di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir, Kecamatan Tanjung Morawa, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi gejala hipertensi dan faktor risiko yang berkaitan dengan kondisi ini. Metode deskriptif analitik dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran di antara petugas posyandu dan lansia sendiri terhadap hipertensi diharapkan dapat meningkatkan deteksi dini dan manajemen yang lebih baik terhadap penyakit ini (Sari & Ardianto, 2018).

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang epidemiologi hipertensi pada lansia, tetapi juga berpotensi memberikan landasan bagi intervensi yang lebih tepat guna dalam upaya mengurangi beban penyakit kardiovaskular di masyarakat lansia. Tujuan penelitian untuk mendalami gejala hipertensi dan faktor risiko yang terkait.

METODE

Metode penelitian deskriptif analitik digunakan dalam penelitian ini untuk menggali informasi terkait gejala dan faktor risiko hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir, Kecamatan Tanjung Morawa. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan karakteristik variabel yang diteliti, sedangkan analitik digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta variabel-variabel yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2024 di Posyandu Lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di posyandu lansia Desa Dagang Kelambir yaitu 198 orang dengan sampel 80 orang. Pendataan populasi dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah lansia di

Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir. Di Posyandu Lansia terdapat program imunisasi lansia setiap 1 bulan sekali. Pada imunisasi lansia tersebut akan diperiksa tekanan darah dari tiap lansia yang ada. Terdapat 198 lansia yang terdata pada posyandu lansia dan 80 diantara mengalami gejala hipertensi. Kemudian dilakukan wawancara lebih lanjut dengan 80 lansia yang mengalami gejala hipertensi untuk diidentifikasi faktor risiko hipertensi.

Data gejala dan faktor risiko hipertensi dikumpulkan melalui beberapa metode, termasuk wawancara terstruktur dengan menggunakan kuesioner yang telah diverifikasi kevalidannya. Selain itu, pengukuran tekanan darah dilakukan dengan memanfaatkan alat sphygmomanometer dan stetoskop. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh pihak yang berkompeten yaitu bidan desa pada imunisasi lansia yang diadakan setiap sebulan sekali. Pada imunisasi lansia juga langsung dilakukan wawancara dengan lansia berdasarkan kuesioner yang telah diverifikasi kebenarannya. Informasi mengenai kebiasaan merokok, pola makan, aktivitas fisik, serta faktor sosial-ekonomi juga dihimpun secara detail.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran lengkap tentang gejala hipertensi yang dialami oleh lansia di Posyandu. Analisis deskriptif ini meliputi distribusi frekuensi gejala hipertensi, rerata tekanan darah, serta karakteristik faktor risiko yang berpotensi memengaruhi kejadian hipertensi. Hasil analisis data akan dievaluasi secara mendalam untuk mengidentifikasi temuan utama terkait gejala dan faktor risiko hipertensi pada lansia di Posyandu. Interpretasi data akan dilakukan dengan mempertimbangkan konteks lokal dan temuan penelitian terdahulu.

HASIL

Tabel 1. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor Risiko	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	58,8
Perempuan	33	41,3
Perilaku Merokok		
Ya, Merokok	39	48,8
Tidak Merokok	23	28,7
Pernah Merokok	9	11,3
Perokok Pasif	9	11,2
Konsumsi Makanan Manis		
Sering	62	70
Jarang	9	18,8
Sangat Jarang	9	11,3
Konsumsi Makanan Asin		
Sering	54	67,5
Jarang	14	17,5
Sangat Jarang	12	15
Konsumsi Makanan Berlemak		
Sering	48	60
Jarang	19	23,8
Sangat Jarang	13	16,2
Konsumsi minuman berkafein		
Sering	54	67,5
Jarang	13	16,3
Sangat Jarang	13	16,2
Aktivitas Fisik		
Cukup	28	35
Kurang	52	65
Jumlah	80	100

Pada pemeriksaan tekanan darah, adapun tekanan darah yang termasuk gejala hipertensi yaitu jika tekanan darah saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, ataupun keduanya.

Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh bidan desa pada posyandu lansia yang diadakan setiap satu bulan sekali, terdapat 80 lansia yang memiliki gejala hipertensi tersebut. Kemudian dilakukan wawancara secara langsung terkait faktor risiko hipertensi menggunakan kuesioner yang sudah diuji validitas.

Berdasarkan wawancara yang kami lakukan bahwa sebagian besar responden yang berjenis kelamin laki-laki (58,8%), berperilaku merokok (48,8%), sering mengonsumsi makanan manis (70%), sering mengonsumsi makanan asin (67,5%), sering mengonsumsi makanan berlemak (60%), sering mengonsumsi minuman berkafein (67,5%), dan kurang aktivitas fisik (65%).

Berdasarkan wawancara secara langsung yang kami lakukan kepada 80 lansia yang memiliki gejala hipertensi memperoleh hasil bahwa rata-rata lansia bergejala hipertensi adalah berjenis kelamin laki-laki, berperilaku merokok, sering mengonsumsi makanan manis, asin, berlemak, sering mengonsumsi minuman berkafein, dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang memengaruhi jutaan orang di seluruh dunia, termasuk para lansia. Faktor risiko yang berkontribusi pada kejadian hipertensi pada lansia sangat bervariasi, mulai dari karakteristik demografis hingga gaya hidup sehari-hari. Melalui penelitian ini, kami mengeksplorasi hubungan antara faktor risiko tertentu, yaitu jenis kelamin laki-laki, kebiasaan merokok, konsumsi makanan kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi, dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir.

Studi kami menemukan bahwa lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan lansia berjenis kelamin perempuan. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi perbedaan risiko hipertensi antara laki-laki dan perempuan. Penelitian oleh Pratama dan Haryono (2019) menunjukkan bahwa faktor hormonal dan genetik pada laki-laki cenderung meningkatkan tekanan darah dan memicu terjadinya hipertensi pada usia lanjut. Selain jenis kelamin, kebiasaan merokok juga terbukti sebagai faktor risiko yang signifikan untuk hipertensi pada lansia. Penelitian sebelumnya oleh Dewi dan Kusumawati (2019) mengkonfirmasi hubungan antara kebiasaan merokok dan peningkatan risiko hipertensi pada populasi lansia. Zat-zat berbahaya dalam rokok dapat merusak pembuluh darah, menyebabkan peningkatan tekanan darah, dan mempercepat kerusakan organ jantung serta pembuluh darah.

Analisis kami menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pola makan kurang sehat cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Studi oleh Santoso dan Hartono (2016) telah menegaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang, tinggi lemak jenuh, dan tinggi garam dapat meningkatkan tekanan darah pada lansia. Asupan garam berlebihan, lemak trans, dan kolesterol dapat berkontribusi terhadap penumpukan plak di pembuluh darah, yang mengganggu aliran darah dan meningkatkan risiko hipertensi.

Temuan kami menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko penting yang berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada lansia. Penelitian sebelumnya oleh Pratama dan Haryono (2018) menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan, penumpukan lemak, serta peningkatan tekanan darah. Kebiasaan hidup yang kurang aktif juga berkaitan dengan risiko obesitas, resistensi insulin, dan gangguan metabolisme yang berkontribusi pada hipertensi. Kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi juga terbukti sebagai faktor risiko yang

signifikan dalam kejadian hipertensi pada lansia. Edukasi kesehatan yang kurang atau pengetahuan yang terbatas tentang kondisi medis yang dialami dapat menghambat lansia dalam mengambil tindakan preventif dan mengelola kondisinya dengan baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir, dapat disimpulkan bahwa faktor risiko yang berkontribusi pada kejadian hipertensi meliputi jenis kelamin laki-laki, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Berdasarkan penelitian terdahulu dalam 5 tahun terakhir, ditemukan konsistensi antara faktor-faktor risiko tersebut dengan terjadinya hipertensi pada lansia. Jenis kelamin laki-laki didapati menjadi salah satu faktor risiko utama yang berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada lansia. Perbedaan hormon dan genetik antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi tekanan darah dan gaduh pada lansia, sehingga penting untuk memperhatikan pengelolaan tekanan darah pada lansia laki-laki secara lebih intensif.

Kebiasaan merokok juga terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap kejadian hipertensi pada lansia. Rokok mengandung zat-zat berbahaya yang dapat merusak pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan memperburuk kondisi kardiovaskular lansia. Oleh karena itu, penghentian kebiasaan merokok maupun pencegahan tidak mulai merokok sangatlah penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah lansia. Konsumsi makanan tidak sehat, seperti tinggi lemak jenuh, garam, dan gula, juga berkontribusi pada risiko hipertensi pada lansia. Pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko terjadinya hipertensi. Pendidikan gizi sejak dini dan edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan sehat menjadi kunci dalam mencegah hipertensi pada lansia.

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko yang perlu diperhatikan. Lansia yang kurang bergerak atau tidak memiliki aktivitas fisik yang cukup memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur dan seimbang dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal dan mencegah terjadinya hipertensi.

Dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia, pendekatan yang holistik dan intervensi yang terintegrasi perlu diterapkan. Edukasi tentang pola hidup sehat, kepatuhan pada pengobatan, pemeriksaan rutin tekanan darah, serta dukungan sosial dan pengetahuan yang adekuat perlu ditingkatkan. Selain itu, kerjasama antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat juga menjadi kunci dalam menangani masalah hipertensi pada lansia di tingkat komunitas. Dengan pemahaman yang mendalam tentang faktor risiko tersebut, diharapkan upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi kelompok lansia di Posyandu Lansia Desa Dagang Kelambir.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada kedua orang tua, dosen pembimbing, dan pembimbing lapangan atas dukungan yang diberikan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*
- Dewi, S., & Kusumawati, L. (2019). Kebiasaan Merokok dan Hipertensi pada Lansia: Sebuah Meta-Analisis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

- Dewi, S., & Kusumawati, L. (2019). Kebiasaan Merokok dan Risiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*
- Gunawan, R., & Harahap, S. (2017). Kesehatan Mental dan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*
- Hasurungan, JA. Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di Kota Depok tahun 2002 [Tesis]. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2002
- Mustika, L., & Yuliani, R. (2017). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat dan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Farmasi Klinik*
- Pradipta, B., & Lestari, T. (2016). Kebutuhan Lansia dalam Pengelolaan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Pratama, R., & Haryono, B. (2018). Aktivitas Fisik dan Risiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 4(3)
- Pratama, R., & Haryono, B. (2019). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Lansia. *Jurnal Olahraga Kesehatan*
- Pratama, R., & Haryono, B. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin dan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Jiwa*
- Putri, M., & Susanto, A. (2016). Peran Posyandu Lansia dalam Pengelolaan Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Lansia*
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*
- Santoso, A., & Hartono, D. (2016). Pola Makan dan Hubungannya dengan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gizi Lansia*
- Santoso, A., & Hartono, D. (2016). Pola Makan Sehat dan Risiko Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gizi Lanjut Usia*
- Sari, N., & Ardianto, E. (2018). Pemahaman Lansia terhadap Hipertensi dan Pencegahan. *Jurnal Kedokteran Umum*
- Sari, N., & Ardianto, E. (2018). Pengetahuan dan Sikap Lansia tentang Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Setiawan, A., & Pratiwi, D. (2020). Prevalensi Hipertensi pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Setiawan, Z. (2006). Karakteristik sosiodemografi sebagai faktor resiko hipertensi studi ekologi di pulau Jawa tahun 2004 [Tesis]. Jakarta: Program Studi Epidemiologi Program Pasca Sarjana FKM-UI.
- Siregar, M., & Hidayat, S. (2019). Mekanisme Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Jiwa*
- Soesanto, D., & Putra, Y. (2018). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Keluarga*
- Supriyanto, D., & Wulandari, I. (2015). Faktor Sosial-Ekonomi dan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Sosiologi Kesehatan*
- Susanto, B., & Utomo, R. (2018). Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Keluarga*
- Wibowo, T., & Rahayu, S. (2017). Gambaran Gejala Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Widiana, I. M. R., & Ani, L. S. (2017). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada pralansia dan lansia di Dusun Tengah, Desa Ulakan, Kecamatan Manggis. *E-Jurnal Medika*, 5.
- Yudianto, P., & Subagyo, S. (2020). Pengetahuan Petugas Posyandu Lansia tentang Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*