

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022

Anisa Puspita Sari¹, M. Bahrul Ilmi^{2*}, Ridha Hayati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: illmy1202@gmail.com

Submitted: 29/01/2023

Accepted: 15/09/2023

Published: 18/09/2023

Abstract

The increase in hypertension cases has always occurred in the last 2 years and is ranked 2nd in the 10 most common diseases in UPT Puskesmas Gambut. The purpose of the study was to determine the factors associated with the incidence of hypertension in the pre-elderly in UPT Puskesmas Gambut Working Area in 2022. This type of research uses quantitative analysis methods with sampling techniques with accidental samples, data collection through questionnaires and research sample data sources of 85 respondents. The results of this study showed that there was a relationship between family history and the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 0.007), there was a relationship between sex and the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 0.007), there was a relationship of knowledge with the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value 0.003), there was a relationship between the habit of consuming salty foods with the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 0.031), there was no relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 1,000), there was an association of physical activity with the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 0.004), and no association of BMI with the incidence of hypertension in the pre-elderly (p -value: 0.482). It is recommended that people prevent the incidence of hypertension by carrying out health control and checking blood pressure regularly, as well as doing regular physical activity (sports) activities and doing hobbies that are of interest in order to minimize stress levels. Researchers are then expected to use different research designs such as cohort studies.

Keywords: *consumption of salty foods, family history, gender, knowledge, physical activity*

Abstrak

Peningkatan kasus hipertensi selalu terjadi dalam 2 tahun terakhir dan menduduki peringkat ke-2 dalam 10 penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Gambut. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan metode analisis kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampel*, pengumpulan data melalui kuesioner dan sumber data sampel penelitian 85 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 0,007), ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 0,007), ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value 0,003), ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 0,031), tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 1,000), ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 0,004), dan tidak ada hubungan IMT dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (p -value: 0,482). Disarankan masyarakat melakukan pencegahan terhadap kejadian hipertensi dengan melaksanakan kontrol kesehatan dan memeriksakan tekanan darah rutin, serta melakukan kegiatan aktivitas fisik (olahraga) secara teratur dan melakukan

hobi yang diminati agar dapat meminimalisir tingkat stres. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan rancangan penelitian yang berbeda seperti studi kohort.

Kata Kunci: aktivitas fisik, jenis kelamin, konsumsi makanan asin, pengetahuan, riwayat keluarga

PENDAHULUAN

Menurut hasil data *Framingham Heart Study*, menunjukkan jika setiap individu yang berusia 55 tahun atau 65 tahun akan berpeluang 90% mengalami risiko hipertensi (Vasan et al., 2002). Hipertensi merupakan faktor risiko timbulnya penyakit stroke dan penyakit jantung koroner dimana hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (keturunan, umur, jenis kelamin) dan faktor yang dapat dimodifikasi (obesitas, konsumsi garam berlebih, stress, merokok, konsumsi alkohol, dan kurang aktivitas fisik/kurang olahraga). Maka dari itu, diharapkan untuk masyarakat yang terkategori pra lansia untuk mempersiapkan diri dan merawat diri dengan baik agar mampu mengatasi kejadian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut saat mereka mencapai lansia. Fenomena yang sering terjadi saat ini adalah banyaknya pra lansia atau orang berusia 45-49 tahun yang mengalami hipertensi. Pra lansia dapat diartikan sebagai seseorang termasuk kategori rentang usia 45-59 tahun. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. (Dewi, 2021).

Berdasarkan hasil riset menunjukkan bahwa 34,1% penderita hipertensi dialami individu berusia di atas 18 tahun dan 31,6% dialami individu dengan rentang usia 31-44 tahun. Untuk kelompok usia 45-54 tahun penderita hipertensi sebanyak 45,3%, sedangkan rentang usia 55-64 tahun paling banyak mengalami hipertensi dengan persentase 55,2% (Risikedas, 2019). Dari 34,1% masyarakat dengan hipertensi, hanya 8,8% masyarakat yang terdiagnosis

hipertensi, sebanyak 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak mengkonsumsi obat, dan 32,3% orang yang menderita hipertensi tidak mengkonsumsi obat secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak penderita hipertensi yang belum mendapatkan pengobatan yang seharusnya didapatkan.

Penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Barabai tahun 2021 mempunyai persamaan dalam hasil persentasi. Hal tersebut ditunjukkan dari tingginya faktor-faktor permasalahan terkait kejadian hipertensi, seperti faktor genetik (riwayat keluarga) mencapai 74,5 % & konsumsi makanan asin mencapai 66 %. Untuk kebiasaan tidak merokok mempunyai persentasi 69 % dikarenakan dalam penelitian tersebut jumlah responden jenis kelamin perempuan mencapai 70% (Khairunnissa et al., 2022a). Kegiatan pengabdian pencegahan hipertensi yang dilaksanakan di posyandu lansia Aster wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang memperlihatkan pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat sebesar 18% peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai Pencegahan Komplikasi Hipertensi. Setelah diberikan edukasi, adanya peningkatan pengetahuan sebanyak sebesar 73% peserta memiliki pengetahuan baik mengenai Pencegahan Komplikasi Hipertensi dan hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan bahwa rata – rata lansia mengalami hipertensi (Utama, 2023). Survei yang telah dilakukan kepada salah satu RT sebelum pelaksanaan pengabdian di Desa Penegah Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun Jambi, menjelaskan bahwa jarang dilakukan penyuluhan oleh Pihak Puskemas dan sebagian masyarakat masih

terbiasa melakukan pola hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok pada penduduk Pria, kurang olah raga, dan tidak memahami pola makan sehat (Fatmawati, 2019).

Berdasarkan data prevalensi dari penyakit hipertensi di Indonesia (Riskesmas, 2013) sebesar 25,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1% dengan urutan tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%). Berdasarkan Data Laporan Profil Tahunan Puskesmas Gambut tahun 2020 kasus hipertensi sebanyak 882, selanjutnya pada tahun 2021 kasus hipertensi mengalami kenaikan menjadi 10,4% dengan jumlah kasus keseluruhan sebanyak 1.181. Terdapat kasus hipertensi pada pra lansia pada tahun 2021 berjumlah 580 orang. Sedangkan pada tahun 2022 pada bulan januari- mei terdapat kasus hipertensi sebanyak 157.

Dari studi pendahuluan peneliti dengan mewawancarai tenaga kesehatan, di dapatkan bahwa faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sehingga pada saat dilakukan pemeriksaan tekanan darahnya tinggi yang disebabkan karena terlalu sering mengkonsumsi makanan asin, dan banyak masyarakat yang berpendapat bahwa hipertensi itu penyakit yang biasa dan tidak menimbulkan penyakit yang serius sehingga masyarakat tidak peduli untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 5 orang pra lansia yang melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil bahwa dari 3 pra lansia tersebut kurang mengetahui penyebab, tanda dan gejala hipertensi. Sedangkan 2 pra lansia lainnya menjawab mengetahui tentang hipertensi, tetapi mereka tidak rajin melakukan pemeriksaan ke puskesmas sesuai jadwal karena jarak rumah ke pelayanan kesehatan cukup jauh.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian mengenai

faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik yang menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel bebas berupa riwayat keluarga, jenis kelamin, pengetahuan, konsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kejadian hipertensi sebagai variabel terikat. Penelitian berlokasi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut yang dilaksanakan dari bulan april hingga juli tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengunjung pra lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan jumlah kasus pra lansia yang ada di UPT Puskesmas Gambut sebanyak 580 kasus, menggunakan rumus *Slovin* didapatkan besaran sampel sebanyak 85 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

Teknik pengumpulan data dengan data primer melalui wawancara, status berobat dan kuesioner dan data sekunder dari hasil tahunan dan bulanan Puskesmas Gambut dan buku berobat pasien Tahun 2020 dan tahun 2021. Pengolahan data melalui proses *editing, skoring, coding, processing atau data entry, tabulasi, dan cleaning*. Sedangkan analisis data penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi, riwayat hidup, jenis kelamin, pengetahuan, kebiasaan konsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan IMT

No	Variabel	f	%
Kejadian Hipertensi			
1	Tidak Hipertensi	32	37.6
2	Hipertensi	53	62.4
Riwayat Keluarga			
1	Tidak Ada Riwayat Keluarga	41	48.2
2	Ada Riwayat Keluarga	44	51.8
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	31	36.5
2	Perempuan	54	63.5
Pengetahuan			
1	Baik	19	22.4
2	Cukup	15	17.6
3	Kurang	51	60
Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin			
1	Tidak Terbiasa	22	25.9
2	Ya, Terbiasa	63	74.1
Kebiasaan Merokok			
1	Bukan Perokok	59	69.4

No	Variabel	f	%
2	Perokok	26	30.6
Aktivitas Fisik			
1	Ya	30	35.3
2	Tidak	55	64.7
IMT			
1	Normal	49	57.6
2	Tidak Normal	36	42.4
Total		85	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (62,4%) terkena hipertensi, variabel riwayat keluarga sebanyak 44 responden (51,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (63,5%), berpengetahuan kurang ada 51 responden (60%), kebiasaan konsumsi makanan asin sebanyak 63 responden (74,1%), bukan perokok sebanyak 59 responden (69,4%), tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 55 responden (64,7%), IMT tidak normal sebanyak 49 responden (57,6%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan riwayat hidup, jenis kelamin, pengetahuan, kebiasaan konsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan IMT dengan kejadian hipertensi pada pra lansia

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total		p-value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Riwayat Keluarga							
Tidak Ada Riwayat Keluarga	22	53.7	19	46.3	41	100	0,007
Ada Riwayat Keluarga	10	22.7	34	77.3	44	100	
Jenis Kelamin							
Laki-Laki	18	58.1	13	41.9	31	100	0,007
Perempuan	14	25.9	40	74.1	54	100	
Pengetahuan							
Baik	13	68.4	6	31.6	19	100	
Cukup	2	13.7	13	86.7	15	100	0,003
Kurang	17	33.7	34	66.7	51	100	
Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin							
Ya	13	59.1	9	40.9	22	100	0,031
Tidak	19	30.2	44	69.8	63	100	
Kebiasaan Merokok							
Bukan Perokok	22	37.3	37	62.7	59	100	1,000

Perokok	10	38.5	16	61.5	26	100	
Aktivitas Fisik							
Ya	18	60	12	40	30	100	0,004
Tidak	14	25.5	41	74.5	55	100	
IMT	12	33.3	24	66.7	49		
Normal	20	40.8	29	59.2	49	100	0,482
Tidak Normal	12	33.3	24	66.7	36	100	
Total	32	37.6	53	62.4	85	100	

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa dari ke-7 variabel bebas yang diuji dengan uji *chi square*, didapatkan 5 variabel bebas memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, sedangkan 2 variabel lain yaitu kebiasaan merokok dan IMT tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pra lansia paling banyak mengalami hipertensi sebanyak 53 orang (62,4%). Hipertensi biasanya ditandai dengan sakit kepala, berat ditekuk dan cepat lelah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Koto Lolo, yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi pada lansia didapatkan hasil lebih separuh dari total jumlah responden (Morika et al., 2021). Hipertensi ialah suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplesi oksigen dan nutrisi, batas tekanan darah yang normal adalah <140/90 mmHg (Nina Putri C et al, 2020). Pengidap hipertensi biasanya tidak menampakkan gejala berat, namun hipertensi dapat menjadi penyebab utama penyakit gagal jantung & stroke.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa responden yang menderita hipertensi beranggapan bahwa penyakit hipertensi penyakit yang dapat dicegah. Pola makan yang sering dikonsumsi masyarakat juga berpengaruh, yaitu terbiasa mengkonsumsi makanan asin contohnya ikan asin. Faktor lain yang menyebabkan hipertensi yaitu adanya

riwayat keluarga dari responden karena adanya keturunan genetik, kurangnya pengetahuan responden tentang hipertensi ini membuat responden tidak teratur melakukan pemeriksaan kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan responden juga dapat menyebabkan hipertensi, dikarenakan responden hanya melakukan aktivitas ringan seperti duduk, menonton tv, mengobrol dan tidak melakukan olahraga. Hingga saat ini, masyarakat masih sering kali menganggap jika kelompok pra lansia wajar menderita hipertensi karena sudah sesuai usianya dan dianggap hal biasa sehingga tidak perlu diobati.

Riwayat Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai riwayat keluarga sebanyak 44 orang (51,8%). Hasil penelitian riwayat keluarga dari responden yang dimaksud yaitu merupakan faktor keturunan dari ayah, ibu dan nenek. Menurut pandangan peneliti masih banyaknya responden yang memiliki riwayat keluarga dikarenakan keturunan genetik. Faktor genetik merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi, ini dikarenakan pola hidup dan faktor lingkungan yang terjadi pada keluarga.

Berdasarkan hasil tabel 2, yang ada riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi sebanyak 34 responden (77,3%) dari total 44 responden. Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,007 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan riwayat keluarga dengan

kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut. Hasil penelitian membuktikan bahwa faktor keturunan kurang memiliki peran penting dalam mendorong upaya preventif risiko hipertensi, tetapi menjadi penentu seberapa besar kecenderungan orang untuk menderita hipertensi yang bila dibiarkan akan menimbulkan tanda dan gejala. Apabila mengetahui orang tua memiliki hipertensi, maka sebaiknya rutin untuk memeriksakan tekanan darah serta menerapkan gaya hidup sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kelurahan Mansirejo Kota Madiun, hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa *p-value Sig.* $0.025 < 0.05$ berarti ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia (Noerinta, 2018). Riwayat kesehatan anggota keluarga dekat yang menderita hipertensi dapat meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial). Diketahui juga faktor genetik berhubungan erat dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel setiap individu. Jika kedua orang tuanya mengalami hipertensi, maka kemungkinan besar 45% penyakit tersebut akan turun ke anak-anaknya, sedangkan jika hanya salah satu orang tua yang mengalami hipertensi maka kemungkinannya 30% akan turun ke anak-anaknya (Stanley Davidson, 2022).

Jenis Kelamin

Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa dari 85 responden, 54 responden merupakan perempuan (63,5%) dan 31 responden laki-laki (36,5%). Hasil penelitian didapatkan banyaknya responden wanita yang mengalami hipertensi. Ini dikarenakan wanita mengalami menopause, dan tingkat kecenderungan stress lebih tinggi dibanding pria. Faktor stress ini biasa membuat wanita lebih rentan mengalami hipertensi. Jenis kelamin erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana

masa tua wanita lebih tinggi mengalami penyakit hipertensi karena mengalami menopause. Menopause berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah, hal tersebut dapat terjadi karena wanita mengalami penurunan hormon estrogen, yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan (Kusumawaty et al., 2016).

Dari distribusi hasil penelitian tersebut, 54 responden berjenis kelamin perempuan yang menderita hipertensi ini dikarenakan tekanan darah normal perempuan pada umumnya sama dengan laki-laki, namun ada sedikit perbedaan antara tekanan darah normal perempuan dan laki-laki. Perempuan mengalami menopause sehingga tekanan darah normalnya bisa sedikit berubah, ketika memasuki masa menopause prevalensi hipertensi pada perempuan akan meningkat karena faktor hormonal pada perempuan yang mengalami hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki. Selain masalah hormonal ada juga faktor yang membuat tekanan darah naik yaitu faktor stress yang bisa membuat perempuan rentan mengalami hipertensi daripada laki-laki. Salah satu pemicu perubahan tekanan darah yaitu faktor emosi, termasuk tingkat stress yang tinggi. Faktor stress ini akan menyebabkan naiknya tekanan darah secara mendadak.

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas dari 54 orang yang berjenis kelamin perempuan dengan kejadian hipertensi sebanyak 40 orang (74,1%). Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan *p-value* = $0,007 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan Jenis Kelamin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan di Kabupaten Ciamis, hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan *p-value* = $0,001 < 0,05$ (Kusumawaty et al., 2016). Penelitian

yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai tahun 2021 juga menyatakan hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat, jika wanita lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan pria yaitu 70% banding 30% (Khairunnissa et al., 2022b).

Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 di atas juga menunjukkan bahwa sebagian responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 51 orang (60%). Hasil penelitian pengetahuan responden dalam mengenal penyakit hipertensi disini masih kurang. Responden yang berpengetahuan kurang berdasarkan hasil jawaban dari responden, diketahui bahwa masih banyak responden yang tidak mengetahui faktor risiko terjadinya hipertensi, selain tidak mengetahui faktor hipertensi responden banyak yang menganggap jika tekanan darah normal adalah 140/90 mmhg, sedangkan tekanan darah normal yaitu 120/90 mmhg. Pengetahuan responden mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan responden dalam melakukan pengobatan. Dari jawaban responden, banyak yang tidak mengetahui tekanan darah normal, tekanan darah tinggi dan faktor risiko hipertensi. Hal ini juga dipengaruhi oleh usia responden karena pada penelitian ini yang menjadi responden adalah pra lansia. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang dan dengan bertambahnya usia seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada usia-usia tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan/ daya ingat suatu pengetahuan berkurang, hal ini menyebabkan banyaknya ketidaktahuan responden terkait kejadian hipertensi. Jadi semakin kurang pengetahuan responden semakin banyak yang menderita hipertensi,

sebaliknya semakin baik pengetahuan responden semakin banyak tidak hipertensi. Pengetahuan responden mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan responden dalam melakukan pemeriksaan dan pengobatan.

Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Mayoritas pengetahuan responden dipengaruhi oleh berbagai faktor sumber informasi yang mereka miliki dan tingkat pendidikan. Responden bisa mendapat informasi tentang hipertensi melalui informasi dari keluarga ataupun teman dan media elektronik serta penyuluhan. Seperti yang kita ketahui, iklan merupakan media yang sangat ampuh untuk mempengaruhi konsep pemikiran masyarakat dan memberikan pengaruh yang beragam, baik pengaruh ekonomi, psikologis maupun sosial budaya dan merambah berbagai bidang kehidupan manusia mulai dari tingkat individu, keluarga, hingga masyarakat (Heriyandi et al., 2018).

Berdasarkan hasil tabel 2 dari 51 orang yang berpengetahuan kurang dengan kejadian hipertensi sebanyak 34 orang (66,7%). Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan Pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di kelurahan Sambung Macan Sragen, penelitian ini menyatakan ada hubungan yang signifikan (p -value 0,001 < α 0,05) antara pengetahuan dengan kejadian penyakit hipertensi (Wahyuni & Susilowati, 2018).

Konsumsi Makanan Asin

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebanyak 63 (74,1%) responden terbiasa mengkonsumsi makanan asin. Hasil penelitian yang didapatkan lebih banyak

responden terbiasa mengkonsumsi ikan asin hal ini dikarenakan pembuatan ikan asin mudah dan bisa bertahan lama. Walaupun ikan asin memiliki bau yang cukup menyengat dan rasa yang asin pada kenyataannya ikan asin merupakan salah satu makanan yang banyak diminati masyarakat setempat. Namun masyarakat harus diberikan pengetahuan karena jika terlalu banyak mengkonsumsi ikan asin bisa menimbulkan berbagai penyakit. Menurut pandangan peneliti masih adanya responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan asin yaitu kebiasaan konsumsi ikan asin yang sering dimakan oleh masyarakat sekitar inilah yang merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya hipertensi. Konsumsi makanan asin dengan kategori sering akan berdampak pada jumlah natrium yang akan masuk dalam tubuh. Mengkonsumsi Na yang tinggi akan membuat tubuh meretensi cairan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan bahkan kelebihan asupan Na juga bisa memperkecil ukuran diameter arteri. Hal ini tentu berdampak pada semakin kerasnya jantung memompa melalui ruang yang kecil sehingga mampu meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian di wilayah kerja UPT Puskesmas Sungai Karias Kab. HSU, kesimpulannya bahwa diketahui ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (Amalina et al., 2022).

Kebiasaan konsumsi makanan asin dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah yang tinggi seperti monosodium glutamat (MSG), dapat menaikkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebih, sehingga dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan volume darah, yang mengakibatkan organ jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah yang mampu membuat tekanan darah menjadi naik (Noerinta, 2018).

Berdasarkan hasil tabel 2, dari 63 orang yang kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi sebanyak 44 orang (69,8%) . Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,031 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut. Apabila kebiasaan berlebih dalam mengkonsumsi makanan asin akan membuat peningkatan ekstraseluler dan cara agar menormalkan hal tersebut dengan cara cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler dapat meningkat. Akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler itu akan menyebabkan peningkatan volume darah yang berpotensi hipertensi (Sutanto, 2011). Individu yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi, dalam mencegah dan mengurangi risiko hipertensi bisa dilakukan dengan mengatur pola makan seimbang, mengurangi asupan garam hanya 1 sendok teh perhari, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, berhenti konsumsi alkohol, serta hindarilah stress berlebih (Siregar et al., 2020)

Merokok

Berdasarkan hasil penelitian analisis univariat menunjukkan bahwa responden sebagian besar bukan perokok sebanyak 59 (69,4%). Merokok dapat mempermudah terjadinya penyakit jantung. Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Hal ini disebabkan pengaruh nikotin dalam peredaran darah. Kerusakan pembuluh darah juga diakibatkan oleh pengendapan kolesterol pada pembuluh darah, sehingga jantung bergerak lebih cepat. Risiko merokok berkaitan dengan jumlah rokok yang di hisap per hari, tidak tergantung pada lamanya merokok (Noerinta, 2018).

Berdasarkan tabel 3 di atas dari 59 orang yang bukan perokok dengan kejadian hipertensi sebanyak 37 orang (62,7%). Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 1000 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut. Menurut penelitian yang dilakukan di lapangan, tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dikarenakan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan bukan laki-laki.

Hasil penelitian yang sejalan di Puskesmas Molompar Belang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dengan *p-value* 0,571 (Uguy et al., 2019). Rokok menjadi salah satu produk olahan tembakau yang ditujukan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup asapnya, dimana asap rokok yang dihasilkan biasanya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan lainnya. Merokok adalah perilaku atau sikap dari penggunaan tembakau yang menetap, biasanya dapat dipakai setiap hari, dengan tambahan distres yang menyebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang atau kecanduan akan rokok tersebut (Oktaviani et al., 2022).

Aktivitas Fisik

Hasil penelitian melalui analisis univariat menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak berolahraga berjumlah 55 (64,7%). Menurut hasil penelitian di lapangan, banyak responden yang tidak melaksanakan aktivitas fisik berat seperti olahraga. Hal ini dikarenakan banyak responden yang malas untuk melakukan olahraga dan tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Hal ini berkaitan dengan aktivitas fisik responden pada penelitian ini lebih banyak memiliki

aktivitas ringan seperti duduk-duduk santai menonton televisi dan jarang sekali melakukan aktivitas yang mengeluarkan energi lebih banyak seperti lari pagi. Padahal aktivitas ringan dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah meningkat sehingga menyebabkan hipertensi.

Kurangnya melakukan aktivitas fisik terutama olahraga bisa menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif bergerak cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Dimana semakin keras dan semakin sering jantung memompa, maka semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri jantung (Noerinta, 2018).

Berdasarkan hasil tabel 2, dari 55 orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi sebanyak 41 orang (74,5%). Hasil uji analisis dengan memakai uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,004 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan atau gerakan dari anggota tubuh yang menimbulkan keluarnya tenaga yang berguna untuk memelihara kesehatan fisik serta mempertahankan kualitas hidup seseorang. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau hanya berdiam tanpa banyak bergerak, maka cenderung akan memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi dibanding orang yang sering bergerak. Hal ini disebabkan karena orang yang jarang beraktivitas fisik, membuat otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung kita harus memompa, maka makin besar pula tekanan yang dibebankan pada arteri, tentunya hal ini

akan berdampak buruk pada kesehatan (Oktaviani et al., 2022).

IMT

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden IMT normal sebanyak 49 (57.6%). Salah satu penyebab hipertensi adalah berat badan berlebih atau obesitas. Selama ini banyak orang beranggapan bahwa tubuh yang subur merupakan pertanda bahwa seseorang itu sehat. Jika berat badan berlebihan atau obesitas maka volume darah akan bertambah pula, sehingga beban jantung untuk memompa darah juga bertambah. Kenaikan volume darah sering kali terjadi dan membuat beban pada tubuh bertambah, hal ini berhubungan dengan hipertensi karena semakin besar beban, semakin berat juga kerja jantung dalam memompa darah keseluruh tubuh. Dengan bertambahnya natrium dalam tubuh, volume cairan dalam tubuh juga akan bertambah. Semakin banyak cairan termasuk darah yang ditahan, tekanan darah akan semakin tinggi (Noerinta, 2018).

Berdasarkan hasil analisis bivariat, responden yang IMT tidak normal dengan kejadian hipertensi sebanyak 24 orang (66,7%). Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,482 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan IMT dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambut.

Menurut konsep HL. Blum faktor lingkungan merupakan faktor terbesar mempengaruhi Kesehatan manusia. Walaupun IMT responden dalam kondisi normal, dimungkinkan responden terkena hipertensi akibat lingkungan seperti kebiasaan merokok. Dan juga faktor perilaku seperti makanan gorengan, makanan bersantan dan makanan asin. Penelitian ini tidak sejalan dengan Hasil uji korelasi Spearman (Herdiani, 2019), yang menunjukkan ada hubungan

signifikan antara IMT dengan hipertensi pada lansia dimana $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, dengan kesimpulan bahwa semakin besar IMT maka resiko terkena hipertensi akan semakin tinggi pada lansia di Kelurahan Gayungan Surabaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sebesar 62,4%, mempunyai riwayat keluarga sebesar 51,8%, berjenis kelamin perempuan sebesar 63,5%, berpengetahuan kurang sebesar 60%, kebiasaan konsumsi makanan asin sebesar 74,1%, bukan perokok sebesar 69,4%, tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 64,7% dan IMT normal sebesar 57,6%. Dari 7 variabel yang diteliti, ada 5 yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu variabel riwayat keluarga, jenis kelamin, pengetahuan, kebiasaan konsumsi makanan asin dan aktivitas fisik. Sedangkan 2 variabel yang tidak ada hubungan yaitu, kebiasaan merokok dan IMT.

SARAN

Disarankan masyarakat melakukan pencegahan terhadap kejadian hipertensi dengan melaksanakan kontrol kesehatan dan memeriksakan tekanan darah rutin, serta melakukan kegiatan aktivitas fisik (olahraga) secara teratur, mengurangi bahkan menghentikan perilaku merokok, dan melakukan hobi yang diminati agar dapat meminimalisir tingkat stres. Untuk peneliti selanjutnya dilakukan penelitian lanjutan menggunakan rancangan penelitian yang berbeda seperti studi kohort.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh pihak UPT. Puskesmas Gambut dan masyarakat yang telah membantu dan memberikan

dukungan. Tidak lupa kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISKA MAB yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan dalam segala hal yang berkaitan selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, F., Ilmi, M. B., Hayati, R., & Fauzan, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Karias. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11(2)*, 260–267.
- Dewi, N. M. L. K. (2021). Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Pada Lansia Di Desa Baler Bale Agung Kecamatan Negara Kabupaten Jembrana Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Fatmawati, T. Y. (2019). UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DI DESA PENEGAH KECAMATAN PELAWAN KABUPATEN SAROLANGUN JAMBI. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 90–94.
- Herdiani, N. (2019). Hubungan IMT dengan hipertensi pada lansia di Kelurahan Gayungan Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 183–189.
- Heriyandi, H., Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi lansia di aceh selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57–69.
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022a). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11(2)*, 165–174.
- Khairunnissa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022b). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11(2)*, 165–174.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16(2), 46–51.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1(1).
- Nina Putri C, N., & Meriyani, I. (2020). GAMBARAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KADEMANGAN KABUPATEN CIANJUR. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(1), 64–69. <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i1.177>
- Noerinta, R. D. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN MANISREJO KOTA MADIUN.
- Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor*, 5(2), 135–147.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. *Has Ris Kesehat Dasar*, 2013.
- Riskesdas. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018 FINAL. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan*.

- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H., Tarigan, S., Hanum, S., Utami, F. S., & others. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1–8.
- Stanley Davidson. (2022). *Davidson's Principles and Practice of Medicine 24th Edition* (I. Penman, S. Ralston, M. Strachan, & R. Hobson, Eds.; 24th ed.). © Elsevier 2022.
- Sutanto. (2011). *CEKAL (Cegah & Tangkal) Penyakit Modern*. Andi Publisher.
- Uguy, J. M., Nelwan, J. E., & Sekeon, S. A. S. (2019). Kebiasaan Merokok Dan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Molompar Belang Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara Tahun 2018. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(1).
- Utama, Y. A. (2023). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Posyandu Lansia Aster Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 163–171.
- Vasan, R. S., Beiser, A., Seshadri, S., Larson, M. G., Kannel, W. B., D'Agostino, R. B., & Levy, D. (2002). Residual Lifetime Risk for Developing Hypertension in Middle-aged Women and Men The Framingham Heart Study. *JAMA*, 287(8), 1003–1010. <https://doi.org/10.1001/jama.287.8.1003>
- Wahyuni, W., & Susilowati, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Gaster*, 16(1), 73–82