

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH BINAAN PUSKESMAS SRIKATON AIR SALEH KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2022

Isrizal*, Romliyadi

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Bina Husada Palembang

Author: * isrizal.iska@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup di masyarakat merupakan satu factor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Perubahan gaya hidup ini meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, stres, perubahan pola makan yang tidak sehat, kurangnya istirahat. Jenis makanan modern yang saat ini sering di konsumsi merupakan penyumbang utama terjadinya hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Desember 2021. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi, yang berjumlah 40 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan buruk sebanyak 25 orang (62,5%) dari 40 responden. dan sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 23 orang (57,5%) dari 40 responden. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p=0,010$). Hasil uji statistik Chi Square didapatkan p value = 0,010, OR 9,750 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Diharapkan kepada pihak di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh untuk memperhatikan asupan nutrisi lansia, terutama pemenuhan kalori. Pihak puskesmas bisa memaksimalkan fungsi keluarga setiap rumah agar bisa mengingatkan lansia untuk menghabiskan makanan mereka

Kata Kunci : Pola Makan, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup di masyarakat merupakan satu factor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Perubahan gaya hidup ini meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, stres, perubahan pola makan yang tidak sehat, kurangnya istirahat. Jenis makanan modern yang saat ini sering di konsumsi merupakan penyumbang utama terjadinya hipertensi (Mahmudah, 2017).

Data organisasi kesehatan dunia WHO (2015) seperti disitat dari laman Kementerian Kesehatan RI menunjukkan sekitar 1,13 orang di dunia menderita

hipertensi. Data itu mengartikan bahwa saat ini, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Dan WHO menginformasikan salah satu penyebab utamanya adalah karena hanya 36,8% penderita hipertensi di dunia yang minum obat.

Prevalensi penyakit Hipertensi di Indonesia pada tahun 2007 sebanyak 31,7 % dan mengalami penurunan jumlah kasus pada tahun 2013 menjadi 26,5 % di wilayah Sulawesi selatan pada tahun 2007 sebanyak 25 % dan tahun 2013 meningkat menjadi 28,0% diatas rata – rata Indonesia yaitu 25,8% menurut tempat tinggalnya prevalensi hipertensi di perkotaan lebih banyak yaitu 26,1 % dibandingkan pedesaan sebanyak 25,5 % (Kementrian Kesehatan RI, 2013)

Lanjut usia biasanya akan terjadi proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi , fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keadaan fungsi serta kemampuan badan secara keseluruhan. Banyak penyakit yang di derita oleh lanjut usia salah satunya penyakit berbahaya di dunia yaitu Hipertensi (Fatmah, 2010).

Hipertensi biasanya terjadi karena berbagai factor resiko terjadinya tekanan darah tinggi antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelatah, obesitas, stress, kebiasaan minum – minuman alkohol, penggunaan estrogen, kurang aktifitas fisik. Penyakit hipertensi mengakibatkan keadaan yang sangat berbahaya dan sering kali tidak disadari maupun tidak menimbulkan keluhan pada penderitanya (Ihsan, 2019)

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

Mengkonsumsi makanan berlebihan akan terjadinya ketidak seimbangan antara mengkonsumsi zat karbohidrat dan kebutuhan energi, dengan mengkonsumsi secara berlebihan dibandingkan dengan kebutuhan serta pemakaian energi akan terjadinya kegemukan atau obesitas. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan tersimpan di jaringan lemak, jaringan lemak di daerah subkutan di dinding perut bagian depan sangat berbahaya dari pada jaringan lemak di daerah pantat dan menjadi resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Yuniastuti, 2010)

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

Penelitian terkait menurut Manik (2020) tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolanis di wilayah kerja puskesmas

Parongpong. Di dapatkan hasil penelitian menunjukan bahwa rata – rata dari kelompok tekanan darah sistolik dan diastolik di ketahui bahwa hasil dari rata – rata tekanan darah responden yaitu sistolik dengna jumlah mean 163,2 dan diastolic dengna jumlah mean 99,9 menunjukan bahwa tekanan darah pada hasil masih dalam kategori hipertensi sedang. Jenis kandungan makanan yang mampu memicu peningkatan tekanan darah tinggi natrium, tinggi lemak, penyedap makanan.

Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin dengan jumlah lansia sebanyak 30 lansia. Lansia yang mengalami penyakit hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 17 orang, pada tahun 2019 sebanyak 27 orang sedangkan pada tahun 2020 lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 30 orang lansia yang terdiri dari laki – laki sebanyak 21 orang dan perempuan sebanyak 9 lansia yang mengalami penyakit hipertensi. (Profil Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin Tahun 2021)

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan metode *survey analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*, yaitu observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). *Sampel* yaitu 40 lansia yang ada di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional Sampling*, Instrumen penelitian kuesioner, Hasil penelitian dianalisa dengan Analisa *Univariat* dan *Bivariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik berdasarkan Pola Makan lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin tahun 2022

No	Pola Makan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	25	62,5
2.	Buruk	15	37,5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar 62,5 % responden pola makan baik.

Distribusi frekuensi responden menurut kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin tahun 2022

No	Kejadian Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Iya	17	42,5
2.	Tidak	23	57,5
Total		40	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa 57,5% adalah responden yang mengalami kejadian hipertensi.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan dengan tabulasi silang (*crosstab*) dan uji *chi-square* untuk menemukan bentuk hubungan statistik antara variabel independen (pola makan) dengan variabel dependen (kejadian hipertensi) sebagai berikut :

Tabel 3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin tahun 2022

No	Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>	OR
		Iya		Tidak					
		n	%	n	%	n	%		
1.	Baik	15	60,0	10	40,0	25	100	0,010	9,750
2.	Buruk	2	13,3	13	86,7	15	100		
	Jumlah	17	42,5	23	57,5	40	100		

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *q value* = 0,010, yang jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, maka *q value* $\leq 0,05$. Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan *q value* = 0,010, OR 9,750 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin tahun 2022.

Pembahasan

Pola Makan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar 62,5 % responden pola makan baik

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

Hal ini sejalan dengan penelitian Mahmudah, dkk (2015), tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, didapatkan hasil paling banyak responden memiliki pola makan yang cukup baik sebanyak 52 responden (69,3%) dan paling sedikit pola makan kurang baik sebanyak 2 responden (2,7%).

Dari hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi pola makan seseorang sangat mempengaruhi gaya kehidupannya serta dapat menghindarkan seseorang terkena berbagai macam penyakit, seseorang bila menjaga pola makan yang sehat akan tercipta jiwa serta tubuh yang sehat.

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa 57,5% adalah responden yang mengalami hipertensi.

Menurut teori terjadinya hipertensi adalah terdiri dari berbagai faktor di antaranya reeves & lockhart (2001:114) mengemukakan bahwa faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stres, kegemukan, merokok, hipernatriumia). Sedang long (1995:660), TIM POKJA RS Harapan kita (2003:63) dan Yayasan jantung indonesia (2007) menambahkan bahwa penyebab hipertensi dapat dibedakan menurut jenis jenis hipertensi yaitu hipertensi primer (essensial) merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan karena retensi airdan garam yang tidak normal, sensitifitas terhadap angiotensin, obesitas, hiperkolestgromi, emosi yang terganggu /stress dan merokok. Sedangkan hipertensi skunder merupakan tekanan darah tinggi yang disebabkan karena penyakit kelenjar adrenal, penyakit ginjal, toxemia gravidarium, peningkatan tekanan intra cranial, yang disebabkan tumor otak, dan pengaruh obat tertentu missal obat kontrasepsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah, dkk (2015), tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, didapatkan hasil paling banyak responden mengalami kejadian hipertensi stadium 1 sebanyak 42 responden (56%) dan paling sedikit stadium 3 sebanyak 7 responden (9,3%).

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

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia tahun 2022

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *q value* = 0,010, yang jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, maka *q value* $\leq 0,05$. Hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan *q value* = 0,010, OR 9,750 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia .

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

Hasil penelitian Manawan, dkk (2016). Tentang hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi. didapatkan hasil uji statistik nilai $p=0,392$ yang

artinya tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian hipertensi, $p=0,000$ artinya terdapat hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi dan terdapat hubungan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p=0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa faktor utama yang menjadi pemicu bagi para responden untuk membatasi makanan adalah factor umur. Pada penelitian ini diketahui sampel nya adalah lansia, yang artinya sudah menjadi manusia dewasa akhir yang pertimbangan utamanya hanya karena kesehatan. Selain itu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia bahwa semakin berkurangnya indera penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Hal ini sering menyebabkan kurangnya asupan pada lansia atau penggunaan bumbu seperti kecap atau garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi pada pola makan baik yaitu sebanyak 25 orang (62,5%) dari 40 responden di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin
2. Distribusi frekuensi pada hipertensi sebanyak 23 orang (57,5%) dari 40 responden di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin.
3. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin Tahun 2021 ($p=0,010$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, M.K, 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga , Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. Jurnal Promkes, Volume 1, Nomor 2 .(111–117)
- Aspiani, Y.R, 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta : Salemba Medika.
- Fatimah. 2010. Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik. Jakarta : Trans Info Media.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut, Jakarta : Erlangga.
- Hidayat, A.A. 2014. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Kadir Sunarto. 2019. Pola makan dan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas dungaliyo. Volume 1, Nomor 2
- Kementrian Kesehatan RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar Laporan Nasional 2013 Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

- Luklukaningsih, Z. 2011. Anatomi Dan Fisiologi Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manawan, A.A. Dkk.2016. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT Vol. 5 No. 1 .(2302 – 2493)
- Mahmuda, S. Dkk. 2017. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok. Biomedika, Volume 7, Nomor 2. (39-47)
- Manik Ana Laura. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Volume 4, Nomor 2.
- Muhith Abdul, 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik, Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Nasrullah, D. 2016. Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda Nic Noc. Jakarta : Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ode, L.S. 2012. Asuhan Keperawatan Gerontik Bersetarakan Nanda Nic dan Noc Dilwngkapi Teori dan Contoh Kau Asuhan Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Padila, 2013. Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Yogyakarta : Nuha Medika
- Pratama F.A. 2014. Hubungan Pola Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2014. Skripsi tidak di publikasikan.
- Putra, S.R. 2012. Panduan Riset Keperawatan dan Penulisan Ilmiah. Jakarta : D-Medika.
- Proverwati A, & Wati K.E. 2011. Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Profil Puskesmas Air Saleh Kabupaten Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan tahun (2021).
- Ratnawati Emmelia, 2013. Asuhan Keperawatan Gerontik, Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- RM Puspita. Tahuka Anda Makanan Berbahaya Untuk Penyakit Darah Tinggi. Jakarta: Dunia Sehat.
- Sari Y.N.I. 2017. Berdamai Dengan Hipertnsi. Jakarta : Bumi Medika.
- Sugiyono. 2014 . Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sumangkut, Sartika, dkk. 2013 . Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Diabetes Militus Tipe-2 di Poliintrana BLU. RSUD. DR. R. D. Kandou Manado. Jurnal Keperawatan, Volume 1, Nomor 1.(halaman 1-6)

- Sumardiyono, Wijayanti. 2018. Factor resiko Hipertensi Pada peserta prolans, placentum. Volume 1. Nomor 1-8
- Tilong, A.D. 2014 . Rahasia Pola Makan Sehat Beragam Manfaat Makan Tepat Waktu Bagi Kesehatan. Yogyakarta : Flashbook.
- Yahya, A.F., 2010. Menaklukkan pembunuh no.1 : mencegah dan mengatasi penyakit jantung koroner secara tepat, PT Mizan Pustaka, Bandung.
- Yuniastuti, A. 2010. Gizi dan Kesehatan, Semarang : Graha Ilmu.
- Wijaya Ivan, 2020. Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas towata kabupaen takalar. Volume : 3, Nomor : 1