

PENGARUH POLA MAKAN DAN RIWAYAT KELUARGA TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS CEMPAKA PUTIH KOTA BANJARMASIN

Ikrimah¹, Eka Handayani², Deni Suryanto³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NPM.18070063

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN. 1106108501

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN.1108098601

Email:ikrimah8585@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” karena sering kali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Riskesdas 2018 mengungkapkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%). Berdasarkan data dari laporan di Puskesmas Cempaka Putih Banjarmasin pada tahun 2021 terdapat lansia yang menderita hipertensi meningkat menjadi 2.246 lansia dari 3.807 pasien hipertensi atau sebesar 59%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Penelitian ini memakai metode kuantitatif yang bersifat *survei analitik* dalam rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berkunjung ke Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin dalam 3 bulan pertama pada tahun 2022 yaitu 974 lansia. Sampel sebanyak 91 responden yang diambil dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Instrumen penelitian dengan memakai kuesioner. Uji statistik memakai *uji chi square*, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi ($p=0,012$) dan ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$). Diharapkan Puskesmas dapat memberikan perhatian lebih kepada lansia yang mengalami hipertensi untuk mengurangi kejadian hipertensi di puskesmas dan diharapkan anggota keluarga lansia untuk selalu memperhatikan kebutuhan dan pola makan lansia dengan baik.

Kata Kunci : Pola Makan, Riwayat Keluarga dan Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is frequently alluded to as the "quiet executioner" on the grounds that frequently individuals with hypertension for a really long time without feeling any unsettling influences or side effects. Riskesdas 2018 expressed that the pervasiveness of hypertension in view of the consequences of estimations in the populace matured 18 years was 34.1%, the most elevated in South Kalimantan (44.1%). In light of information from reports at the Cempaka Putih Wellbeing Center Banjarmasin in 2021 there are older who experience the ill effects of hypertension, expanding to 2,246 old from 3,807 hypertensive patients or 59%. This study means to decide the connection among diet and family ancestry with the occurrence of hypertension in the older at Cempaka Putih General Wellbeing Community, Banjarmasin City. This examination utilizes quantitative strategy which is a logical review in a cross sectional plan. The populace in this study were the old who visited the Cempaka Putih Wellbeing Center in Banjarmasin City in the initial 3 months in 2022, to be specific 974 old. An example of 91 respondents was taken by utilizing unintentional examining procedure. The examination instrument was utilizing a survey. Factual test utilizing chi square test, the outcomes showed that there was a connection among diet and the rate of hypertension ($p = 0.012$) and there was a connection between family ancestry and the occurrence of hypertension ($p = 0.000$). It is trusted that the Puskesmas can focus entirely on the old who have hypertension to decrease the frequency of hypertension in the puskesmas and it is trusted that old relatives will continuously focus on the requirements and eating examples of the old appropriately.

Keywords : Dietary Habit, Family History and Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu peningkatan denyut nadi sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua pemeriksaan dengan waktu menit yang sangat tenang. (Widianto, 2018).

Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" (vessels covertness), karena seringkali penderita hipertensi dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan pengaruh atau efek samping yang mengganggu. Tanpa disadari, pasien mengalami komplikasi pada organ penting seperti jantung, otak besar atau ginjal. Efek samping karena hipertensi, seperti discombobulation, pengaruh visual yang mengganggu, dan migrain, sering terjadi ketika hipertensi berkembang ketika tekanan sirkulasi telah mencapai angka kritis tertentu (Triyanto, E, 2014).

Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan maka satu miliar orang di planet ini mengalami efek buruk hipertensi, 2/3 di antaranya berada di negara-negara agraris dengan gaji langsung yang rendah. Penyakit hipertensi akan terus berkembang pesat dan diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa secara keseluruhan terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dimana 1/3 penduduknya mengalami hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. (Dinas Kesehatan, 2017).

Riskesmas 2018 mengungkapkan maka prevalensi hipertensi menurut perkiraan menyebabkan penduduk berusia 18 tahun yaitu 34,1%, yang paling menonjol yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan yang paling sedikit di Papua (22,2%). Jumlah kasus hipertensi yang dinilai di Indonesia yaitu 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia karena hipertensi yaitu 427.218 orang. Secara konsisten jumlah penderita hipertensi terus bertambah, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar penderita hipertensi, sehingga secara konsisten 9,4 juta orang meninggal. Di Indonesia, penduduk berusia 18 tahun (34,1%) mendominasi, terbanyak di Kalimantan Selatan (44,1%), dan paling banyak di Papua (22,2%). Pada usia 31 tahun hingga 44 tahun (31,6%) dapat terjadi hipertensi, pada usia 45 tahun hingga 55 tahun (45,3%), dan setelah 55 hingga 64 tahun (55,2%) (Riskesmas, 2018).

Hal ini terlihat dari eksplorasi Aidha (2018) di Kec. Percut Sei Tuan kesamaan klasifikasi tinggi yaitu 53,3% dan eksplorasi Pratiwi (2018) di Kel. Terjun Medan Marelan memiliki dominasi hipertensi hingga setengahnya. Hasil ini menjelaskan maka hipertensi masih merupakan kondisi medis yang membutuhkan terapi besar.

Padahal, hipertensi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat sekitar. Cara hidup yang solid dan pola makan yang sehat yaitu keputusan terbaik untuk menjaga diri Anda terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan terus-menerus, tidak sebentar. Terkadang kita kurang hati-hati dalam menyikapi diri sendiri dengan mengikuti pola hidup yang kokoh, sudah pasti kita tidak akan berdaya terhadap hipertensi dan berbagai penyakit (Kurniawan, 2019).

Karena hipertensi, ditemukan faktor risiko infeksi yang tidak dapat ditularkan, faktor-faktor ini dibagi menjadi dua, yaitu variabel herediter yang merupakan faktor risiko yang tidak berubah, dan faktor risiko perubahan, misalnya, pola makan yang kurang dari bintang. miring, jenis makanan yang mengandung obat-obatan, makan rokok, tidak adanya aktivitas dan keadaan alam yang mempengaruhi kesehatan (Agnesia, 2012).

Ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, termasuk kualitas individu (usia, orientasi, riwayat hipertensi), diet (kecenderungan untuk menghilangkan lemak, natrium, dan kalium), dan cara hidup (kecenderungan merokok, penggunaan minuman keras, stres). , pemanfaatan espresso). selanjutnya, kerja nyata) (Widianto, 2018).

Perubahan pola hidup, misalnya perubahan pola makan, termasuk makanan murah yang banyak mengandung lemak, protein, dan garam tinggi namun rendah serat, dapat berdampak pada perbaikan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Arif, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi diet, usia, instruksi, budaya, wawasan, gaji, pekerjaan dan agama. Beberapa alasan yang mendasari munculnya masalah ini harus diselesaikan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan penjelasan dan mengarahkan pasien hipertensi untuk mencegah hipertensi, terutama diet, termasuk mengurangi penggunaan garam dan lemak, rutinitas makan rendah garam, makan banyak sayuran dan makanan alami. produk, jauhkan jeroan, serebrum, makanan santan kental, kulit ayam dan hidrat.

Berkali-kali makan jenis makanan yang dilindungi, mengkonsumsi garam yang berlebihan dan penggunaan rasa seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan peredaran darah karena jumlah besar natrium yang terkandung dalam sumber makanan ini. Pemanfaatan natrium yang berlebihan dapat menahan air (maintenance) sehingga terjadi peningkatan volume darah, dimana karena peningkatan volume darah jantung perlu bekerja lebih keras untuk menyedotnya dan denyut nadi meningkat (Situmorang, 2015).

Penelitian yang diarahkan oleh Rihiantoro (2017) di Puskesmas Tulang Bawang I menduga maka pola makan yang buruk memiliki pertaruhan mengalami hipertensi 4,31 kali lebih menonjol daripada pola makan yang baik. Sesuai penelitian yang diarahkan oleh Widyaningrum (2012) mengungkapkan maka ada hubungan antara diet dan frekuensi hipertensi.

Selain itu, penelitian yang dipimpin oleh Alhuda (2018) mengungkapkan maka terdapat signifikan antara pola makan dan gaya hidup dengan tingkat hipertensi pada usia paruh baya 45-59 tahun di Ruang Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang, baik pada derajat tertentu (setiap variabel) dan sementara itu (dengan - sama).

Penelitian yang dipimpin oleh Widiyanto (2018) maka ada hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada lansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran.

Penelitian yang disutradarai oleh Pratiwi (2018) menunjukkan maka lansia dengan pola makan yang kurang baik memiliki konsekuensi hipertensi yang tinggi, sehingga ada hubungan antara pola makan dan hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger, Kelurahan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Hipertensi pada usia lanjut berkaitan dengan sistem pematangan yang terjadi di dalam tubuh. Seiring bertambahnya usia, kerangka vaskular individu dapat mengalami perubahan. Di pembuluh darah, ada penurunan jaringan serbaguna di jalur, membuatnya menjadi lebih kaku. Dengan demikian, pulsa akan bertambah. Untuk itu pertaruhan seseorang dalam menciptakan hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.

Hasil pemeriksaan hubungan Menurut Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Tahun 2019 Banjarmasin Kuin Raya diperoleh maka sejauh mana responden memiliki riwayat keluarga mengalami Hipertensi (80,4%), menilai lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki riwayat keluarga (39,4%). Hasil pemeriksaan penunjang uji insight didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti ada hubungan yang bermakna _ Riwayat Keluarga Dengan Episode Hipertensi di Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin 2019 (Hadi dan Mahmudah, 2019).

Peneliti telah melakukan observasi awal ke Puskesmas Cempaka Putih Banjarmasin, di puskesmas peneliti diberikan data jumlah pasien yang berobat dengan riwayat penyakit tidak menular, bagian darinya yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi dalam puskesmas ini merupakan urutan normor satu atau pertama dari 10 penyakit tidak menular lainnya. Sampai saat ini tingkat hipertensi terus meningkat setiap tahun. Melihat dari persentase yang dihitung dari penyakit hipertensi dari puskesmas, didominasi oleh lansia dan hampir lebih dari separuh yang menderita hipertensi atau sekitar beumur 30 – 40 tahun.

Dari laporan di Puskesmas Cempaka Putih Banjarmasin diketahui penyakit hipertensi menempati urutan pertama pada sepuluh penyakit terbanyak. Pada tahun 2020 dari Januari – Desember didapatkan penderita hipertensi pada lansia sebesar 1.972 lansia dari 3.479 pasien yang menderita hipertensi atau dengan persentase sebesar 57%, dimana pada tahun 2021 terdapat kenaikan yaitu lansia yang menderita hipertensi meningkat menjadi 2.246 lansia dari 3.807 pasien hipertensi atau sebesar 59%. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai yaitu dengan metode kuantitatif yang bersifat *survei analitik* dalam pendekatan *cross sectional*. Metode penelitian *survei analitik cross sectional* merupakan suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, maka penelitian yang dilakukan untuk

menguji hubungan variabel independen yaitu Pola Makan (X1) dan Riwayat Keluarga (X2) serta variabel dependen Kejadian Hipertensi (Y).

Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berkunjung ke Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin dalam 3 bulan pertama pada tahun 2022 yaitu 974 lansia. Sampel dalam penelitian ini yaitu mengambil sebagian dari populasi yang telah ada dan diukur untuk meduga karakteristik populasi yaitu lansia yang mengalami kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Penelitian ini diambil dari sebagian populasi dengan perhitungan sampel berdasarkan rumus Slovin (Sugiyono,2012) dengan hasil responden. Jadi, berdasarkan hasil perhitungan cara pengambilan sampelnya dengan rumus *Slovin*. Adapun yang menjadi sumber data penelitian yaitu sebagai berikut :Data Primer dan Data Sekunder Cara Analisis Data dengan Analisis Univariat (*Analisis Deskriptif*) dan Analisis Bivariat (*Analisis Bevariate*)

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	37	40,7
Perempuan	54	59,3
Total	91	100
Umur	f	%
60-74 Tahun	79	86,8
75-90 Tahun	12	13,2
Total	91	100

Berdasarkan hasil penelitian maka dari 91 responden jenis kelamin yang paling banyak bersedia menjadi responden yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (59,3%) dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 orang (40,7%).didapatkan data maka banyak responden berumur pada kategori lansia 60-74 Tahun yaitu sebanyak 79 orang (86,8%) dan sisanya 12 orang (13,2%) berumur di rentang 75-90 Tahun.

2. Gambaran Khusus Penelitian

a. Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Pada Analisis Univariat kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin

Kejadian Hipertensi	F	%
Normal	35	38,5
Hipertensi	56	61,5
Total	91	100
Pola Makan	F	%
Positif	39	42,9
Negatif	52	57,1
Total	91	100
Riwayat Keluarga	f	%
Ya	58	63,7
Tidak	33	36,3
Total	91	100

Tabel 2 menunjukkan maka responden lansia yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 56 orang lansia (61,5%) di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.maka lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 52 orang (57,1%) mempunyai pola makan dengan kategori negatif atau kurang baik dan maka lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 58

orang (63,7%) mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan sebanyak 33 orang (36,3%) tidak memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

b. Analisis *Bivariat*

Tabel 3 Hubungan Pola Makan, Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Normal		Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Positif	19	48,7	20	51,3	39	100	0,012
Negatif	16	30,8	36	69,2	52	100	
Total	35	38,5	56	61,5	91	100	

Riwayat Keluarga	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Normal		Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	9	15,5	49	84,5	58	100	0,000
Tidak	26	78,8	7	21,2	33	100	
Total	35	38,5	56	61,5	91	100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan maka proporsi responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai pola makan dengan kategori positif yaitu sebanyak 20 orang (51,3%) dibandingkan dengan responden mempunyai pola makan dengan kategori negatif yaitu sebanyak 16 orang (30,8%). Hasil uji statistic (*Chi square*) diperoleh nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) maka bisa disimpulkan maka terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Sementara hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 2,138 artinya responden yang pola makannya negatif mempunyai peluang 2,138 kali lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang pola makan positif di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin

Berdasarkan tabel 3 didapatkan maka banyak responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai riwayat keluarga mengalami hipertensi yaitu sebanyak 49 orang (84,5%) dibandingkan dengan responden tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 7 orang (21,2%). Hasil uji statistic (*Chi square*) diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka bisa disimpulkan maka terdapat riwayat keluarga berpengaruh dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

Sementara hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 0,049 artinya responden yang ada riwayat keluarga mempunyai peluang 0,049 kali lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak ada riwayat keluarga di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

PEMBAHASAN

1. Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan maka lebih dari separoh lansia yaitu sebanyak 56 orang lansia (61,5%) di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subkhi (2018) tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. Hasil penelitian menunjukkan maka 56% lansia mengalami hipertensi.

Hipertensi yang terjadi pada lansia di Puskesmas Cempaka Putih disebabkan masih kurangnya pola makan baik dan bersih yang dikonsumsi oleh lansia. Hal ini dapat dilihat dari

adanya hasil kuesioner yang mengungkapkan lansia banyak mengonsumsi makanan awetan seperti ikan asin dan makanan yang berlemak. Oleh karena itu, peningkatan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas ini sangat tinggi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan Suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh (Anggraini, 2019).

Terlihat pada penelitian maka cukup banyak lansia yang mengalami hipertensi. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah, dimana lansia mengalami tekanan darah melebihi batas normal dimana tekanan sistoliknyadiatas 140 mmHg dan tekanan diaatoliknya diatas 90 mmHG.

Sesuai dengan pendapat Melisa (2013) maka hipertensi pada lansia yaitu merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah menigkat secara tidak wajar dan terus menerus karena kerusakan bagian dari atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darahnya atau lebih tinggi dari 140/90 mmHg, bahkan saat beristirahat.

Terjadinya hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor sebagaimana disampaikan oleh Anggara & Prayitno (2017) maka banyak faktor yang berperan penting menyebabkan hipertensi pada lanjut usia meliputi resiko yang dapat dikendalikan (mayor) dan faktor resiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor resiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stress, dan pola makan yang salah (asupan lemak yang berlebihan).

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu ditemukan cukup banyak lansia yang mengalami hipertensi. Hal ini perlu diminimalisir karena kejadian hipertensi akan berdampak terhadap terjadinya penyakit lainnya seperti antung koroner, infark (kerusakan pembuluh darah yang mengakibatkan kerusakan jaringan) jantung, gagal jantung, penyakit gagal ginjal dan stroke. Dalam hal ini perlu adanya penyuluhan secara rutin dari petugas kesehatan setempat terhadap lansia yang melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas tentang upaya pencegahan tekanan darah yang bisa dilakukan.

2. Pola Makan Lansia Terhadap Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan maka kurang dari separoh lansia yaitu sebanyak 52 orang (57,1%) mempunyai pola makan dengan kategori negatif atau kurang baik di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski (2019) tentang hubungan antara stres dan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Puncangan. Surakarta. Didapatkan hasil penelitian dari 69 lansia didapatkan 41 orang (59,4%) mempunyai pola makan buruk.

Pola makan yaitu suatu cara atau perilaku seseorang dalam memilih bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yaitu meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan membantu kesembuhan penyakit (Depkes, 2019).

Terlihat dari hasil penelitian maka cukup banyak lansia yang mempunyai pola makan kurang baik. Padahal menurut Wirakusumah (2020), lansia harus tetap memperhatikan asupan gizinya meskipun lansia tidak mengalami perkembangan dan pertumbuhan lagi. Lansia sangat

mempunyai asupan gizi zat yang esensial untuk mengganti sel-sel yang sudah rusak serta menjaga kestabilan daya tahan tubuhnya.

Pada prinsipnya kecukupan gizi dibutuhkan oleh lansia berbeda dengan usia muda karena sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas, dll. Konsumsi makanan yang dan seimbang bermanfaat bagi lansia untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan penyakit degeneratif serta kemungkinan kurang gizi (Meryana dan Bambang, 2017).

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu ditemukan maka cukup banyak lansia yang mempunyai pola makan kurang baik. Hal ini diketahui karena banyak lansia yang kurang mengonsumsi buah-buahan dan sayur mayur dan masih banyak lansia yang suka makan makanan berlemak dan seafood sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Padahal pada usia lansia pola makan ini sangat perlu diperhatikan karena kebutuhan lansia sangat berbeda dengan kebutuhan usia muda karena aktifitas fisik yang sudah mulai berkurang. Dalam hal ini perlu adanya pengontrolan pola makan lansia menjadi pola makan yang baik meliputi sesuai jumlah makanan, jadwal makan dan jenis makanan dengan kebutuhan lansia. Dalam hal ini perlu adanya perhatian dari pihak keluarga lansia dalam menyediakan pola makan yang baik terhadap lansia.

3. Riwayat Keluarga Lansia Terhadap Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan maka lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 58 orang (63,7%) mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan sebanyak 33 orang (36,3%) tidak memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

Hal ini sejalan dengan hasil analisis hubungan menurut riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin tahun 2019 didapatkan maka proporsi responden mempunyai riwayat keluarga yang mengalami Hipertensi (80,4%), persentase lebih besar dibandingkan yang tidak mempunyai riwayat keluarga (19,4 %).

Faktor riwayat keluarga juga berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan rennin membran sel. (Kemenkes RI , 2008) Menurut Davidson bila kedua orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 45 % akan turun ke anak-anaknya dan bila bagian dari orang tuanya yang menderita hipertensi maka sekitar 30 % akan turun ke anak-anaknya (Davidson, 2015).

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu cukup banyak lansia yang mengalami kejadian hipertensi dengan riwayat keluarga pernah mengalami hipertensi hal ini berarti orang-orang dengan sejarah keluarga yang mempunyai hipertensi akan lebih sering menderita hipertensi . Riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi (faktor keturunan) juga mempertinggi risiko terkena hipertensi terutama pada hipertensi primer . Keluarga yang memiliki hipertensi dan penyakit jantung meningkatkan risiko hipertensi 2-5 kali lipat . 54 Individu dengan riwayat keluarga memiliki penyakit tidak menular lebih sering menderita penyakit yang sama . Jika ada riwayat keluarga dekat yang memiliki faktor keturunan hipertensi, akan mempertinggi risiko terkena hipertensi pada keturunannya . Keluarga dengan riwayat hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi sebesar empat kali lipat , ini berarti kemungkinan keturunan akan mengalami penyakit hipertensi lebih besar.

4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan maka proporsi responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai pola makan dengan kategori positif yaitu sebanyak 20 orang (51,3%) dibandingkan dengan responden mempunyai pola makan dengan kategori negatif yaitu sebanyak 16 orang (30,8%). Hasil uji statistik (*Chi square*)

diperoleh nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$) maka bisa disimpulkan maka terdapat pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski (2019) tentang hubungan antara stres dan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Puncangan Surakarta. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia.

Terbukti bahwa pola makan akan mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi. Dimana pola makan yang kurang baik akan dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan aliran darah sehingga akan penyumbatan aliran darah sehingga dapat meningkatkan volume dan tekanan darah.

Sesuai dengan pendapat Sutanto (2020) maka pola makanan merupakan faktor penting yang menentukan tekanan darah pada lansia. Pada umumnya orang menyukai jenis makanan yang asin dan gurih, yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan masakan balado, rendang, santan, jeroan, dan berbagai olahan daging yang memicu kolesterol tinggi, serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh dan garam dengan kadar tinggi. Mereka yang senang makan makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah menyebabkan hipertensi.

Karyadi (2018) menambahkan bahwa pola makan yang biasanya menyebabkan hipertensi yaitu : kolesterol yang terlalu tinggi dalam darah dapat mempersempit arteri, bahkan dapat menyumbat peredaran darah dan juga meningkatkan resiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah, saat kadar kolesterol terutama low density lipoprotein (LDL) meningkat maka akan terjadi perubahan bentuk plak yang mengakibatkan penyempitan arteri ini, mengakibatkan aliran darah menjadi lambat sehingga memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompakan darah yang berujung pada hipertensi. Buah dan sayuran segar mengandung banyak vitamin dan mineral dan buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah sedangkan garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah (Dafriani, 2018).

Muhammadun (2020) juga mengungkapkan bahwa pola makan yang banyak mengandung lemak seperti jeroan dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Obesitas juga dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Dengan demikian mengatur pola makan setelah berusia 40 tahun ke atas, sangatlah penting.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu ditemukan bahwa adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Jika pola makan kurang baik maka akan dapat menyebabkan terjadi penyumbatan terhadap aliran darah sehingga beresiko terjadinya hipertensi. Dengan demikian agar kejadian hipertensi dapat diminimalisir maka perlu adanya pengontrolan pola makan yang baik pada lansia dengan memperhatikan jenis makanan, jumlah makanan dan jadwal makanan. Dalam hal ini perlu adanya peran petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan kejadian hipertensi dengan bagian darinya mengontrol pola makan.

5. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Berdasarkan hasil data diketahui bahwa banyak responden yang mengalami hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang mempunyai riwayat keluarga mengalami hipertensi yaitu sebanyak 49 orang (84,5%) dibandingkan dengan responden tidak memiliki riwayat keluarga yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 7 orang (21,2%). Hasil uji statistik

(*Chi square*) diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka bisa disimpulkan maka terdapat riwayat keluarga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nae (2018) maka hipertensi yang dimiliki orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan tekanan darah dan kejadian hipertensi baik pada kedua atau bagian dari orang tuanya, memiliki resiko hipertensi lebih besar sebelum usia 55 tahun bahkan saat di usia muda. Hubungan signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dengan kejadian hipertensi juga dihasilkan oleh penelitian Parikh (2017).

Hasil analisis uji statistik diperoleh p value = 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin tahun 2019 (Hadi dan Mahmudah, 2019).

Menurut Rubin (2017), meski sebagian besar peneliti meyakini ada hubungan antara riwayat keluarga (genetik) dengan meningkatnya resiko hipertensi, tetapi hingga saat ini belum diketahui secara jelas proses atau gen apa yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini yaitu ditemukan maka adanya pengaruh riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Resiko hipertensi meningkat pada keturunan yang berasal dari orang tua yang memiliki riwayat hipertensi. Resiko hipertensi semakin besar apabila kedua orang tua menderita hipertensi. Oleh karena itu, hipertensi dapat disebut sebuah keturunan dan berhubungan dengan genetik.

PENUTUP

1. Dari hasil data penelitian dari 91 responden yang diteliti menunjukkan maka lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 56 orang lansia (61,5%) dan pada lansia yang tidak mengalami hipertensi atau tekanan darah normal sebanyak 35 orang lansia (61,5%)..
2. Hasil penelitian menunjukkan maka terdapat lansia yaitu sebanyak 52 orang (57,1%) mempunyai pola makan dengan kategori negatif atau kurang baik dan 39 orang (42,9%) memiliki pola makan positif atau baik. Dari hasil tersebut maka diketahui pola makan lansia yang negatif atau kurang baik lebih tinggi dibandingkan lansia dengan pola makan baik atau positif.
3. Hasil penelitian menunjukkan maka terdapat lansia yaitu sebanyak 58 orang (63,7%) memiliki riwayat keluarga hipertensi dan 33 orang (36,3%) tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi. Dari hasil tersebut maka diketahui lansia yang memiliki riwayat keluarga lebih tinggi dibandingkan lansia yang tidak memiliki riwayat keluarga.
4. Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai P -Value = 0,012. Artinya ada pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.
5. Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai P -Value = 0,000. Artinya riwayat keluarga berpengaruh dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana, dkk. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta :Kencana Prenada Media Group.
- Afriyanti, V. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Doctoral dissertation, Stikes Insan Cendeia Medika Jombang).

- Aji Ari Widiyanto, (2018). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. Jurnal. Jakarta
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. 2014. Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I. Yogyakarta : Deepublish.
- Arif, Rustono.(2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. Jurnal Keperawatan Stikes Muhammadiyah Kudus.*4(2):18–34.
- Arizky, S, & Akrom. 2018. Pengaruh Brief Conseling Terhadap Konsumsi Lemak Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Jurnal Sains Farmasi & Klinis, 5(1), 33-40.
- Bustan, (2016). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular, Rineka, Jakarta.
- Cinintya, R. F., Rachmawati, D. A., & Hermansyah, Y. (2017). The Correlation Between Carbohydrate Consumption with Blood Pressure Levels of Elderly Communities in Sumbersari Jember. Journal of Agromedicine and Medical Sciences, 3(1), 13–18.
- Fanny Damayanti Situmorang, Imanuel Sri Mei Wulandasari. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia
- FKM. Uniska. 2021. Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyah Al Banjari. Banjarmasin
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). ANALISIS HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community, 5(1), 194-201.
- Hardiansyah, (2017). Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor.
- Ihsan Kurniawan, (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. Akademi Keperawatan Helvetia 2STIKes Siti Hajar Medan
- Ilham, D., Harleni, H., & Siska, R. M. (2020). Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang
- Karyadi. (2018). *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, Jantung Koroner*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
- Laily M.A, (2016). Deskripsi Hipertensi Warga RT 05/RW 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. Jurnal Promkes, Vol 4. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya.
- M. Ikhwan, dkk. (2017). Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Kesehatan VOL. 10 NO.2. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal.
- Merryana, dkk. (2017). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Muhammadun, (2020). *Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati*. Jakarta: In-Books.

- Ni Nyoman Kirana Putri, dkk. (2018). Gambaran pola konsumsi zat gizi makro dan tekanan darah pada lansia di desa sibanggede, kecamatan abiansema kabupaten badung. *Jurnal Ilmu Gizi. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar*
- Ogis Mega Pratiwi, (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Jember*
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma, 14(2), 77-82.*
- Reni Windarti, (2018). Hubungan antara Tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *STikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Skripsi.*
- Riski. (2019). Hubungan Stress dan Pola Makan dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Pancungan Surakarta. Artikel diakses dalam eprints.ums.ac.id. 2022.
- Setyawan, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. 5(1).
- Sirajuddin, Sumati dan Astuti, T. 2018, *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta.
- Siti Uswatun Chasanah, 2017. Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta .jurnal formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, Volume 2, Nomor 1. STIKES Wira Husada Yogyakarta