

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MARTAPURA 2 KAB. BANJAR

FACTORS RELATED WITH INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE WORKING AREA OF
UPTD PUSKESMAS MARTAPURA 2 KAB. BANJAR

Kamaliah^{1*}, Ari Widyarni², Zuhropal Hadi³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, 19070066

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, 1127108603

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, 1130098603

*Email: kamaliahjk@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease that we often encounter in the surrounding community and this disease is very risky because it can cause complications for sufferers. Hypertension is often called the silent killer (stealth vessel) because it is difficult to detect and manage. Symptoms due to hypertension, such as dizziness, visual disturbances, and headaches which often occur when hypertension is advanced when blood pressure has reached a certain number. This study aims to determine the relationship between diet, lifestyle, family history and the incidence of hypertension in the UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar. This research is a quantitative research which is analytical in nature using a cross sectional design. The sample in this study amounted to 74 elderly respondents. The results showed that 43 respondents (58.1%) had hypertension, 44 respondents (59.5%) had inappropriate eating patterns, 46 respondents had unhealthy lifestyles (62.2%), respondents had family history of 51 (68.9%). The statistical results of the chi square test stated that there was a relationship between diet ($p\text{-value} = 0.000$), there was a relationship with lifestyle ($p\text{-value} = 0.000$) and there was a relationship between family history ($p\text{-value} = 0.013$) with the incidence of hypertension in the elderly in the working area UPTD Martapura 2 Kab. Banjar. It is hoped that the results of this study can be a reference for future researches, research can continue with wider variables such as : obesity, age, smoking habits, coffee drinking habits with different samples and methods.

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Diet, Family History

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, gaya hidup, riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat analisis dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 responden lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami hipertensi sebanyak 43 (58,1%), responden memiliki pola makan yang tidak tepat sebanyak 44 (59,5%), responden memiliki gaya hidup yang tidak baik sebanyak 46 (62,2%), responden ada riwayat keluarga sebanyak 51 (68,9%). Hasil statistik uji *chi square* menyatakan bahwa ada hubungan pola makan ($p\text{-value}=0,000$), ada hubungan gaya hidup ($p\text{-value}=0,000$) dan ada hubungan riwayat keluarga ($p\text{-value}=0,013$) dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, peneliti bisa melanjutkan dengan variabel yang lebih luas lagi seperti : obesitas, umur, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi dengan sampel dan metode yang berbeda.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Pola Makan, Riwayat Keluarga

PENDAHULUAN

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2019), 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar 2/3 tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Sementara itu, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (1). Riskesdes 2018 menyatakan prevalensi hipertensi dengan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan

Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (2). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2022, penderita hipertensi sebanyak 80.850. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat sebanyak 15.288 penderita hipertensi (3).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kogniti, perasaan, sosial, dan seksual. Perubahan-perubahan pada lansia di negara-negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi (4). Ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi), pola makan (kebiasaan konsumsi lemak, natrium, dan kalium), gaya hidup (kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi kopi dan aktivitas fisik) (5).

Pola makan merupakan salah satu aktor penyebab hipertensi. Kelebihan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berta badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan darah yang lebih besar. Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Sebagian besar orang Indonesia tidak mengkonsumsi buah dan sayuran segar dengan cukup, menerapkan pola makan yang rendah lemak, kolesterol dan serta kaya akan buah, sayur serta produk rendah lemak terbukti secara klinis dapat menurunkan tekanan darah tinggi (6). Terlalu sering mengonsumsi makanan yang diawetkan, mengonsumsi garam yang berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti *monosodium glutamat* (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terkandung dalam makanan tersebut (7).

Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah tinggi. Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko hipertensi terutama pada pra-lansia >45 tahun. Gaya hidup merupakan yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi (8). Penelitian yang dilakukan Yessi Aprilia (2020) bahwa hipertensi dapat dicegah dengan cara memperbaiki gaya hidup dan pola makan yang baik seperti mengkonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak yang rendah, tidak merokok dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh (9). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, gaya hidup, riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang bersifat analisis dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisis antarvariabel yaitu variabel bebas pola makan, gaya hidup, dan riwayat keluarga serta variabel terikat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia yang berkunjung pada bulan Januari-Maret Tahun 2023 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar sebanyak 272 pasien lansia. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara menggunakan *Accidental Sampling* dengan 74 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan, gaya hidup dan riwayat keluarga. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah dengan kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Analisis dengan menggunakan analisis Univariat ini adalah menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti untuk mengetahui tentang kejadian hipertensi pada lansia, pola makan, gaya hidup dan riwayat keluarga dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat dilakukan dengan uji *chi square* untuk mengetahui faktor-faktor berhubungan yang signifikan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terikat. syarat dimana uji *Chi-Square* dapat digunakan yaitu: 1) Sampel digunakan >40 responden. 2) Tidak ada cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut dengan juga Actual Count (F0) sebesar 0 (Nol). 3) Apabila bentuk tabel kontigensi 2 x 2, maka tidak boleh ada 1 sel saja yang memiliki frekuensi harapan atau disebut juga *expected count* (Fh) kurang dari 5. 4) Apabila bentuk tabel lebih dari 2 x 2, misal 2 x 3, maka jumlah sel dengan frekuensi harapan yang kurang dari 5 tidak boleh dari 20%. Hasil uji statistik adalah sebagai berikut : Jika $\rho \leq \alpha$ (0,05) maka

Ha diterima, yang berarti ada hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Jika $\rho > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima, yang berarti tidak ada hubungan dengan variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden yang diteliti adalah lansia yang berkunjung di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar berjumlah 74 responden dengan karakteristik yang berbeda-beda. Hasil data yang diperoleh berdasarkan karakteristik responden dalam kuesioner pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	57	77,0
Laki-Laki	17	23,0
Umur		
60-65 Tahun	56	75,7
66-69 Tahun	18	24,3
Tingkat Pendidikan		
Dasar (SD, SMP/Sederajat)	34	45,9
Menengah (SMA/Sederajat)	38	51,4
Tinggi (Diploma/Sarjana)	2	2,7
Status Pekerjaan		
Bekerja	27	36,5
Tidak Bekerja	47	63,5
Total	74	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, menunjukkan dari seluruh 74 responden bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 57 (77,0%) responden, berdasarkan umur responden sebagian besar berumur 60-65 tahun sebanyak 56 (75,7%) responden, berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 38 (51,4%) responden dan status pekerjaan responden sebagian besar dengan status tidak bekerja sebanyak 47 (63,5%) responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Pola Makan, Gaya Hidup dan Riwayat Keluarga Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Variabel Penelitian	f	%
Kejadian Hipertensi		
Tidak Hipertensi	31	41,9
Hipertensi	43	58,1
Pola Makan		
Tepat	30	40,5
Tidak Tepat	44	59,5
Gaya Hidup		
Baik	28	37,8
Tidak Baik	46	62,2
Riwayat Keluarga		
Tidak Ada	23	31,1
Ada	51	68,9
Total	74	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kejadian hipertensi dari 74 lansia yang berobat didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sebanyak 43 (58,1 %) responden, hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pola makan dari 74 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak tepat sebanyak 44 (59,5%) responden, Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gaya hidup dari 74 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang tidak baik sebanyak 46 (62,2%) responden, hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai riwayat keluarga dari 74 responden menunjukkan bahwa

sebagian besar responden ada riwayat keluarga yaitu sebanyak 51 (68,9%) responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Variabel Penelitian	Kejadian Hipertensi				Total		p-value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Pola Makan							
Tepat	30	100,0	0	0,0	30	100	0,000
Tidak Tepat	1	2,3	43	97,7	44	100	
Gaya Hidup							
Baik	27	96,4	1	3,6	28	100	0,000
Tidak Baik	4	8,7	42	91,3	46	100	
Riwayat Keluarga							
Tidak Ada	15	65,2	8	34,8	23	100	0,013
Ada	16	31,4	35	68,6	51	100	
Total	31	41,9	43	58,1	74	100	

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak yang memilih tepat tidak mengalami hipertensi sebanyak 30 (100,0%) responden, sedangkan yang memilih tidak tepat mengalami hipertensi sebanyak 43 (97,7%) responden. Maka dari itu responden akan memiliki pola makan yang tidak tepat kebanyakan mengalami hipertensi, dibandingkan pola makan yang tepat rentan terkena hipertensi. Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* (0,000). Hal ini berarti *p-value* < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga bisa disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Berdasarkan tabel 3 bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak dengan gaya hidup yang baik tidak mengalami hipertensi sebanyak 27 (96,4%) responden, sedangkan responden dengan gaya hidup yang tidak baik mengalami hipertensi sebanyak 42 (91,3%) responden. Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang didapatkan *p-value* (0,000). Hal ini berarti *p-value* < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga bisa disimpulkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak yang mengalami riwayat keluarga hipertensi, sekitar 35 (68,6%) responden, sedangkan riwayat keluarga yang tidak mengalami hipertensi, sekitar 15 (65,2%) responden. Maka dari itu responden akan memiliki kecenderungan riwayat keluarga hipertensi, dibandingkan responden riwayat keluarga yang tidak hipertensi, sekitar 15 (65,2%) responden akan lebih memiliki kecenderungan mengalami riwayat keluarga tidak hipertensi. Berdasarkan hasil statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* (0,013). Hal ini berarti *p-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga bisa disimpulkan ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

PEMBAHASAN

Kejadian Hipertensi

Pada tabel 2 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar pada lansia yang berobat dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang mengalami hipertensi seluruhnya sebanyak 43 (58,9%) responden, untuk laki-laki sebanyak 12 yang mengalami hipertensi, untuk perempuan sebanyak 31 yang mengalami hipertensi. Dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 30 (41,1%) responden. Berdasarkan hasil penelitian responden yang mengalami hipertensi hasil pengukuran tekanan darah berada pada kisaran angka tekanan sistolik 140 mmHg - 190 mmHg dan diastolik 90 - 118 mmHg, dengan ini yang mengalami hipertensi sebagian besar jenis kelamin perempuan dan kisaran umur 60-69 tahun.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 43 responden yang mengalami hipertensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden dan umur responden sebagian besar berada pada kisaran umur 60-65 tahun sebanyak 22 responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar. Mengacu pada konsep *active ageing* WHO, lansia sehat berkualitas adalah proses penuaan yang sehat secara fisik, sosial, dan mental sehingga dapat tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai masyarakat. Pekerjaan lansia terbanyak sebagai tenaga terlatih dan sangat sedikit bekerja sebagai tenaga profesional. Dengan kemajuan pendidikan diharapkan menjadi lebih baik. Banyaknya kasus hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar dengan berdasarkan hasil wawancara dengan responden, dikarenakan responden yang tidak secara rutin mengontrol kesehatannya dan apabila responden merasa sedang sakit biasanya responden akan membeli obat di toko terdekat saja. Dan juga responden biasanya akan menunggu kegiatan posbindu yang diadakan dari Puskesmas karena jarak yang ditempuh ke UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar cukup jauh serta tidak ada transportasi. Kondisi kesehatan Menurut (Kemenkes, Pusat Data dan Informasi, Profil Kesehatan Indonesia, 2016) angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Semakin rendah angka kesakitan maka angka kesehatan penduduk semakin baik. Penyakit terbanyak adalah penyakit tidak menular antara lain hipertensi, stroke, diabetes melitus.

Pola Makan

Pada tabel 2 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar pada lansia yang berobat dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang diteliti bahwa yang memilih pertanyaan negatif berjumlah 23 orang. Responden yang memiliki pola makan yang tidak tepat sebanyak 44 (60,3%) responden, sedangkan yang memiliki pola makan yang tepat sebanyak 29 (39,7%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian dari 10 pertanyaan bahwa sebagian besar responden mengisi jawaban tidak bisa mengurangi makan-makanan yang bersantan sebesar 37 responden dan selalu setiap hari mengkonsumsi minuman yang berkafein seperti kopi, hal ini akan sangat berperan dalam terjadinya hipertensi. Kafein yang ada pada kopi dapat meningkatkan kadar plasma stres hormon yang diketahui dapat meningkatkan keadaan tekanan darah oleh responden dikarenakan menjadi pemicu terjadinya hipertensi. Responden yang mengalami hipertensi juga mempunyai pola makan yang kurang tepat yaitu kurang mengkonsumsi buah-buahan dan sayur mayur. Padahal dengan usia lansia tersebut pola makan ini sangat perlu diperhatikan karena kebutuhan ansia sangat berbeda dengan kebutuhan usia muda karena aktifitas fisik yang sudah berkurang. Salah satu cara agar terhindar dari hipertensi yaitu mengatur pola makan dengan tepat yaitu mengurangi makanan yang berlemak dan makanan yang diasinkan serta juga perlu mengkonsumsi buah dan sayur.

Gaya Hidup

Pada Tabel 2 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar pada lansia yang berobat dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang diteliti bahwa yang memilih pertanyaan negatif sebanyak 15 responden. Responden memiliki gaya hidup yang tidak baik sebanyak 46 (63,0%) responden, sedangkan responden yang memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 27 (37,0%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang tidak baik. Hal ini dilihat dari hasil kuesioner dengan wawancara bahwa responden sangat jarang melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, kurangnya makan makanan yang seimbang seperti 3 kali sehari, tidur kurang dari 8 jam per hari dan jarang mengontrol kesehatan secara rutin. Untuk responden laki-laki masih ada yang sering mengkonsumsi tembakau (rokok) dikarenakan tidak tahan kalau tidak mengkonsumsi rokok dalam 1 hari tersebut. Dalam hal ini perlu adanya pengontrolan gaya hidup lansia menjadi gaya hidup yang baik dengan menyesuaikan waktu berolahraga dalam dua kali seminggu, mengurangi konsumsi tembakau (rokok), sering makan-makanan yang seimbang, sering relaksasi agar tidak mudah stres, dan sering kontrol kesehatan secara rutin.

Riwayat Keluarga

Pada Tabel 2 dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar pada lansia yang berobat dapat diketahui bahwa dari 73 responden yang diteliti mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi sebanyak 51 (69,9%) responden, sedangkan yang tidak mempunyai riwayat keluarga yang menderita hipertensi sebanyak 22 (30,1%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa cukup banyak lansia yang mengalami kejadian hipertensi dengan riwayat keluarga yang pernah mengalami hipertensi. Hal ini berarti orang-orang dengan keluarga yang mempunyai hipertensi akan sering menderita hipertensi juga. Riwayat keluarga yang menderita hipertensi (faktor keturunan) juga mempertinggi risiko terkena hipertensi. Keluarga yang memiliki

hipertensi dan penyakit jantung meningkatkan risiko 2-5 kali lipat. Dari 51 keluarga responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, hampir semuanya diisi oleh orang tua responden. Pada dasarnya keluarga responden yang terkena hipertensi sering pusing akut seperti terlalu banyak mengkonsumsi garam yang tinggi dan tidak pernah melewatkan minum yang berkafein atau minum kopi. Dan ada juga dari kakak responden yang baru meninggal yang hipertensi dikarenakan makan daging berlebihan dalam 1 minggu terakhir.

Jika ada riwayat keluarga yang memiliki faktor keturunan hipertensi, maka akan mempertinggi risiko terkena hipertensi pada keturunannya. Keluarga dengan riwayat hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi sebesar empat kali lipat. Hal ini berarti kemungkinan keturunan akan mengalami penyakit hipertensi yang lebih besar.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak yang memilih tepat tidak mengalami hipertensi sebanyak 30 (100,0%) responden, sedangkan yang memilih tidak tepat mengalami hipertensi sebanyak 43 (97,7%) responden. Maka dari itu responden akan memiliki pola makan yang tidak tepat kebanyakan mengalami hipertensi, dibandingkan pola makan yang tepat rentan terkena hipertensi. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga bisa disimpulkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 10 pertanyaan yang diajukan mengenai pola makan mengenai pertanyaan yang paling banyak dijawab "Tidak" yaitu responden yang tidak pernah meninggalkan makan makanan yang bersantan, makanan yang berlemak tinggi seperti gorengan, serta selalu minum yang berkafein setiap hari. Sedangkan pertanyaan yang dijawab "Ya" responden sudah mengatur pola makan yang tepat tersebut dikarenakan dari penyakit hipertensi. Hal ini mengenai pola makan responden dari hasil penelitian bahwa sangat banyak mengkonsumsi lemak, mengkonsumsi garam tinggi, kurang konsumsi sayur dan buah-buahan, serta sering minum yang mengandung kafein seperti kopi yang sangat berperan besar dalam terjadinya hipertensi. Terbukti bahwa pola makanan akan mempengaruhi terhadap kejadian hipertensi. Dimana jika pola makan yang tidak tepat maka dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan aliran darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah tersebut.

Hal ini bahwa cukup banyak lansia yang mengalami hipertensi dikarenakan masih kurangnya pola makan yang tepat dan bersih untuk dikonsumsi serta kurangnya aktifitas fisik oleh lansia. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menyatakan lansia lebih banyak mengkonsumsi makanan yang diasinkan seperti ikan asin, telur asin serta makanan yang berlemak. Oleh karena itu, peningkatan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar sangat tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Ogis Mega Pratiwi, Dkk (10) yang menemukan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyu Wangi dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajikwara Ari Widianto, Dkk (2018) yang menemukan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran dengan $p\text{-value} = 0,003 < 0,05$.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak dengan gaya hidup yang baik tidak mengalami hipertensi sebanyak 27 (96,4%) responden, sedangkan responden dengan gaya hidup yang tidak baik mengalami hipertensi sebanyak 42 (91,3%) responden. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan responden sangat jarang melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dengan berlari, bersepeda, dan berjalan cepat dua kali seminggu, kurangnya makan makanan yang seimbang seperti 3 kali sehari, tidur kurang dari 8 jam per hari dan jarang mengontrol kesehatan secara rutin. Untuk responden laki-laki masih ada yang sering mengkonsumsi tembakau (rokok) dikarenakan tidak tahan kalau tidak mengkonsumsi rokok dalam 1 hari tersebut.

Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi. Olahraga yang teratur dapat membantu tekanan darah dan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Olahraga yang dikatakan baik jika dilakukan 30 menit perhari. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (11). Aktivitas fisik merupakan pergerakan otot anggota tubuh yang membutuhkan energi atau pergerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Contohnya berkebun, berenang, menari, bersepeda, atau yoga. Aktivitas fisik juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, khususnya organ jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik juga menyehatkan pembuluh darah dan mencegah hipertensi. Usaha pencegahan hipertensi akan optimal jika aktif beraktivitas fisik dibarengi dengan menjalankan diet sehat dan berhenti merokok.

Merokok juga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi. Menurut WHO, perokok dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap perhari. Perokok dengan 1-10 batang perhari disebut perokok ringan, 11-20 batang perhari disebut perokok sedang dan lebih dari 20 batang perhari disebut perokok berat yang dimana responden yang peneliti teliti bahkan ada yang 1 hari bisa menghabiskan 2 kotak rokok. Kebiasaan merokok menyebabkan 1 dari 5 kasus kematian di Amerika setiap tahun. Merokok merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang paling bisa dicegah. Pasalnya, zat kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau berbahaya bagi sel darah dan organ tubuh lainnya, seperti jantung, pembuluh darah, mala, organ reproduksi, paru-paru, bahkan organ pencernaan. Selain itu, konsumsi minuman beralkohol juga dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian Poniyah Simanullang (2018), ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan dengan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan Rachmawati (2013), tentang "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Pondok Kecamatan Nguter", aktifitas fisik mayoritas tidak baik sebanyak (63,6%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2014), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik atau olahraga dengan kejadian hipertensi dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian Yanni Lontoh, Dkk (2019), ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kombos Kota Manado dengan $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$.

Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 74 responden yang didapatkan dari hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2 maka dapat diketahui bahwa proporsi responden lebih banyak yang mengalami riwayat keluarga hipertensi, sekitar 35 (68,6%) responden, sedangkan riwayat keluarga yang tidak mengalami hipertensi, sekitar 15 (65,2%) responden. Maka dari itu responden akan memiliki kecenderungan riwayat keluarga hipertensi, dibandingkan responden riwayat keluarga yang tidak hipertensi, sekitar (65,2%) responden akan lebih memiliki kecenderungan mengalami riwayat keluarga tidak hipertensi. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan $p\text{-value} = 0,021 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga bisa disimpulkan ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar.

Hasil penelitian ini antara riwayat keluarga hipertensi dapat diketahui bahwa persentase kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga. Hasil penelitian ini dari 51 keluarga responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, hampir semuanya dari orang tua atau lebih banyak yang mengalami hipertensi dari ibu responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widia dan Wayan (2013) yang menunjukkan bahwa kasus hipertensi lebih banyak dari keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Jika ada riwayat keluarga yang memiliki faktor keturunan hipertensi, maka akan mempertinggi risiko terkena hipertensi pada keturunannya. Keluarga dengan riwayat hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi sebesar empat kali lipat. Hal ini berarti kemungkinan keturunan akan mengalami penyakit hipertensi yang lebih besar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hadi & Mahmudah (2019) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kuin Raya Banjamasin tahun 2019 dengan uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nae (2018) bahwa hipertensi yang dimiliki orang tua memiliki hubungan yang kuat dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dengan peningkatan tekanan darah dan kejadian hipertensi baik pada kedua atau salah satu orang tuanya, memiliki risiko hipertensi lebih besar sebelum usia 55 tahun bahkan saat di usia muda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar karakteristik responden berjenis kelamin perempuan, memiliki usia 60-65 tahun, mayoritas tingkat pendidikan tamat SMA/Sederajat, dengan status pekerjaan mayoritas tidak bekerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, gaya hidup dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD puskesmas martapura 2 kab. Banjar, sehingga dapat diartikan bahwa kejadian hipertensi pada lansia berhubungan dengan pola makan, gaya hidup, dan riwayat keluarga. Diharapkan dapat memberikan perhatian lebih kepada masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi maupun tidak mengalami hipertensi untuk mengurangi kejadian hipertensi pada lansia dengan memberikan penyuluhan dan meningkatkan pelayanan di setiap posbindu agar bisa meningkatkan kesadaran dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan agar tercegah dari penyakit hipertensi pada lansia tersebut. Diharapkan agar lebih memperhatikan kesehatan terutama kesehatan diri sendiri dengan mengatur pola makan yang tepat seperti makan buah-buahan dan tidak memamakan makanan yang berasin serta mengurangi makanan yang berlemak, gaya hidup teratur dengan berolahraga seperti bersepeda, berlari, berjalan cepat dua kali seminggu, serta kontrol kesehatan secara rutin. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, peneliti bisa melanjutkan dengan variabel yang lebih luas lagi seperti : obesitas, umur, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi dengan sampel dan metode yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada UPTD Puskesmas Martapura 2 Kab. Banjar yang telah membantu dan turun serta dalam pelaksanaan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hypertension. Available from : <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>. 2019
2. Riskesdas. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kemkes.go.id. 2018
3. Dinkes. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Kabupaten Banjar. Profil Kesehatan. 2022
4. Agustina, Siska Mayang Sai & Reni Savita. *Faktor yang berhubungan dengan hipertensi lansia di atas umur 65 tahun*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 2, No. 4, Mei 2014
5. Aji Ari Widiyanto. *Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pralansia dan lansia di wilayah kerja puskesmas I Kembaran*. *Jurnal*. Jakarta. 2018
6. Giawa F. *Pengaruh Aktifitas Fisik, Kebiasaan Istirahat, dan Pola Makan Pada Lansia terhadap Kejadian Hipertensi di Klinik Dandy Medan Tahun 2017*. Medan : 2017
7. Situmorang, P. R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Hipertensi Pada Penderita Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Sari Mutiara Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 71. 2015
8. Mahmudah S., Maryusman, T., Arini. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika*, 7(2) : 43-51. 2015
9. Yessi Aprilia. Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol (9), 2, Desember 2020
10. Ogis Mega Pratiwi. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger Banyuwangi. 2018
11. Simanullang, P. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Dama Agung*, 26(1) : 522-532. 2018