

HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT STRES DAN PERILAKU OLAHRAGA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG INTAN 2 TAHUN 2020

Rizqia Risnawati¹, Nurul Indah Qariati², Eka Handayani³, Asrinawaty⁴

¹Mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
^{2,3,4}Dosen Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari
E-mail: Rizqiarisnawati.11@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data laporan tahunan Puskesmas Karang Intan 2 tahun 2019 dari bulan Januari hingga Desember ditemukan jumlah penderita hipertensi sebanyak 689 kasus. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan, tingkat stres dan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020. Metode penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi lansia penderita hipertensi yang berkunjung pada bulan Januari sampai Februari Tahun 2020 di Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar sebanyak 103 orang dengan sampel sebanyak 51 responden menggunakan teknik Simple Random Sampling. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 20 orang (39,2%). Pola makan baik sebanyak 32 orang (62,7%). Tingkat Stres mengalami stres sedang sebanyak 32 orang (62,7%). Perilaku olahraga lansia ringan sebanyak 33 orang (64,7%). Ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia (p -value = 0,000). Ada hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia (p -value = 0,004). Ada hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia (p -value = 0,029). Diharapkan memperbaiki pola makan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dan berlemak, menghindari stres, dan melakukan olahraga secara teratur.

Kata kunci : Penyakit Hipertensi, Pola Makan, Tingkat Stres, Perilaku Olahraga, Lansia

ABSTRACT

Based on data from the annual report at the Karang Intan 2 Health Center in 2019 from January to December, 689 cases of hypertension were found. This study discusses the relationship between eating patterns, stress levels and the relationship of sports with hypertension in the elderly in the Work Area of Karang Intan 2 Health Center in 2020. Analytical survey research methods using cross sectional. The elderly population of hypertensive patients who visited in January to February 2020 in the Karang Intan 2 Health Center in Banjar Regency was 103 people with a sample of 51 respondents using the Simple Random Sampling technique. Statistical tests using the Chi Square test. The results showed that most respondents assessed the incidence of mild hypertension as many as 20 people (39.2%). Good diet as many as 32 people (62.7%). Stress levels increased by 32 people (62.7%). Mild elderly sports behavior as many as 33 people (64.7%). There is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly (p -value = 0,000). There is a relationship between stress level and the incidence of hypertension in the elderly (p -value = 0.004). There is a relationship of exercise with the incidence of hypertension in the elderly (p -value = 0.029). It is hoped that restoring eating patterns reduces food and fat eating habits, avoids stress, and does regular exercise.

Keywords: Hypertension, Diet, Stress Level, Sports Behavior, Elderly

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di Kawasan Asia Timur Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita Hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2015 sebanyak 29% orang dewasa terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian di Asia Tenggara yang sepertiga populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan serta hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1% (Kemenkes, 2017). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung sebesar 30,9% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 20%. adapun prevalensi hipertensi di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Hartono (2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi), pola makan (kebiasaan mengkonsumsi lemak dan kebiasaan mengkonsumsi makanan asin), status gizi yang *overweight* atau obesitas, dan olahraga, stres dan kebiasaan merokok. Apabila hipertensi tidak ditangani dengan tepat maka akan menimbulkan komplikasi yaitu stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal kronik dan retinopati (Noviyanti, 2015).

Berdasarkan data laporan tahunan Puskesmas Karang Intan 2 tahun 2019 dari bulan Januari hingga Desember ditemukan jumlah penderita hipertensi sebanyak 689 kasus. Pada bulan Januari sampai Februari tahun 2020 lansia penderita hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Karang Intan 2 sebanyak 103 orang. Penyakit ini tergolong masih tinggi karena termasuk dalam 10 penyakit terbanyak (Puskesmas Karang Intan 2, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis tertarik mengambil judul tentang “hubungan pola makan, tingkat stres dan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020”.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola makan, tingkat stres dan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berkunjung pada bulan Januari sampai Februari Tahun 2020 di Puskesmas Karang Intan 2 Kabupaten Banjar sebanyak 103 orang. dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 51 orang. Ada pun teknik pengambilan sampel dengan cara *Probability Sampling yaitu Simple Random Samplin*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner, Pencatatan dan pengukuran menggunakan tensimeter/ buku register.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (variabel independen) adalah pola makan, tingkat stres dan perilaku olahraga. dan Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah penyakit hipertensi pada lansia. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji stati stik yang dipakai adalah uji Chi square test dengan menggunakan derajat kepercayaan 95%. Jika $p \leq \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak, berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika $p > \alpha 0,05$ maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang di teliti meliputi umur, pendidikan ibu dan pekerjaan.

a. Umur

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur di Wilayah Kerja
Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (n)	%
1.	60-74 Tahun	48	94,1
2.	75-90 Tahun	3	5,9
	Total	51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 48 orang (94,1%) sedangkan berumur 75-90 tahun sebanyak 3 orang (5,9%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin di Wilayah Kerja
Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	%
1.	Laki-laki	18	35,3
2.	Perempuan	33	64,7
	Total	51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (64,7%) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (35,3%).

c. Pekerjaan

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pekerjaan
di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	%
1.	Tidak Bekerja/IRT	27	52,9
2.	Wiraswasta	12	23,5
3.	Pesiunan PNS	1	2,0
4.	Pedagang	11	21,6
	Total	51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak bekerja/IRT sebanyak 27 orang (52,9%), sedangkan Pensiunan PNS sebanyak 1 orang (2,0%).

d. Pendidikan

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan
di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	%
1.	Tamat SD	30	58,8
2.	Tamat SLTP	12	23,5
3.	Tamat SLTA	8	15,7
4.	Diploma/Sarjana	1	2,0
	Total	51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan SD sebanyak 30 orang (58,8%) sedangkan Diploma/Sarjana sebanyak 1 orang (2,0%).

2. Analisis Univariat

- a. Gambaran penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Penyakit Hipertensi Pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Penyakit Hipertensi	Frekuensi (n)	%
1.	Ringan	20	39,2
2.	Sedang	15	29,4
3.	Berat	16	31,4
Total		51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 20 orang (39,2%) sedangkan responden yang mengalami penyakit hipertensi sedang sebanyak 15 orang (29,4%).

- b. Gambaran pola makan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.6

Distribusi Frekuensi Pola Makan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Pola Makan Lansia	Frekuensi (n)	%
1.	Baik	32	62,7
2.	Buruk	19	37,3
Total		51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa pola makan responden sebagian besar baik sebanyak 32 orang (62,7%), sedangkan pola makan buruk sebanyak 19 orang (37,3%).

- c. Gambaran tingkat stres lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.7

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Tingkat Stres Lansia	Frekuensi (n)	%
1.	Ringan	19	37,3
2.	Sedang	32	62,7
3.	Berat	0	0,0
Total		51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang sebanyak 32 orang (62,7%), sedangkan stress ringan sebanyak 19 orang (37,3%).

- d. Gambaran perilaku olahraga lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.8

Distribusi Frekuensi Perilaku Olahraga Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Perilaku Olahraga Lansia	Frekuensi (n)	(%)
1.	Perilaku Olahraga Ringan	33	64,7
2.	Perilaku Olahraga Sedang	18	35,3
Total		51	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa perilaku olahraga lansia sebagian besar ringan sebanyak 33 orang (64,7%), sedangkan perilaku olahraga lansia sedang sebanyak 18 orang (35,3%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah hasil analisis hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan uji *chi-square*.

- a. Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.9
Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Pola Makan	Penyakit Hipertensi Pada Lansia						Jumlah	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%	n	%		
1.	Baik	19	59,4	8	25,0	5	15,6	32	100
2.	Buruk	1	5,3	7	36,8	11	57,9	19	100
	Jumlah	20	39,2	15	29,4	16	31,4	51	100

$p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa dari 32 responden dengan pola makan baik sebagian besar mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 19 orang (59,4%), sedangkan dari 19 responden dengan pola makan buruk sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 11 orang (57,9%).

Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$ Ha diterima dan Ho di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

- b. Hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.10
Hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Tingkat Stres	Penyakit Hipertensi Pada Lansia						Jumlah	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%	n	%		
1.	Ringan	12	63,2	6	31,6	1	5,3	19	100
2.	Sedang	8	25,0	9	28,1	15	46,9	32	100
	Jumlah	20	39,2	15	29,4	16	31,4	51	100

$p\text{-value} = 0,004 \leq \alpha 0,05$

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa dari 19 responden dengan tingkat stress ringan sebagian besar mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 12 orang (63,2%), sedangkan dari 32 responden dengan tingkat stress sedang sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 15 orang (46,9%).

Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004 \leq \alpha 0,05$ Ha diterima dan Ho di tolak artinya ada hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

- c. Hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Tabel 4.11
Hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

No	Perilaku Olahraga	Penyakit Hipertensi Pada Lansia						Jumlah	%
		Ringan		Sedang		Berat			
		n	%	n	%	n	%		
1.	Ringan	9	27,3	10	30,3	14	42,4	33	100
2.	Sedang	11	61,1	5	27,8	2	11,1	18	100
Jumlah		20	39,2	15	29,4	16	31,4	51	100

$p\text{-value} = 0,029 \leq \alpha 0,05$

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa dari 33 responden dengan perilaku olahraga ringan sebagian besar mengalami penyakit hipertensi berat sebanyak 14 orang (42,4%), sedangkan dari 18 responden dengan perilaku olahraga sedang sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebanyak 11 orang (61,1%).

Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,029 \leq \alpha 0,05$ H_0 diterima dan H_0 di tolak artinya ada hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 20 orang (39,2%) sedangkan responden yang mengalami penyakit hipertensi sedang sebanyak 15 orang (29,4%).

Sebagian besar responden memiliki hipertensi masih pada kategori ringan hal ini dikarenakan pola makan baik, tingkat stres ringan dan perilaku olahraga sedang. Namun dalam penelitian ini juga terdapat responden yang memiliki hipertensi sedang hal ini dikarenakan pola makan buruk, tingkat stres sedang dan perilaku olahraga ringan.

Karakteristik seperti umur dan jenis kelamin responden dalam penelitian ini juga dapat mengakibatkan hipertensi dalam kategori sedang yaitu umur responden sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 48 orang (94,1%) hal ini dikarenakan semakin tua umur makan akan mengalami penurunan sel mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (64,7%) hal ini menunjukkan bahwa responden sudah memasuki fase menopause yang beresiko terjadinya hipertensi pada perempuan.

Menurut Hartono (2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain karakteristik individu (usia, jenis kelamin, riwayat penyakit hipertensi), pola makan (kebiasaan mengkonsumsi lemak dan kebiasaan mengkonsumsi makanan asin), status gizi yang *overweight* atau obesitas, dan gaya hidup (kurang aktivitas fisik, stress dan kebiasaan merokok).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Subkhi (2016) di Posyandu Mawar Desa Sangubanyukabupaten Purworejo menunjukkan bahwa penyakit hipertensi dalam kategori ringan sebanyak 42 responden (56%).

2. Pola makan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan responden sebagian besar baik sebanyak 32 orang (62,7%), sedangkan pola makan buruk sebanyak 19 orang (37,3%).

Sebagian besar responden memiliki pola makan baik dikarenakan memakan makan daging < 3 kali dalam seminggu, makan makanan berlemak tinggi seperti sayur bersantan kental < 3 kali dalam seminggu, makan makanan berlemak tinggi seperti jeroan < 3 kali dalam seminggu, makan makanan gorengan < 3 kali dalam seminggu, makan makanan di luar rumah (cepat saji) < 3 kali dalam seminggu, makan camilan seperti keripik asin < 3 kali dalam seminggu, makan ikan asin < 3 kali dalam seminggu, makan telur asin < 3 kali dalam, mengkonsumsi sayur hijau ≥ 3 kali dalam seminggu dan makan buah-buahan ≥ 3 kali dalam seminggu.

Lansia perlu membatasi makanan yang mengandung garam seperti makanan bersantan, jeroan, gorengan telur asin, ikan asin, keripik asin, makanan siap saji sehingga tekanan darah lansia terkontrol.

Pola makan yang tidak sehat yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan tidak memperhatikan jenis dan bahannya, maka dapat memicu kegemukan yang berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan otot jantung harus lebih keras memompa darah sehingga yang berujung pada tingginya tekanan darah (Yonata, 2016).

Menurut Pudiastuti (2011) untuk mencegah timbulnya hipertensi adalah mengurangi konsumsi lemak dan makanan dengan garam. Pembatasan konsumsi lemak dan garam sebaiknya dimulai sejak dini sebelum hipertensi muncul, terutama pada orang-orang yang mempunyai riwayat keturunan hipertensi dan pada orang menjelang usia lanjut. Sebaiknya mulai umur 40 tahun pada wanita agar lebih berhati-hati dalam mengonsumsi lemak karena mendekati menopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawan (2019) hasil menunjukkan lansia dengan pola makan tidak teratur sebanyak 19 orang (42,4%) dan dengan pola makan teratur sebanyak 26 orang (24,4%) sedangkan yang hipertensi ringan sebanyak 18 orang (40,0%) dan hipertensi berat sebanyak 10 orang (22,2%).

3. Tingkat stres lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 32 orang (62,7%), sedangkan stress ringan sebanyak 19 orang (37,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden sebagian besar mengalami stress sedang dikarenakan dalam 1 bulan terakhir pernah merasa kesal, tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup, merasa gugup, merasa gelisah saat tidur akhir-akhir ini, merasa bahwa segala sesuatunya tidak berjalan sesuai keinginan, merasa tidak dapat mengatasi semua hal, akhir-akhir ini anda tidak dapat mengendalikan emosi, marah karena hal-hal yang berada di luar kendali, merasa kesepian akhir-akhir ini dan akhir-akhir ini banyak masalah yang mengganggu pikiran. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada responden adalah stres. Stres merupakan suatu tekan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dan kondisi emosi yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi. Selain itu juga berkaitan dengan sensitifitas lansia, lansia mudah sekali tersinggung dan mudah marah sehingga lansia banyak pikiran cenderung mengalami stress

Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga memulai aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf dapat meningkatkan tekanan darah intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Haryono, 2013).

Penelitian ini sejalan penelitian Kurniawan (2019) menunjukkan bahwa lansia tidak mengalami stres sebanyak 26 orang (57,8%), mengalami stres sedang sebanyak 6 orang (13,3%) sedangkan mengalami hipertensi ringan sebanyak 21 orang (46,7%) dan hipertensi berat sebanyak 5 orang (11,1%).

4. Perilaku olahraga lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku olahraga lansia sebagian besar ringan sebanyak 33 orang (64,7%), sedangkan perilaku olahraga lansia sedang sebanyak 18 orang (35,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku olahraga responden sebagian besar ringan dikarenakan olahraga yang dilakukan sebagian besar dalam 1 minggu terakhir olahraga bersepeda, berjalan kaki, berlari dan senam lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andria (2015) di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya menunjukkan bahwa jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang sebesar 45,79%.

5. Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden dengan pola makan baik sebagian besar mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 19 orang (59,4%), sedangkan dari 19 responden dengan pola makan buruk sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 11 orang (57,9%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ Ha diterima dan H_0 di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

Pola makan berhubungan sebab akibat dengan penyakit hipertensi semakin buruk pola makan akan beresiko terjadinya hipertensi, namun sebaliknya semakin baik pola makan dengan membatasi makanan yang asin dan berlemak dapat mencegah dan mengontrol tekanan darah sehingga mengurangi resiko terjadinya hipertensi.

Pada penelitian ini terdapat responden yang memiliki pola makan baik namun mengalami hipertensi berat hal ini dapat disebabkan tingkat stress sedang dan perilaku olahraga yang ringan, dan sebaliknya terdapat responden yang memiliki pola makan buruk namun mengalami hipertensi ringan hal ini dikarenakan responden mengalami stres pada kategori ringan dan perilaku olahraga sedang.

Berdasarkan wawancara pada saat penelitian sebagian lansia sudah pernah terpapar informasi mengenai makanan yang harus di konsumsi dan dibatasi pada penderita hipertensi namun masih ada lansia yang tetap mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan garam yang tinggi sehingga tekanan darah naik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tan Robin Alhuda (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan tingkatan hipertensi pada *Middle Age* 45-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang dengan nilai p value ($0,000 < 0,05$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Solehatul Mahmudah (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi adapun variabel yang berhubungan yaitu asupan lemak ($p = 0,008$), asupan natrium ($p = 0,001$) dengan penyakit hipertensi.

6. Hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 19 responden dengan tingkat stress ringan sebagian besar mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 12 orang (63,2%), sedangkan dari 32 responden dengan tingkat stress sedang sebagian besar mengalami hipertensi berat sebanyak 15 orang (46,9%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai p -value = 0,004 $\leq \alpha$ 0,05 H_0 diterima dan H_0 di tolak artinya ada hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

Stres dengan penyakit hipertensi mengalami hubungan sebab akibat dimana semakin sering responden mengalami stress maka cenderung meningkatkan tekanan darah, namun sebaliknya semakin rilek responden dan menghindari stres maka akan menurunkan tekanan darah. Berdasarkan wawancara pada saat penelitian sebagian lansia sudah pernah terpapar informasi untuk tidak stres dan banyak pikiran namun masih ada lansia yang kurang mampu manajemen stres sehingga tekanan darah naik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Seke (2016) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit stres dengan penyakit hipertensi pada lansia ($p=0,000$).

7. Hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden dengan perilaku olahraga ringan sebagian besar mengalami penyakit hipertensi berat sebanyak 14 orang (42,4%), sedangkan dari 18 responden dengan perilaku olahraga sedang sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebanyak 11 orang (61,1%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* di dapatkan nilai p -value = 0,029 $< \alpha$ 0,05 H_0 di tolak artinya ada hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020.

Semakin sering responden melakukan olahraga maka akan memberikan manfaat membuat lebih tenang, kurang menderita ketegangan dan kecemasan dan menurunkan angka penyakit hipertensi, namun sebaliknya responden yang kurang dalam melakukan olahraga akan cenderung mengalami penyakit hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putriastuti (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan olahraga dengan penyakit hipertensi (p -value=0,001).

Kelemahan dan keterbatasan penelitian adalah penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19 sehingga responden yang diambil berdasarkan kunjungan kerumah rumah lansia yang bersedia dikarenakan tidak dapat melakukan penelitian di Puskesmas dikarenakan lansia dibatasi untuk berkunjung ke Puskesmas Karang Intan 2.

PENUTUP

a. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penyakit hipertensi bagian besar responden mengalami penyakit hipertensi ringan sebanyak 20 orang (39,2%).
2. Pola makan sebagian besar baik sebanyak 32 orang (62,7%).
3. Tingkat Stres sebagian besar mengalami stress sedang sebanyak 32 orang (62,7%).
4. Perilaku olahraga lansia sebagian besar ringan sebanyak 33 orang (64,7%).
5. Ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020 (p -value = 0,000).
6. Ada hubungan tingkat stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020 (p -value = 0,004).

7. Ada hubungan perilaku olahraga dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020 (*p-value* = 0,029).

b. Saran

1. Bagi Lansia
Diharapkan memperbaiki pola makan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dan berlemak, menghindari stres, dan melakukan olahraga secara teratur.
2. Bagi Pihak Puskesmas
Diharapkan pihak Puskemas lebih meningkatkan lagi upaya promotif dan preventif kepada masyarakat dengan penyediaan sarana informasi yang mudah diakses seperti penyuluhan kesehatan, sosialisasi, pembagian leaflet, poster dan sejenisnya sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas meliputi faktor risiko hipertensi lain seperti usia, jenis kelamin, riwayat keturunan dengan penyakit hipertensi.

REFERENSI

- Andria, Kiki Mellisa. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. diakses 15 Februari 2020.
- Hartono. 2013. *Hipertensi: The Sillent Killer. Artikel Penelitian dalam Rangka hari Hipertensi Sedunia*. Jakarta. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Haryono. 2013. *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: Goysen Publishing.
- Kemenkes RI. 2017. *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS Tahun 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kurniawan, Ihsan. 2019. *Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota*. Akademi Keperawatan Helvetia. diakses 15 Februari 2020.
- Noviyanti.2015. *Hipertensi : Kenali,Cegah, dan Obati*. Yogyakarta : Notebook.
- Pudiastuti, RD. 2011. *Penyakit Pemicu Stroke. Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puskesmas Karang Intan 2. 2019. *Laporan Tahunan Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2019*.
- Putriastuti, Librianti. 2016. *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Penyakit Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas*. Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. diakses 15 Februari 2020.
- Seke, Prisilia Alva. 2016. *Hubungan Penyakit Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. Universitas Sam Ratulangi. diakses 15 Februari 2020.
- Solehatul Mahmudah. 2015. *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015*. Biomedika Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. di akses 20 Juli 2020.
- Subkhi, Mahmasani. 2016. *Pola Makan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Posyandumawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta . diakses 15 Februari 2020.
- Sudarta. 2013. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta. Gosyen Publishing.

- Tan Robin Alhuda. 2018. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan. di akses 20 Juli 2020.
- Triyanto. 2014. *Tekanan Darah Pada Orang Dewasa*. Surabaya : CV. Mahardika.
- WHO. 2016. *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services*
Geneva: WHO.
- Yonata. 2016. *Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. Bagian Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung*. Majority Volume 5 Nomor 3 September 2016. diakses 10 Februari 2020.