

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Sri Rahayu¹, Septi Anggraeni², Kasman³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB, 1101088503

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB, 1104028801

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB, 1130098603

*email, ayuarab85@ gmail.com/085345679518

ABSTRAK

Angka insiden hipertensi pada lansia dari 29 puskesmas yang ada di Hulu Sungai Tengah tertinggi adalah di wilayah kerja puskesmas Barabai. Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian bersifat survei analitik. Populasi adalah seluruh lansia sebanyak 7.198 dan jumlah sampel penelitian 102 responden Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan kejadian hipertensi pada responden sebanyak 73 orang (71, 6%) dan tidak hipertensi sebanyak 29 orang (28, 4 %), tidak ada hubungan yang signifikan umur dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0,209$), ada hubungan yang signifikan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = ,043$), ada hubungan yang signifikan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0,038$), ada hubungan yang signifikan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0,000$), dan ada hubungan yang signifikan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia ($p = 0,04$). Agar pihak Puskemas lebih meningkatkan lagi upaya promotif dan preventif kepada masyarakat.

Kata Kunci : Determinan, Hipertensi, Lansia
Kepustakaan : 64 (2011-2020)

ABSTRACT

The highest incidence of hypertension in the elderly from 29 health centers in Hulu Sungai Tengah is in the working area of the Barabai Health Center. This study aims to determine and analyze the factors associated with the incidence of hypertension in the elderly. The research is an analytical survey. The population is all elderly as many as 7,198 and the number of research samples is 102 respondents. The sampling technique is accidental sampling. Data analysis using Chi-Square test. The results showed that the incidence of hypertension in the respondents was 73 people (71.6%) and there were 29 people without hypertension (28.4%), there was no significant relationship between age and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.209$), there was a significant relationship gender with the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.043$), there is a significant relationship between smoking habit and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.038$), there is a significant relationship between exercise habits and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.000$), and there is a a significant relationship between coffee drinking habits and the incidence of hypertension in the elderly ($p = 0.04$). So that the Community Health Center further enhances promotive and preventive efforts to the community.

Keywords: Determinants, Hypertension, Elderly
Literature : 64 (2011-2020)

PENDAHULUAN

Saat ini penyakit hipertensi tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia. Jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan disetiap tahunnya. Hasil data yang diambil dari kementerian sosial Wilayah Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2019 jumlah lansia berjumlah 231.546 jiwa. Tahun 2020 jumlah lansia berjumlah 235.785 jiwa., dari data 2 tahun tersebut terdapat kenaikan jumlah populasi lansia tiap tahunnya di Kalimantan Selatan. Prevalensi kasus hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan yang mencapai 30.8%, angka penderita tertingginya terdapat pada daerah Hulu Sungai tengah dengan angka kejadian 38.7 % dan angka terendah terjadi di barito kuala dengan angka kejadian 25,7 %.

Di kabupaten Hulu Sungai Tengah terdapat 29 puskesmas, dari 29 puskesmas tersebut, ada 2 puskesmas dengan kasus kejadian hipertensi terbanyak yaitu puskesmas Barabai dan puskesmas Pandawan sedangkan puskesmas dengan kasus kejadian hipertensi terendah yaitu pada puskesmas Tandilang dan puskesmas Batu Tangga. Di wilayah kerja puskesmas Barabai dengan jumlah kasus hipertensi pada lansia tertinggi pada tahun 2018 sebesar 2.876 jiwa, dengan jumlah laki-laki sebesar 1.162 dan perempuan sebesar 1.714 jiwa. Pada tahun 2019 jumlah kasus hipertensi sebesar 1.854 jiwa, dengan jumlah laki-laki sebesar 1.019 dan perempuan sebesar 1.854 jiwa dan pada tahun 2020 sebesar 3.088 jiwa dengan jumlah laki-laki sebesar 1.099 jiwa dan perempuan sebesar 1.989 jiwa (Laporan Tahunan Puskesmas Barabai Kab.HST)

Berdasarkan data di atas, didapatkan gambaran bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang potensial pada tahun 2020 terjadi peningkatan kasus dari tahun-tahun sebelumnya. Bila dibiarkan tidak dikendalikan, keadaan ini akan menimbulkan berbagai masalah komplikasi berupa kerusakan organ-organ tubuh dan pada kasus yang fatal mengakibatkan stroke yang terparahnya berujung kematian.

Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

METODE.

Penelitian ini bersifat survei analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi kasus adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai tahun 2020 berjumlah 7.198 jiwa. Sampel penelitian berjumlah 102 responden. Cara pengambilan sampel adalah *Accidental sampling*. Variabel bebas adalah usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga dan kebiasaan minum kopi. Variabel terikat adalah kejadian hipertensi. Untuk mengukur hubungan antar variabel akan dilakukan menggunakan statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Analisis Univariat.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Pendidikan	Tidak Tamat SD	6	5,9
	Tamat SD	20	19,6
	Tamat SLTP	24	23,5
	Tamat SLTA	40	39,2
	Tamat Perguruan Tinggi	12	11,8
Pekerjaan	Karyawan Swasta	11	10,8
	Petani	2	2,0
	PNS	12	11,8
	Pensiun	6	5,9
	Pedagang	7	6,9
	Wiraswasta	17	16,7
	Tidak Bekerja	47	46,1

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 102 lansia menurut tingkat pendidikan yang terbanyak adalah tamat SLTA berjumlah 40 orang (39,2%) dan tidak tamat SD. Menurut pekerjaan yang terbanyak adalah tidak bekerja berjumlah 47 orang (46,1%) dan yang sedikit petani berjumlah 2 orang (2,0%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Kejadian Hipertensi	Hipertensi	73	71,6
	Tidak Hipertensi	29	28,4
Umur	75 - 90 tahun	0	0
	60 - 74 tahun	66	64,7
	45 - 59 tahun	36	35,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	45,1
	Perempuan	56	54,9
Kebiasaan Merokok	Perokok	39	38,2
	Tidak Pernah Merokok	63	61,8
Kebiasaan Olahraga	Tidak Rutin	81	79,4
	Rutin	21	20,6
Kebiasaan Minum Kopi	Berisiko	30	29,4
	Tidak Berisiko	72	70,6

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 diketahui sebagian besar mengalami hipertensi berjumlah 73 orang (71,6%). Sebagian besar lansia berumur 60-74 tahun berjumlah 66 orang (64,7%). Dari 102 lansia sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 56 orang (54,9%), memiliki kebiasaan tidak pernah merokok berjumlah 63 orang (61,8), memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin berjumlah 81 orang (79,4%) dan memiliki kebiasaan minum kopi tidak berisiko berjumlah 72 orang (70,6%).

Analisis Bivariat

Hubungan umur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Tabel 3
Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia
di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai
Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Umur	Kejadian Hipertensi				Total	p	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
60-74 tahun	44	82,6	8	17,4	46	100	0,209 > α 0,05
45-59 tahun	29	62,5	21	37,5	56	100	
Total	73	71,6	29	28,4	102	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Kejadian Hipertensi lebih tinggi pada umur 45–59 tahun 80,6 % dibandingkan pada umur 60 –74 tahun 66,7 %. Sementara proporsi paling tinggi kejadian tidak hipertensi pada lansia pada umur 60–74 tahun 33,3 % dibandingkan umur 45–59 tahun 19,4 %.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* didapatkan nilai $p = 0,209 > \alpha 0,05$ maka H_0 di terima artinya dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Tabel 4
Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia
di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai
Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Jenis Kelamin	Kejadian Hipertensi				Total	p	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Laki-laki	38	82,6	8	17,4	46	100	0,043 < α 0,05
Perempuan	35	62,5	21	37,5	56	100	
Total	73	71,6	29	28,4	102	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Kejadian hipertensi lebih tinggi pada laki-laki 82,6 % dibandingkan pada perempuan 62,5 %. Sementara proporsi kejadian tidak hipertensi pada lansia lebih tinggi pada perempuan 37,5 % dibandingkan pada laki-laki 17,4 %.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* didapatkan nilai $p= 0,043 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Tabel 5
Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Total	<i>p</i>	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%			
Perokok	33	84,6	6	15,4	39	100	0,038 < α 0,05
Tidak Pernah Merokok	40	63,5	23	36,5	63	100	
Total	73	71,6	29	28,4	102	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Kejadian hipertensi lebih tinggi pada perokok 84,6 % dibandingkan dengan tidak pernah merokok 63,5 %. Sementara proporsi kejadian tidak hipertensi pada lansia lebih tinggi pada tidak pernah merokok 36,5 % dibandingkan dengan perokok 15,4 %.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* didapatkan nilai $p= 0,038 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Tabel 6
Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Kebiasaan Olahraga	Kejadian Hipertensi				Total	<i>p</i>	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%			
Tidak Rutin	71	87,7	10	12,3	81	100	0,000 < α 0,05
Rutin	2	9,5	19	90,5	21	100	
Total	73	71,6	29	28,4	102	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Kejadian hipertensi lebih tinggi pada kebiasaan olahraga tidak rutin 87,7 % dibandingkan dengan kebiasaan olahraga rutin 9,5 %. Sementara proporsi kejadian tidak hipertensi pada lansia lebih tinggi pada kebiasaan olahraga rutin 90,5 % dibandingkan dengan kebiasaan olahraga tidak rutin 12,3 %.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* didapatkan nilai $p= 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah adalah sebagai berikut:

Hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Tabel 7
Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Kebiasaan Minum Kopi	Kejadian Hipertensi				Total		p
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Berisiko	28	93,3	2	6,7	30	100	0,04 < α 0,05
Tidak Berisiko	45	62,5	27	37,5	72	100	
Total	73	71,6	29	28,4	102	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Kejadian hipertensi lebih tinggi pada kebiasaan minum kopi berisiko 93,3 % dibandingkan dengan kebiasaan minum kopi tidak berisiko 62,5 % dan proporsi kejadian tidak hipertensi pada lansia lebih tinggi pada kebiasaan minum kopi tidak berisiko 37,5 %. Dibandingkan dengan kebiasaan minum kopi berisiko 6,7 %.

Hasil uji statistik dengan *Chi-square* didapatkan nilai $p= 0,04 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak artinya dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Pembahasan

Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar lansia mengalami hipertensi dan kebanyakan berjenis kelamin laki-laki. Adapun kondisi yang mengalami hipertensi dikarenakan usia yang sudah lanjut tidak membiasakan olahraga rutin, memiliki kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kopi. Hipertensi (tekanan darah tinggi) yang terjadi pada lansia tersebut salah satu penyebab utama terjadinya cacat fisik atau kematian akibat stroke, serangan jantung, kegagalan fungsi jantung, dan gagal ginjal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian hipertensi.

Hubungan umur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang umur 60-75 tahun lebih banyak daripada lansia umur 45-59 tahun. Analisis secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten HST. Lansia yang mengalami hipertensi tidak ada mengenal batasan umur, karena hipertensi adalah penyakit tidak menular yang penyebab timbulnya kebanyakan adalah gaya hidup yang tidak sehat, walaupun sudah menjadi lansia tidak akan mengalami hipertensi apabila menerapkan gaya hidup sehat dan selalu menjaga kesehatannya. Akan tetapi seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah pada lansia meningkat Menurut penelitian Weta (2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Hazellarissa Valda Asari (2017) dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas PB Selayang II Kecamatan Medan Selayang

Hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Hasil penelitian diperoleh lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan proporsi kejadian hipertensi pada lansia tertinggi pada jenis kelamin laki-laki. Analisis secara statistik ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten HST. Jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi dimana pria cenderung emosi sedangkan wanita dalam mengatasi masalah masih dapat mengatasi dengan tenang dan lebih stabil.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin laki-laki pada lansia lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang berjenis kelamin

perempuan, karena wanita biasanya terlindungi dari penyakit kardiovaskuler dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL. Hipertensi lebih sedikit terjadi pada wanita karena hormone estrogen menyebabkan elastic pada pembuluh darah jika pembuluh darahnya elastis maka tekanan darah akan menurun tetapi jika menopause sudah terjadi pada wanita tekanan darahnya akan sama dengan tekanan darah pada laki-laki.

Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang memiliki kebiasaan tidak merokok lebih tinggi daripada lansia yang memiliki kebiasaan merokok. Analisis secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten HST. Pada penderita hipertensi yang mempunyai kebiasaan merokok disebabkan oleh rokok yang mengandung zat-zat nikotin dan karbon monoksida kimia beracun. Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian oleh *Yashinta Octavian Gita Setyanda (2015) dengan hasil penelitian* tidak terdapat hubungan antara jumlah rokok dengan kejadian hipertensi ($p=0,412$).

Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang memiliki kebiasaan olahraga tidak rutin lebih tinggi daripada lansia yang memiliki kebiasaan olahraga rutin. Analisis secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten HST. Orang lanjut usia yang melakukan olahraga tidak boleh mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga terasa sangat letih yang membuatnya harus berbaring di tempat tidur dan tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu upaya dalam menurunkan hipertensi adalah dengan melakukan olahraga. Namun, olahraga yang terlalu berlebihan akan memicu peningkatan tekanan darah sehingga semakin mendongkrak tekanan darah yang sudah tinggi ke level yang bertambah tinggi dan berisiko terjadinya serangan jantung (Triangto, 2012). Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa lansia yang tidak rutin berolahraga lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang rutin berolahraga.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Librianti Putriastuti (2016) dari semua variabel yang diteliti, hanya status olahraga yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas.

Hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh lansia yang memiliki kebiasaan minum kopi tidak beresiko lebih tinggi daripada lansia yang memiliki kebiasaan minum kopi berisiko. Analisis secara statistik ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten HST. Kopi merupakan minuman yang sejak lama digemari masyarakat. Minum kopi berbahaya bagi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah karena senyawa kafein bisa menyebabkan tekanan darah meningkat tajam. Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti berpendapat bahwa lansia yang kebiasaan minum kopi berisiko lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang memiliki kebiasaan minum kopi tidak berisiko, lansia yang minum kopi kategori berisiko dan tidak berisiko dikarenakan banyaknya kopi yang diminum dalam waktu sehari dengan kebiasaan dari lama. Kecanduan kafein dapat menyebabkan tidur larut malam sehingga waktu tidur yang kurang

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Mirti Julianti (2020) tentang "Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Aromantai Wilayah Kerja Puskesmas Jarai Kabupaten Lahat.

PENUTUP

Kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah adalah lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 73 orang (71,6%) dan lansia yang tidak hipertensi berjumlah 29 orang (28,4%).
2. Umur lansia sebagian besar berumur 60-74 tahun yaitu berjumlah 66 orang (64,7%). Jenis kelamin lansia sebagian besar perempuan yaitu berjumlah 56 orang (54,9%). Kebiasaan merokok pada lansia sebagian besar kategori tidak pernah merokok yaitu berjumlah 63 orang (61,8%). Kebiasaan olahraga pada lansia

sebagian besar kategori tidak rutin yaitu berjumlah 81 orang (79,4%). Kebiasaan minum kopi pada lansia sebagian besar kategori tidak berisiko yaitu berjumlah 72 orang (70,6 %).

3. Tidak ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah di dapatkan nilai $p = 0,209 > \alpha 0,05$.
4. Ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah di dapatkan nilai $p = 0,043 < \alpha 0,05$
5. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah di dapatkan nilai $p = 0,038 < \alpha 0,05$
6. Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah di dapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$
7. Ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah di dapatkan nilai $p = 0,04 < \alpha 0,05$

Adapun saran yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti
Menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih luas lagi dan dapat memberikan umpan balik kepada tempat penelitian
2. Dinas Kesehatan.
Meningkatkan program lansia pada Puskesmas yaitu penyuluhan kesehatan yang kontinu tentang hipertensi dan faktor risiko hipertensi
3. 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 stress, kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

REFERENSI

- Aggie C & Herbert B. (2012). *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Aisyiah Nur Farida. (2012). *Faktor Risiko Hipertensi pada empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi*.
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmaubrata, G., 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Dafa Publishing.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Costanzo L. (2014). *Cardiovascular Physiology*. In: *Physiology*. Philadelphia: Elsevier.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Tengah. (2020). *Laporan Tahunan Puskesmas*.
- Farah, A. (2012). *Coffe Constituens in Coffee: Emerging Health Effects and Disease Revention*. Firts Sdition. United Kingdom: Blackwell Publishing Lid.
- Giriwoyo, S. dan D.Z Sidik. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Husdarta, 2016. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendes Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Surveilans Penyakit Tidak Menular*, Jakarta.
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: TIM
- Notoatmodjo. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014, tentang Puskesmas.
- Puskesmas Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah. (2020). *Laporan Tahunan Puskesmas*
- Rahardjo, P. (2012). *Kopi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Tim Riskesdas (2018). *Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISKESDAS 2018*, Lembaga Penerbit Badan Litbang 2019.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan. Kementerian.RI. tahun. 2018*.
- Samsura, D. (2012). *Ngopi ala Barista*. Jakarta : Penebar Plus.
- Saryono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Widyanto, F.C dan Triwibowo, C. (2013). *Trend Disease, Trend Penyakit Saat Ini*. Jakarta: Trans Info Media.
- Yazid.E. (2015). *Fakta Tentang Kopi*. Gresik: Akademi Analisis Kesehatan Delima Husada
- Yekti, Susilo & Ari Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: Andi.

