

# HUBUNGAN PERILAKU GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUARA UYA KABUPATEN TABALONG TAHUN 2021

Syarifah Jihan Safira Al Habsyi<sup>1</sup>, Norsita Agustina<sup>2</sup>, Mahmudah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
UNISKA MAB Banjarmasin, 17070093

<sup>2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
UNISKAMAB Banjarmasin, 1101088903

<sup>3</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
UNISKAMAB Banjarmasin, 1116058901

\*Email : [syarifahjihansafira@gmail.com](mailto:syarifahjihansafira@gmail.com)

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas tingkat normal yang mengakibatkan morbiditas dan mortalitas, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong tahun 2020 Puskesmas Muara Uya merupakan Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi. penderita dibandingkan puskesmas lainnya yaitu 1.842 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi penelitian ini ialah lansia berusia 46 sampai 76 tahun dengan jumlah sampel 70 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian analisis univariat menunjukkan bahwa 39 orang (55,7%) mengalami hipertensi berat. 59 orang (84,3%) mempunyai pola makan yang berisiko. 44 orang (62,9%) termasuk perokok ringan. 42 orang (60,0%) mempunyai kebiasaan konsumsi kopi sedang. 70 orang (100,0%) tidak mempunyai kebiasaan konsumsi alkohol. hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara pola makan ( $p\text{-value} = 0,016.$ ), kebiasaan merokok ( $p\text{-value} = 0,013$ ), dan kebiasaan minum kopi ( $p\text{-value} = 0,044.$ ) dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya. Saran kepada puskesmas agar mengoptimalkan peran tenaga kesehatan dan kader posbindu dalam meningkatkan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan meminta dukungan lintas program sektoral dalam merangkul masyarakat untuk menjalin kerjasama dalam menurunkan angka kejadian hipertensi.

Kata Kunci : Perilaku Hipertensi, Pola Makan, Merokok, Kopi, Alkohol, Lansia.

## ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above the normal level which results in morbidity and mortality, based on data from the Tabalong District Health Office in 2020, the Muara Uya Health Center is the health center with the highest number of hypertension sufferers. patients compared to other health centers, namely 1,842 people. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly in the Muara Uya Health Center Work Area. The type of research used in this research is quantitative analysis using cross sectional method. The population of this study is the elderly aged 46 to 76 years with a sample of 70 respondents with purposive sampling technique. The results of the univariate analysis showed that 39 people (55.7%) had severe hypertension. 59 people (84.3%) had a risky diet. 44 people (62.9%) including light smokers. 42 people (60.0%) had moderate coffee consumption habits. 70 people (100.0%) do not have the habit of consuming alcohol. The results of bivariate analysis showed that there was a relationship between eating patterns (p-value = 0.016.), smoking habits (p-value = 0.013), and coffee drinking habits (p-value = 0.044.) with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the puskesmas. estuary uya. Suggestions to the puskesmas to optimize the role of health workers and posbindu cadres in increasing counseling about hypertension prevention and improving the quality of health services and requesting support across sectoral programs in embracing the community to establish cooperation in reducing the incidence of hypertension.

Keywords: Hypertension Behavior, Diet, Smoking, Coffee, Alcohol, Elderly.

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani dan sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Status kesehatan setiap individu berbeda sesuai usia masing-masing, salah satunya yaitu pada lansia yang memasuki usia 60 tahun ke atas. semakin tua usia maka semakin menurun status kesehatan nya untuk berisiko terkena penyakit, diantaranya gangguan keseimbangan, gangguan arthritis, hipertensi, hipotesis, kognitif dan lain lain (Wiarso, 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)* menyebutkan bahwa Hipertensi menyerang penduduk dunia sebesar 22% dan mencapai 36% angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara. Hipertensi menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7

juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Antasari,2019).

Faktor-faktor yang menjadi menyebabkan timbulnya kerusakan pada pembuluh darah turut berperan pada terjadinya hipertensi, faktor tersebut yaitu stress, obesitas, kurangnya olah raga, merokok, alkohol, serta makan makanan yang tinggi kadar lemak (Herwati, 2011).

Lansia rentan sekali mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua, semakin bertambah umur seseorang maka semakin banyak penyakit yang muncul dan sering diderita pada lansia. Semakin meningkatnya usia seseorang maka semakin berisiko terhadap peningkatan tekanan darah. (Nurrahmani, 2011).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2013), prevalensi penduduk usia

dewasa yang merokok setiap hari di Indonesia sebesar 29% sehingga Indonesia menempati urutan pertama se-Asia Tenggara. Sedangkan di dunia, Indonesia menempati urutan ketiga dalam jumlah perokok setelah Cina dan India dengan jumlah prevalensi perokok sebesar 36,1% *Global Adults Tobacco Survey* (GATS, 2011).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2018) memperlihatkan prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,11% dengan jumlah kasus hipertensi yang ada di Indonesia adalah sebesar 63.309.620 orang, dengan kematian akibat penyakit hipertensi sebanyak 427.218. Prevalensi hipertensi berdasarkan usia >18 tahun (34,11%) yaitu 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Peningkatan prevalensi tertinggi ada di provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, 13,3% di Kalimantan Selatan, dan terendah sebesar 12,3% ada di Sulawesi.

Menurut Hartono (2013) ada beberapa faktor penyebab hipertensi antara lain yaitu 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 seperti kurang aktivitas fisik, stress,

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian menggunakan jenis kuantitatif *Cross Sectional* karena pada desain studi kasus skripsi ini seluruh variabel diukur

dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu adalah cara pengambilan sampel berdasarkan ketentuan yang diterapkan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu. maksudnya adalah peneliti mempertimbangkan aspek sampel yang dianggap dapat memberikan informasi mengenai masalah penelitian yang akan di

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Umum Responden**

Responden yang berumur 46-65 tahun sebanyak 42 orang (60,0%), sebanyak 19 orang (27,1%) berumur 56-65 tahun. Dan sebanyak 9 orang (12,9%) berumur > 65 tahun. Responden laki-laki sebanyak 42 orang (60,0%) dan perempuan sebanyak 28 orang (40,0%).

dan kebiasaan merokok.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi yaitu faktor Genetik dan gaya hidup. Faktor genetik tidak dapat dikendalikan, tetapi faktor gaya hidup dapat dikendalikan dengan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misal aktivitas fisik, makanan berlemak, makanan asin, minum sberkafien, merokok dan stres (Yonata, 2016).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong Tahun 2020 jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.842 orang dengan kasus tertinggi di Puskesmas Muara uya sedangkan yang terendah ada di Puskesmas Pugaan sebanyak 222 orang di tahun 2020 (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong, 2020).

Puskesmas Muara Uya mencatat penyakit hipertensi sebagai urutan pertama dan kedua PTM paling menonjol dari 2018 sampai 2020. Ditahun 2018-2019 hipertensi menduduki urutan kedua setelah ISPA dengan jumlah 592 dan 920 kasus. Sedangkan di tahun 2020 hipertensi menduduki urutan pertama dengan jumlah 225 orang yang mana kebanyakan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 54% dan berjenis kelamin laki-laki sebesar 46% di atas umur 18 tahun, urutan kedua secara umum setelah penyakit hipertensi ialah dispepsia dengan jumlah 108 kasus di tahun 2020.

dan diamati pada saat yang sama. Populasi pada penelitian ini ialah lansia berumur  $\geq 46$  tahun di wilayah kerja puskesmas muara uya kabupaten tabalong sampel

lakukan. Instrumen yang digunakan berupa lembar pertanyaan kuesioner atau wawancara yang berisi daftar pertanyaan tentang pola makan, kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, dan kebiasaan konsumsi alkohol di wilayah kerja puskesmas muara uya kabupaen tabalong.

Responden berdasarkan pekerjaan sebanyak 17 orang (24,3%) petani, sebanyak 3 orang (4,3%) pedagang, sebanyak 10 orang (14,3%) tidak bekerja, sebanyak 7 orang (10%) Pensiun PNS/ABRI, dan sebanyak 33 orang (47,1%) lainnya.

Responden berdasarkan pendidikan sebanyak 3 orang (4,3%) tidak tamat SD,

sebanyak 24 orang (34,3%) SD, sebanyak 12 orang (17,1%) SMP, sebanyak 14 orang (20,0%) SMA, dan sebanyak 17 orang (24,3%) DIPLOMA S1.

## 2. Analisis univariat

### a. Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong tahun 2021

No	Kejadian Hipertensi	N	%
1	Sedang	31	44,3
2	Berat	39	55,7
Total		70	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar mengalami kejadian hipertensi berat sebanyak 39 orang (55,7%).

### b. Pola Makan

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

No	Pola Makan	n	%
1	Tidak	11	15,7
No	Kebiasaan Konsumsi Kopi	n	%
1	Bukan Peminum	28	40,0
2	Sedang	42	60,0
Total		70	100,0

### e. Kebiasaan Konsumsi Alkohol

Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Alkohol Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Total	70	100,0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa sebanyak 70 orang (100,0%) bukan

## 3. Analisis Bivariat

### a. Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Tabel 4.10 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

No	Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total	
		Sedang		Berat		n	%
		n	%	n	%		
1	Tidak Berisiko	9	81,8	2	18,2	11	100
2	Berisiko	22	37,3	37	62,7	59	100
Total		31	44,3	39	55,7	70	100
<i>P value = 0,016</i>							

Berdasarkan tabel 4.9 menunjukkan bahwa

	Berisiko		
2	Berisiko	59	84,3
Total		70	100,0

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwasponden paling banyak memiliki pola makan berisiko yaitu sebanyak 59 orang (84,3%).

### c. Perilaku Merokok

Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

No	Perilaku Merokok	n	%
1	Bukan Perokok	26	37,1
2	Ringan	44	62,9
Total		70	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar dari 70 orang mengalami perilaku merokok ringan yaitu sebanyak 44 orang (62,9%) Perokok ringan.

### d. Kebiasaan Mengonsumsi Kopi

Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa sebagian besar dari 70 orang memiliki kebiasaan minum kopi sedang sebanyak 42 orang (60,0%).

No	Kebiasaan Konsumsi Alkohol	n	%
1	Bukan Peminum alkohol	70	100,0

peminum alkohol.

dari 11 orang yang mempunyai pola makan tidak berisiko, 2 orang (18,2%) mengalami hipertensi berat dan 9 orang (81,8%) mengalami hipertensi sedang. Dan dari 59 orang yang mempunyai pola makan berisiko, 37 orang (62,7%) mengalami hipertensi berat dan 22 orang (37,3%) mengalami hipertensi sedang. Hasil uji statistik uji *Chi Square* di dapatkan *p-value* = 0,016,  $\alpha$  = 0,05

Maka nilai *P value* <  $\alpha$  maka *Ho* di tolak, ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong.

### b. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya

## Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Tabel 4.11 Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kabupaten Tabalong Tahun 2021

No	Perilaku Merokok	Kejadian Hipertensi				Total	
		Sedang		Berat		n	%
		n	%	n	%		
1	Bukan Perokok	6	23,1	20	76,9	26	100
2	Ringan	25	56,8	19	43,2	44	100
	Total	31	44,3	39	55,7	70	100

$P\text{ value} = 0,013$

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa dari 26 orang mempunyai perilaku bukan merokok, 20 orang (76,9%) mengalami kejadian hipertensi berat, dan sebanyak 6 orang (23,1) mengalami kejadian hipertensi sedang. Sedangkan dari 44 orang yang mempunyai kebiasaan perokok ringan, 19 orang (43,2) mengalami kejadian hipertensi berat dan sebanyak 25 orang (56,8) mengalami hipertensi sedang.

Hasil uji statistik uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,013$ ,  $\alpha = 0,05$ . Maka Nilai  $P\text{ value} < \alpha$ , maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong.

### c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Tabel 4.12 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

No	Kebiasaan Konsumsi Kopi	Kejadian Hipertensi				Total	
		Sedang		Berat		n	%
		n	%	n	%		
1	Bukan Peminum Kopi	17	60,7	11	39,3	28	100
2	Sedang	14	33,3	28	66,7	42	100
	Total	31	44,3	39	55,7	70	100

$P\text{ value} = 0,044$

Berdasarkan tabel 4.12 menunjukkan bahwa dari 28 orang bukan peminum kopi, 11 orang (39,3) mengalami kejadian hipertensi berat dan sebanyak 17 orang (60,7) mengalami hipertensi

sedang. Sedangkan dari 42 orang yang mempunyai kebiasaan minum kopi sedang, 28 orang (66,7) mengalami hipertensi berat dan sebanyak 14 orang (33,3) mengalami hipertensi sedang.

Hasil uji statistik uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,044$ ,  $\alpha = 0,05$  Maka nilai  $P\text{ value} < \alpha$ , maka  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong.

## B. Pembahasan

### A. Analisis Univariat

#### a. Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021

Dari hasil karakteristik umur menunjukkan bahwa yang paling tinggi menderita penyakit hipertensi adalah 46-55 tahun sebanyak 42 orang dan terendah ada di umur  $> 65$  tahun sebanyak 9 orang dan ada beberapa orang si umur 70 tahun ke atas mengalami hipertensi ringan.

Dari hasil karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa yang paling tinggi terkena penyakit hipertensi adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 42 orang. Karena, laki-laki lebih banyak memiliki gaya hidup atau pola makan yang yang tidak sehat seperti suka makan asin, berlemak, makanan siap saji, gorengan dan kebiasaan merokok serta kebiasaan minum kopi yang berlebih dibandingkan dengan wanita.

#### b. Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun

Berdasarkan hasil penelitian Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya menunjukan bahwa sebagian besar masyarakat lansia mempunyai pola makan yang berisiko, artinya memiliki pola makan yang kurang baik dimana masyarakat lebih suka mengkonsumsi makanan yang asin seperti ikan asin, wadi dan manday, makanan cepat saji seperti sarden, sayuran yang disantankan seperti gagan paliat, sayur belamak, dan sayur lodeh serta gorengan.

sebagian besar ada beberapa lansia yang tidak bekerja lagi dan tinggal dirumah anaknya dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan, mereka hanya makan apa yang ada saja. hal ini lah pemicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

### **c. Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat lansia masih banyak yang merokok daripada yang tidak merokok walaupun hanya beberapa batang rokok tetap saja karna semakin lama seseorang itu menghisap rokok, maka semakin besar dampak yang di dapat untuk kesehatan.

Masyarakat lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya memiliki kebiasaan merokok yang susah untuk dihilangkan contohnya seperti setelah makan pada waktu pagi, siang, malam ataupun pada saat waktu luang mereka selalu mengisap rokok walaupun hanya 1-5 batang perhari dan ada beberapa yang disugukan dengan minum kopi.

### **d. Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Pusksmas Muara Uya menunjukkan bahwa masyarakat terutama lansia masih banyak yang mengkonsumsi kopi daripada yang tidak mengkonsumsi kopi. Kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat karena manfaatnya yang dapat mengatasi kelelahan, meningkatkan konsentrasi dan menggembirakan suasana hati karena kopi memiliki efek stimulan ringan.

Masyarakat Muara uya disaat ada waktu luang mereka pasti menyediakan kopi dan teh untuk diminum contohnya seperti saat kumpul keluarga, selesai bekerja ataupun selesai makan bahkan ada yang beberapa dibarengi dengan merokok. Selain memberikan banyak manfaat kopi juga dapat berefek negatif pada kesehatan seseorang. Salah satu zat yang terdapat dalam kopi yang berefek negatif terhadap kesehatan

yaitu kafein.

### **e. Kebiasaan Minum Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya menunjukkan bahwa masyarakat terutama lansia tidak ada yang mengkonsumsi minuman alkohol sehingga jarang sekali ditemukan lansia mengkonsumsi minuman alkohol walaupun banyak remaja di wilayah kerja puskesmas muara uya ada sebagian yang mengkonsumsi minuman alkohol seperti tuak, sabu, ganja, dan lempok.

Pada saat penelitian tidak ada ditemukan lansia yang mengkonsumsi minuman alkohol seperti tuak, sabu, ganja ataupun lempok karena sebagian besar mayoritas masyarakat di wilayah kerja puskesmas muara uya beragama islam dan masyarakatnya tergolong relijius yang masih sangat kental dengan keagamaan, itu sangat mempengaruhi masyarakat terutama lansia untuk tidak mengkonsumsi minuman alkohol.

## **B. Analisis Bivariat**

### **f. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan hasil dari tabel 4.9 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini di buktikan dengan hasil uji chi square dengna nilai p value 0,06 atau  $p < 0,05$  yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hiperensi pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong.

Dimana lansia mempunyai pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Masyarakat lebih suka mengkonsumsi makanan yang tinggi garam seperti ikan asin, manday, wadi. makanan cepat saji seperti sarden, sayur yang disantankan seperti gangan belamak, paliat, sayur lodeh serta gorengan. sebagian besar ada beberapa lansia yang tidak bekerja lagi dan tinggal dirumah anaknya dikarenakan kondisi yang tidak memungkinkan, mereka

hanya makan apa yang ada saja. hal ini lah yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh South.dkk, (2014), Situmorang, (2015) dan Mahmudah (2015) Dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan tekanan darah dimana pola makan menjadi salah satu faktor resiko yang dapat meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi seperti makanan siap dan kebiasaan masyarakat menjadikan gorengan sebagai cemilan wajib setiap hari, mengonsumsi makanan di asinkan serta kebiasaan masyarakat mengonsumsi makanan bersantan. Makanan siap saji yang mempengaruhi tekanan darah yaitu seperti makanan kaleng yang mengandung garam dalam jumlah yang tinggi, garam yang mengandung natrium digunakan sebagai pengawet sehingga daya simpan makanan menjadi lebih lama. Makanan *fast food* yang juga sangat tinggi akan garam karena garam yang membuat rasa makanan *fast food* tersebut menjadi enak. Mie instan juga mengandung kadar garam yang tinggi serta sodium yang dapat menyebabkan darah tinggi (Mahmudah,2015).

Kandungan lemak tinggi yang ada pada gorengan dapat mengakibatkan kadar kolestrol dalam darah meningkat, sehingga mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri dan plak tersebut. plak tersebut dapat menyebabkan penyempitan arteri sehingga memaksa jantung bekerja lebih erat dan tekanan darah lebih tinggi ( Andria, 2013)

#### **g. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi square dengan nilai p value 0.013 atau  $p < 0.05$  yang artinya ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya kabupaten tabalong.

Sebagian besar masyarakat lansia masih banyak yang merokok daripada yang tidak merokok walaupun hanya beberapa batang rokok tetap saja karna semakin lama seseorang itu menghisap rokok, maka semakin besar dampak yang di dapat untuk kesehatan. Masyarakat lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya memiliki kebiasaan merokok yang susah untuk dihilangkan contohnya seperti setelah makan pada waktu pagi, siang, malam ataupun pada saat waktu luang mereka selalu mengisap rokok walaupun hanya 1-5 batang perhari bahkan ada beberapa yang disugukan dengan minum kopi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ainun dkk (2013) bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi. Merokok menunjukkan hubungan peningkatan kekakuan pembuluh darah, penghentian merokok merupakan gaya hidup yang penting untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Diperkuat juga oleh hasil penelitian Arif dkk (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig tahun 2013, menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya bersifat searah dimana lansia yang mempunyai kebiasaan merokok akan beresiko untuk mengalami hipertensi.

#### **h. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong Tahun 2021**

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi square dengan nilai p value 0.044 atau  $p < 0.05$  yang artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya kabupaten tabalong. Masyarakat lansia memiliki kebiasaan minum kopi 1-3 gelas perhari karna disaat ada waktu luang mereka pasti menyediakan kopi dan teh untuk diminum contohnya seperti saat kumpul keluarga, selesai bekerja ataupun selesai makan bahkan ada yang sambil merokok.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawaty (2007) yaitu ada

hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia (*p value* 0,015). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Ainun dkk (2013) yaitu ada hubungan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum kopi 1-2 cangkir/hari meningkatkan hipertensi dibanding responden yang tidak mengkonsumsi kopi sama sekali dan tidak memiliki kebiasaan minum kopi. Hal ini sesuai dengan penelitian Klag dkk yang menunjukkan bahwa risiko hipertensi konsumsi kopi 1-2 cangkir/hari lebih tinggi jika dibandingkan dengan tidak mengkonsumsi kopi sama sekali.

Kopi merupakan minuman yang digemari masyarakat karena manfaatnya yang dapat mengatasi kelelahan, meningkatkan konsentrasi dan menggembarakan suasana hati karena kopi memiliki efek stimulan ringan. Namun, selain memberikan banyak manfaat, kopi juga dapat berefek negatif pada kesehatan seseorang. Salah satu zat yang terdapat dalam kopi yang berefek negatif terhadap kesehatan yaitu kafein.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan

bahwa adanya hubungan antara pola makan, perilaku merokok dan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya kabupaten tabalong tahun 2021.

Disarankan bagi puskesmas muara uya untuk mengoptimalkan tenaga kesehatan dan kader posbindu dalam meningkatkan penyuluhan tentang pencegahan penyakit hipertensi seperti gaya hidup yang sehat terutama pada lansia serta menyediakan pelayanan kesehatan dari pemerintah untuk masyarakat mulai dari posyandu, pustu, puskesmas dalam menangani permasalahan-permasalahan masyarakat secara menyeluruh.

Bagi desa diharapkan untuk menjaga pola makan yang sehat, mengurangi makanan yang tinggi garam, minuman yang tinggi kafein dan membina kerjasama dengan lintas sektor dalam kegiatan aktifitas fisik/olahraga pada posbindu lansia di wilayah kerja puskesmas muara uya.

Responden Lansia diharapkan untuk melakukan gaya hidup yang sehat di antaranya menjaga pola makan yang sehat serta melakukan aktifitas fisik / olahraga.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andria. 2013. "*HUBUNGAN ANTARA PERILAKU OLAHRAGA, STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT HIPERTENSI DI PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN GEBANG PUTIH KECAMATAN SUKOLILO KOTA SURABAYA*". JURNAL PROMKES, Vol.1 No.2.
- Arif dkk, (2011)."*FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSLING DESA KLUMPIT*".Kudus
- Fatmah. (2010). Gizi lanjut usia. Jakarta: Erlangga.
- Hamdan Hariawan, 2021. "*PELAKSANAAN PEMBERDAYAAN KELUARGA DAN SENAM HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA MANAJEMEN DIRI PENDERITA HIPERTENSI*" JURNAL PENGEMAS KESEHATAN SASAMBO Volume 1, No 2, Mei 2020: 2715-0496
- Hartono. 2013." *HIPERTENSI*": The Sillent Killer. Artikel Penelitian dalam Rangka hari Hipertensi Sedunia. Jakarta. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Kemenkes RI.2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. (Diakses 19 Juni 2021).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, P2PTM Kemenkes RI, (2018). "*Klasifikasi Hipertensi*".(Diakses 22 Juni 2021)
- KURNIAWAN, I. 2017. "*Hubungan Prilaku*
- Suoth, M., Bidjuni, H. & Malara, R. T. 2014. "*HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOLONGAN KECAMATAN KALAWAT KABUPATEN MINAHASA UTARA*". Ejournal Keperawatan (E-Kp) , Volume 2. Nomor 1., hal 2-9.
- Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Pajangan Bantul*". Skripsi Sarjana. STIKES ACHMAD YANI YOGYAKARTA.
- Mahmudah dkk.2015. "*HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN SAWANGAN BARU KOTA DEPOK TAHUN 2015*" Biomedik. Vol.7.No2
- Nurrahmani, U 2011, Stop hipertensi, Familia, Yogyakarta.
- Puskesmas Muara Uya. 2018. *Data Sekunder Puskesmas Muara Uya*. Tabalong: 2021.
- Puskesmas Muara Uya. 2019. *Data Sekunder Puskesmas Muara Uya*. Tabalong: 2021.
- Puskesmas Muara Uya. 2020. *Data Sekunder Puskesmas Muara Uya*. Tabalong: 2021.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018. "*PREVALENSI HIPERTENSI*".
- Sagita, 2. 3. 2020. "*FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PENGUNGSIAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMONJI*". 204-216.
- Situmorang, P. R. 2015. "*FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT UMUM SARI MUTIARA MEDAN TAHUN 2014*". Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, Vol. 1 No. 1, hal 2.
- SUPRIATI. 2020. "*HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA NATAI KONDANG KECAMATAN PERMATA KECUBUNG KABUPATEN SUKAMARA PROPINSI KALIMANTAN TENGAH TAHUN 2020*". 1-125.

