

HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS PEKAUMAN BANJARMASIN TAHUN 2021

Ericha Sevtiana¹, Akhmad Zacky Anwary², Ari Widyarni³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Banjarmasin, 1707009

²Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Banjarmasin 1106018502

³Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Banjarmasin 11271098603

Email: sevtianaericha@gmail.com

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) data in 2011 showed one billion people in the world suffer from hypertension, 2/3 of them in developing countries with low to moderate incomes. The prevalence of hypertension will continue to increase and predicted by 2025 as many as 29% of adults worldwide are affected by hypertension. Prevalence data obtained from The Pekauman Health Center of Banjarmasin Regency in 2020 hypertension ranked first, as many as 1,705 cases of hypertension, in cases of hypertension in the Elderly in Januari-April 2021 amounted to 191 This study aims to find out the relationship of knowledge, diet and stress with the incidence of hypertension in the elderly. This research method is quantitative in an analytical nature with a *cross sectional approach*. Research analysis consists of related variables, which require answers as to why and how while *cross sectional* is a study of several populations observed at the same time (Hidayat, 2014). The results of the univariate analysis using the frequency distribution obtained by hypertension respondents were mostly in the category of mild hypertension, namely as many as 57 respondents (57.6%), most respondents had less knowledge as many as 59 respondents (59.6%), respondents had an inappropriate diet as many as 51 respondents (51.51%) and respondents who had stress characteristics as many as 69 respondents (69.7%). The results of bivariate research using *the Chi Square test*, there is a relationship of knowledge (p -value = 0.016), diet (p -value = 0.011) and stress (p -value = 0.003) with the incidence of hypertension in Pekauman Health Center. It is hoped that this research can make hypertension management programs in the elderly and the community, collaborating with health workers and the public, especially in the elderly to overcome the increasing number of hypertension, so as to improve the degree of health and understanding of hypertension.

Keywords: Hypertension, Knowledge, Diet, Stress, Elderly

ABSTRAK

Prevalensi data World Health Organization (WHO) tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Prevalensi data yang diperoleh dari Puskesmas Pekauman Kabupaten Banjarmasin pada tahun 2020 hipertensi menduduki peringkat pertama, sebanyak 1.705 kasus hipertensi, pada kasus hipertensi pada Lansia bulan Januari-April 2021 berjumlah 191 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi pada Lansia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat analisis dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analisis terdiri dari variable terkait, yang membutuhkan jawaban mengapa dan bagaimana sedangkan *cross sectional* adalah penelitian beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Hidayat, 2014). Hasil penelitian analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi diperoleh hipertensi responden sebagian besar pada kategori hipertensi ringan yaitu sebanyak 57 responden (57,6%), sebagian besar responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 59 responden (59,6%), responden memiliki pola makan yang tidak tepat sebanyak 51 responden (51,51%) dan responden yang memiliki karakteristik stres sebanyak 69 responden (69,7%). Hasil penelitian bivariat menggunakan uji *Chi Square*, ada hubungan pengetahuan (p -value = 0,016), pola makan (p -value = 0,011) dan stres (p -value = 0,003) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman. Diharapkan bagi penelitian ini dapat menjadikan program penanggulangan hipertensi pada Lansia dan masyarakat, melakukan kerjasama terhadap petugas kesehatan dan masyarakat khususnya pada Lansia untuk menanggulangi angka peningkatan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Pengetahuan, Pola Makan, Stres, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit “darah tinggi” yakni kondisi ketika individu mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi didirikan jika tekanan darah sistol individu menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal yaitu 115/75 mmHg(Agoes, 2011)¹.

Data *World Health Organization*(WHO) tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus bertambah tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebesar 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi.²

Berlandaskan Riskesdas,(2018) Prevalensi hipertensi berlandaskan 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% dilihat maka sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan maka sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui maka dirinya Hipertensi sampai kini tidak menemukan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat(59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes(31,3%), minum obat tradisional(14,5%), memakai terapi lain(12,5%), lupa minum obat(11,5%), tidak mampu beli obat(8,1%), terbiasa efek samping obat(4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes(2%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019)³.

Dampak-dampak hipertensi pada orang dengan lanjut usia yaitu terjadinya perubahan-perubahan pada: elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan

menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun kemampuan jantung memompa darah menurun menimbulkan akibat menurunnya kontraksi dan volumenya, kehilangan elastisitas pembuluh darah hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer(Nanda, 2013)⁴.

Regot *et al*,(2005) menyatakan maka pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peran penting pada kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. Kurangnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah pada pasien (J. Wulansari, 2013)⁵.

Masalah-masalah penyebab timbulnya hipertensi tersebut yaitu salah satu faktor dari kekurangan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Pengetahuan yakni hasil dari tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan pengamatan terhadap suatu objek tertentu yaitu penyakit hipertensi. Sebagian besar pengetahuan manusia dihasilkan melalui pendengaran manusia. Pengetahuan yakni dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan individu(Notoatmodjo, 2007)⁶.

Pola makan bisa diartikan suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu. kemudian, pola makan yang sehat bisa diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Pola makan juga ikut menentukan kesehatan bagi tubuh. Kebanyakan Lansia mengonsumsi daging ayam, susu yang mengandung lemak dan gorengan yang banyak mengandung minyak. Makin tinggi lemak berdampak kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri, plak tersebut menimbulkan akibat penyempitan arteri sampai kini memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi. Tinggi lemak bisa menimbulkan akibat

obesitas yang bisa memicu timbulnya hipertensi (Mellisa andria, 2013)⁷.

Garam berhubungan erat dengan terjadinya tekanan darah tinggi gangguan pembuluh darah ini hampir tidak ditemui pada suku pedalaman yang asupan garamnya rendah. Jika asupan garam kurang dari 3 gram dalam sehari Prevalensi hipertensi akan menurun, tetapi jika asupan garam 5–15 gram perhari, Prevalensinya akan meningkat 15–20% (Wiryowidagdo, 2002)⁸.

Stres yaitu gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Cornelli, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan “*stres* yaitu tuntutan eksternal yang mengenai individu misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif yaitu berbahaya. *Stres* juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri individu (Jenita DT Dinsu, 2017)⁹.

Stres juga sangat erat hubungannya dengan hipertensi. *Stres* yakni masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara *stres* dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf bisa menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). *Stres* yang berkepanjangan bisa berdampak tekanan darah menetap tinggi. Walaupun hal ini belum terbukti akan tetapi angka kejadian di masyarakat perkotaan lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan. Hal ini bisa dihubungkan dengan pengaruh *stres* yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota (Suhadak, 2010)¹⁰.

Sebesar 44,1% warga dari penduduk di Kalimantan Selatan menderita Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi. Bagaimana tingkat kurangnya konsumsi sayuran dan

buah-buahan di Kalimantan Selatan mencapai 98%. Selain faktor genetic hipertensi juga bisa dipicu dari perilaku gaya hidup serta pola makan tidak sehat, yang mengkonsumsi makanan kadar garam tinggi, *stres*, malas bergerak dan obesitas (Kabar Kalimantan, 2019)¹¹.

Angka Prevalensi hipertensi di Kalimantan Selatan yang meningkat dari tahun sebelumnya memberikan kekhawatiran tersendiri. Data tahun 2018, yang ditemukan dari studi pendahuluan pada Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, maka jumlah kasus lama untuk penyakit Hipertensi ada sebesar 57.257 kasus, sedangkan jumlah kasus baru untuk penyakit Hipertensi pada tahun 2018 mencapai 20.020 kasus. Tertulis sebanyak ada 6.992 kasus baru tersebut yaitu penderita hipertensi dengan usia >60 Tahun, sedangkan kasus lama pada usia >60 Tahun berjumlah 24.703 kasus. Lansia yakni kelompok yang rawan dan berisiko karena ketidaktahuannya mengenai program yang ada atau karena Lansia tidak tahu bagaimana mengakses pelayanan kesehatan (Lundy, K. S., Janes, S, 2009)¹².

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai kuantitatif yang bersifat analisis dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penderita hipertensi pada Lansia yang berkunjung ke poli umum dari bulan Januari-April 2021 dengan jumlah 191 pasien hipertensi pada Lansia. Sampel sebesar 99 orang yang menjadi responden dalam penelitian ini dengan kriteria sebagai berikut: Pasien yang bersedia menjadi responden, Pasien yang berumur mulai dari 60 tahun yang menderita hipertensi dan Pasien dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Ressonnden Hipertensi di Puskesmas Pekauman
Banjarmasin Tahun 2021

No.	Variabel	n	%
Pendidikan Dasar			
	SD/SMP(Pendidikan Dasar)	72	72,7
	SMA(pendidikan Menengah)	25	25,3
	AKADEMIK(Pendidikan Tinggi)	2	2,0
Status Pekerjaan			
	Bekerja	19	19,2
	Tidak Bekerja	80	80,8
Jenis Kelamin			
	Laki-Laki	38	38,4
	Perempuan	61	61,6
Umur(tahun)			
	Lansia(60-75 tahun)	75	75,8
	Lansia risti(76-85 tahun)	24	24,2
Total		99	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 distribusi karakteristik ressonnden kejadian Hipertensi di Puskesmas Pekauman menunjukkan dari 99 ressonnden dihasilkan maka sebagian besar ressonnden memiliki tingkat pendidikan dasar(SD/SMP) sebesar 72 ressonnden(72,7%).Responden sebagian besar dengan status pekerjaan tidak

bekerja sebesar 80 ressonnden(80,8%), jenis kelamin ressonnden sebagian besar perempuan sebesar 61 ressonnden(61,6%) dan sebagian besar ressonnden berada pada kisaran usia Lansia(60-75 tahun) sebesar 75 ressonnden(75,8%).

Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Responden Berlandaskan Kejadian, Pengetahuan, Pola Makan dan stres terhadap Hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021

Kejadian Hipertensi	n	%
Ringan	57	57,6
Sedang	24	24,2
Berat	18	18,2
Pengetahuan	n	%
Baik(6-10)	40	40,4
Kurang(5-0)	59	59,6
Pola Makan	n	%
Tepat	48	48,5
Tidak Tepat	51	51,5
Stres	n	%
Tidak Stres	30	30,3
Stres	69	69,7
Total	99	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil distribusi tabel 2 maka dari 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021. Berdasarkan kejadian hipertensi memiliki responden yang mengalami hipertensi ringan sebesar 57 respponden (57,6%), responden yang mengalami hipertensi sedang sebesar 24 respponden (24,2%), sedangkan responden yang mengalami hipertensi berat sebesar 18 responden (18,2%). Dengan demikian bisa dikatakan maka seluruh responden di Puskesmas Pekauman sebagian besar mengalami hipertensi ringan dengan kisaran sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99.

Hasil tabel maka dari 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021 berlandaskan pengetahuan menunjukkan maka responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebesar 59 respponden(59,6%), Dengan demikian bisa dikatakan maka sebagian

besar respponden memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Hasil tabel maka dari 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021 berlandaskan pola makan menunjukkan maka responden yang memiliki pola makan tidak tepat sebesar 51 responden (51,5%), Dengan demikian bisa dikatakan maka responden berlandaskan pola makan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin memiliki pola makan yang tidak tepat.

Hasil tabel distribusi maka dari 99 respponden Lansia di Puskesmas Pekauman tahun 2021 berlandaskan stres menunjukkan maka responden yang stres sebesar 69 respponden(69,7%), Dengan demikian bisa dikatakan maka responden berlandaskan stres di Puskesmas Pekauman Banjarmasin mengalami stres.

Analisi Bivariat

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, stress Responen Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi						Total	<i>p-value</i>	
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	28	49,1	10	41,7	2	40,4	40	100	0,016
Kurang	29	50,9	14	58,3	16	88,9	59	100	
Total	57	57,6	24	24,2	18	18,2	99	100	

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						Total	<i>p-value</i>	
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Tepat	35	72,9	8	16,7	5	10,4	48	100	0,011
Tidak Tepat	22	43,1	16	31,4	13	25,5	51	100	
Total	57	57,6	24	24,2	18	18,2	99	100	

Stress	Kejadian Hipertensi						Total	<i>p-value</i>	
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Stres	11	36,7	8	26,7	11	36,7	30	100	0,003
Stres	46	66,7	16	23,2	7	10,1	69	100	
Total	57	57,6	24	24,2	18	18,2	99	100	

Sumber : Data primer, 2021

Hasil pada tabel 3 menyatakan bahwa dari 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021 berlandaskan proporsi responden dengan pengetahuan baik sebagian besar mengalami kejadian hipertensi ringan sebesar 28 responden(49,1%), sedangkan proporsi responden dengan pengetahuan kurang sebagian besar mengalami kejadian hipertensi ringan sebesar 29 responden(50,9%). Dari hasil uji *Chi Square* dihasilkan *p-value*= 0,016 dengan $\alpha(0,05)$ Ha diterima yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi Lansia di Puskesmas Pekauman tahun 2021

Hasil pada tabel 4.8 menyatakan bahwa dari 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman tahun 2021 berdasarkan proporsi responden pola makan tepat sebagian besar mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 35 responden (72,9%), sedangkan proporsi responden dengan pola makan tidak tepat sebagian mengalami hipertensi ringan sebanyak 22 responden (43,1%). Dari hasil uji *Chi Square* diperoleh *p-value*=0,011 dengan $\alpha (<0,05)$ Ha diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021

Hasil pada tabel 4.8 menyatakan bahwa 99 responden Lansia di Puskesmas Pekauman tahun 2021 berdasarkan proporsi responden yang mengalami tidak stres sebagian besar mengalami kejadian hipertensi ringan dan berat sebanyak 11 responden (36,7%), sedangkan proporsi responden dengan yang mengalami stress sebagian besar mengalami hipertensi ringan sebanyak 46 responden (66,7%).

Dari hasil uji *Chi Square* diperoleh *p-value*=0,003 dengan $\alpha (<0,05)$ Ha diterima yang artinya ada hubungan yang bermakna antara Stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman tahun 2021.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Kejadian Hipertensi

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pekauman tahun Banjarmasin 2021 menunjuk kan maka responden yang mengalami hipertensi ringan sebesar 57 responden (57,6%), resspoden yang mengalami hipertensi sedang sebesar 25 responden (24,2%), sedangkan responden yang mengalami hipertensi berat sebesar 18 orang (18,2%).

Berlandaskan hasil penelitian diatas menunjukkan maka responden paling banyak mengalami hipertensi ringan sebesar 57 responden (57,6%). Hipertensi ini yakni kategori yang paling dominan, karena disebabkan oleh pengetahuan resspoden yang kurang terhadap hipertensi sebesar 59 responden (59,6%), pendidikan dasar yang menjadikan dominan paling tinggi yaitu sebesar 72 responden (72,7%) dan kebiasaan pola makan yang sering makan makanan yang asin, berminyak dan bersantan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sri Agustina (2014) sebagian besar Lansia berada pada kondisi hipertensi ringan sebesar 61 Orang(70,1%).

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi resiko yang tidak bisa dikendalikan dan faktor yang bisa dikendalikan. Faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamian, ras dan usia. Sedangkan faktor yang bisa dikendalikan seperti obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohol, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Suhadak,2010).

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi memiliki peluang risiko hipertensi. Kejadian hipertensi makin meningkat dengan bertambahnya usia. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di tubuh

yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.

b. Pengetahuan

Berlandaskan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pekauman tahun 2021 menunjukkan maka resspoden yang mempunyai pengetahuan kurang sebesar 59 responden (59,6%), responden yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 40 responden (40,4%).

Berlandaskan hasil penelitian diatas menunjukkan maka responden yang mempunyai pengetahuan kurang mendominasi sebesar 59 responden (59,6%), hal ini karena yang mendominasi pendidikan dasar pada Lansia sebesar 72 responden (72,7%). Kurangnya pengetahuan Lansia sampai kini banyak terjadinya menjawab salah pada soal nomer empat yaitu tentang faktor resiko hipertensi yang tidak bisa diubah.

Menurut Notoadmodjo (2003) apabila pengetahuan individu semakain baik maka perilaku pun akan semakin baik. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk bisa mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Upaya pencegahan terhadap pasien hipertensi biasanya dilakukan melalui mempertahankan berat badan, menurunkan kadar kolestrol, mengurangi mkonsumsi garam, diet tinggi serat, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta menjalankan hidup secara sehat (Ridwan,2009 dalam Rukayah & Wahyu,2014).

Adanya perbedaan tersebut bisa disebabkan oleh adanya tingkat pendidikan berarti bimbingan yang diberikan individu kepada orang lain agar bisa memahami sesuatu hal. Tidak bisa dipungkiri maka semakin tinggi pendidikan individu, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semain banyak. Sebaliknya, jika individu memiliki tingkat pendidikan yang rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap orang

tesebut terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hanny Sherly Permata Sari, Joko Wiyono, Ragil Catur Adi W (2018). Dari 26 responden dilihat maka Lansia yang memiliki tingkat pengetahuan baik terhadap hipertensi sebesar 9 responden (34,60%), tingkat pengetahuan cukup baik sebesar 6 responden (23,10%) dan kurang sebesar 11 responden (42,3%).

c. Pola Makan

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pekauman tahun 2021 menunjukkan maka responden yang memiliki pola makan tidak tepat sebesar 51 responden (52,5%), sedangkan responden yang memiliki pola makan tepat sebesar 48 responden (48,5%).

Berlandaskan hasil penelitian diatas menunjukkan maka responden yang memiliki pola makan tidak tepat sebesar 51 responden (52,2%), hal ini karena yang mendominasi soal pola makan nomor tiga, empat dan enam tidak tepat kebanyakan responden yang mengkonsumsi makanan yang mengandung kebiasaan pola makan yang sering makan makanan yang asin, berminyak dan bersantan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Fanny Ilyasa Gusti, Ridha Abduh, Budiastutik Indah. Maka responden kecenderungan pada kelompok kasus yang pola makan pencegahan jarang yaitu sebesar 90,5% lebih besar di badingkan pada kelompok kontrol.

Pola makan yakni salah satu faktor sebagai penyambung utama terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak sehat, dipenuhi dengan makanan cepat saji yang kaya akan lemak serta garam, ditambah dengan gaya hidup yang malas berolahraga, jarang beraktivitas, dan mudah terkena stres, telah berperan dalam menambah jumlah penderita hipertensi (Masduqy, 2012 dalam Adawiyah 2019).

d. Stres

Berlandaskan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pekauman tahun 2021 menunjukkan maka responden yang stres sebesar 69 responden (69,7%), sedangkan responden yang tidak stres sebesar 30 responden (30,3%).

Berlandaskan hasil penelitian diatas menunjukkan maka responden yang mempunyai stres sebesar 69 responden (69,7%). Responden yang mengalami stres akibat sering merasakan kegelisahan dan tertekan, karena kebanyakan responden Lansia yang tidur tidak terlalu nyenyak.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mahmudi (2012) mendukung hasil penelitian yang telah dihasilkan dalam penelitian ini yang mengungkapkan maka 76,9% pasien hipertensi mengalami stres.

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2006), para Lansia menjadikan masalah kesehatan atau perubahan kondisi fisik mereka atau masalah dalam keluarga sebagai suatu tekanan dalam hidup dan dengan demikian bisa mengganggu kondisi psikologis mereka, bahkan bisa mengganggu tingkat kemandirian dalam beraktivitas.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi

Dari 99 responden berlandaskan proporsi responden yang memiliki pengetahuan baik dengan kejadian hipertensi Lansia ringan sebesar 28 responden (49,1%), dibandingkan untuk responden yang memiliki pengetahuan kurang lebih banyak terbiasa 29 responden (50,0%), dibandingkan dengan kelompok responden yang mengalami kejadian hipertensi sedang lebih banyak terbiasa pada kelompok pengetahuan kurang sebesar 14 responden (58,3%), dibandingkan untuk responden yang mengalami kejadian hipertensi sedang untuk pengetahuan baik sebesar 10 responden (41,7%) dan kelompok pengetahuan kurang dengan hipertensi berat sebesar 16

responden(88,9%). Dari hasil uji *Chi Square* dihasilkan *p value* (0,018) dengan ($p < 0,05$), sampai kini yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin tahun 2021.

Hipertensi bisa menyerang mereka yang memiliki pengetahuan baik, cukup, kurang karena tingkat pengetahuan individu pendidikan dasar. Berlandaskan hasil penelitian di atas menyatakan maka sebagian besar pendidikan respponden memiliki pendidikan dasar yang berdampak kejadian hipertensi ringan, sampai kini bisa disimpulkan maka kurangnya pengetahuan individu maka semakin tinggi pula resiko untuk mengalami hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk(2017) “Hubungan antara Pengetahuan dan gaya hidup dengan hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Sleman tahun 2017” yang menyatakan maka sebagian besar penderita hipertensi memiliki pengetahuan cukup dengan kejadian hipertensi yang sedang yaitu sebesar (25,6%) atau sebesar 33 orang. Berlandaskan uji ststistik hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hiperteni ditemukan nilai *p.palve* = 0,000 dengan demikian *p.value* lebih kecil dari nilai 0,05, berarti secara statistic ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Depok 2 Condong Catur Sleman Yogyakarta.

Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk bisa mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi. Upaya pencegahan terhadap pasien hipertensi biasanya di lakukan melalui mempertahankan berat badan, menurunkan kadar kolestrol, mengurangi konsumsi garam, diet tinggi serat, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran serta menjalankan hidup secara sehat(Ridwan, 2009 dalam Rukyah & Wahyu, 2014).

b. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi

Dari 99 respponden berlandaskan proporsi respponden yang mengalami pola makan tepat dengan kejadian hipertensi Lansia ringan sebesar 35 respponden (72,9%) dibandingkan kelompok yang mempunyai kejadian hipertensi Lansia ringan dengan pola makan tidak tepat terbisa 22 responden (43,1%), sedangkan untuk responden yang mengalami pola makan tidak tepat dengan kejadian hipertensi Lansia sedang 16 responden (31,4%), dibandingkan dengan kejadian hipertensi Lansia pola makan tepat terbisa 8 responden (16,7%), sedangkan respponden yang mengalami pola makan tidak tepat dengan kejadian hipertensi Lansia berat lebih banyak terbisa 13 respponden(25,5% dibandingkan dengan kejadian hipertensi Lansia pola makan tepat terbisa 5 respponden(10,4%).

Dari hasil uji *Chi Square* dihasilkan *p value* 0,011 Dengan($p < 0,05$), sampai kini yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman tahun 2021.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menyatakan maka sebagian besar penderita hipertensi memiliki pola makan yang tepat dengan kejadian hipertensi yang ringan yaitu sebesar 35 respponden(72,9%). Hal ini karena respponden memiliki kebiasaan makan makanan yang asin, berlemak dan ketergantunagn meminum kopi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilyas (2013) “Hubungan antara obesitas, pola makan, aktivitas fisik, merokok dan lama tidur dengan kejadian hipertensi(Studi kasus di Desa Limbung Dusun Mulyorejo dan Sido Mulyo Posyandu Bunda Kabupaten Kubu Raya) tahun 2013”. Yang menyatakan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian

hipertensi pada Lansia Hasil penelitian menunjukan maka terbiasa kecenderungan pada kelompok kasus yang pola makan pencegah jarang yaitu sebesar(90,5%) lebih besar di bandingkan pada kelompok kontrol. Berlandaskan hasil perhitungan Uji statistik *Chi Square* dihasilkan *p value*= 0,000($p < 0.05$).

Penelitian tersebut diperkuat oleh Ihsan Kurniawan & Sulaiman (2019) “Hubungan Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota” menunjukkan maka responden dengan pola makan tidak teratur sebesar 19 responden (42,4%) dan dengan pola makan teratur sebesar 26 responden (24,4%) sedangkan yang hipertensi ringan sebesar 18 responden (40,%) dan hipertensi berat sebesar 18 responden (22,2%). Hasil Uji bivariante memakai *Chi Square* dihasilkan *sig-nya*= 0,014 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sampai kini dari hasil penelitian ini bisa disimpulkan Ada Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi.

c. Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi

Dari 99 responden berlandaskan proporsi yang mengalami tidak stres dengan kejadian hipertensi ringan Lansia sebesar 11 responden (36,7%) dibandingkan kelompok yang stres dengan kejadian hipertensi ringan Lansia terbiasa 46 responden (66,7%), sedangkan untuk responden yang mengalami stres dengan kejadian hipertensi Lansia sedang lebih banyak terbiasa 16 responden (23,2%) dibandingkan untuk responden yang mempunyai tidak stres terbiasa 8 responden (26,7%), sedangkan untuk responden yang mengalami tidak stres dengan kejadian hipertensi berat Lansia terbiasa 11 responden (36,7%) dibandingkan kelompok yang mempunyai stress terbiasa 7 Responden (38,9%).

Dari hasil uji *Chi Square* dihasilkan *p value* 0,003 dengan ($p < 0,05$), sampai kini yang artinya ada hubungan yang bermakna antara Stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman tahun 2021.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Narayani(2018) “Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik(RSUP HAM) Medan”. Menyatakan maka ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas hidup dengan kejadian hipertensi, dimana *p value*(0,001)($p < 0,05$) sampai kini bisa disimpulkan maka terbiasa hubungan yang bermakna antara *stres* dengan kualitas hidup kejadian hipertensi.

KESIMPULAN

1. Kejadian hipertensi responden sebagian besar dengan kategori hipertensi ringan sebesar 57 responden(57,6%) di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021.
2. Pengetahuan responden sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang sebesar 59 orang(59,6%) di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021.
3. Pola makan responden sebagian besar menunjukkan maka responden yang memiliki pola makan yang tidak tepat sebesar 51 orang(51,5%) di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021
4. Stres responden sebagian besar menunjukkan maka responden yang memiliki stres sebesar 69 orang(69,7%) di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021
5. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021 (*p.value* 0,016) < $\alpha(0,05)$. Ada Hubungan yang bermakna antara Pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021 dengan(*p-value* 0,011) < $\alpha(0,05)$. Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Banjarmasin Tahun 2021 dengan (*p-value* 0,003) < $\alpha(0,05)$.

SARAN

1. Bagi Puskesmas

Untuk puskesmas agar lebih sering melakukan himbauan dan melakukan

melakukan kegiatan atau hal-hal yang dapat mendukung lansia hipertensi memiliki penatalaksanaan hipertensi yang lebih baik, seperti dengan penyuluhan tentang penatalaksanaan hipertensi terutama untuk kontrol rutin, minum obat rutin dan mendapatkan obat antihipertensi sesuai dengan resep dokter, penyuluhan tentang tatalaksana nonfarmakologi hipertensi seperti diet hipertensi. Selain itu, puskesmas hendaknya melakukan home care dikarenakan beberapa lansia hipertensi tidak dapat memeriksa kesehatan di puskesmas dengan alasan adanya keterbatasan seperti stroke dan tidak ada keluarga yang mengantar ke pelayanan kesehatan.

2. Bagi Pasien

Hendaknya melakukan penatalaksanaan hipertensi dengan baik yaitu berupa penatalaksanaan farmakologi dengan kontrol kesehatan rutin minum obat antihipertensi rutin, dan mendapatkan obat hipertensi dengan resep dokter sehingga dapat meminimalkan terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Selain itu, diharapkan lansia dapat melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi yang baik dengan menghindari rokok dan asap rokok, melakukan aktivitas fisik sebanyak minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit sehari, dan dapat mengurangi makanan yang berminyak, makanan bersantan dan makanan yang asin serta dapat mengelola stres dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, 2011. *Penyakit Dusia Tua. EGC:Jakarta*
[Online]http://repository.unissula.ac.id/7236/11/Daftar%20Pustaka_1.pdf Diakses 4 maret 2021
- Devi Narayani, 2018. "Hubungan antara stres dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi di rumah sakit umum pusat haji adam malik(RSUP HAM) Medan"[Online]<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/10927/150100208.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Diakses 6 mei 2021
- Dewi dkk, 2017. *Jurnal of Health. Hubungan antara pengetahuan dan gaya hidup dengan hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok Sleman. Vol. 4, No 2*
[Online]<http://article%20Text-164-2-10-20170925.pdf> Diakses 8 mei 2021
- Fanny Ilyas Gusti, Ridha Abduh, Budiastutik Indah. *Hubungan antara obesitas , pola makan, aktivitas fisik, dan lama tidur dengan kejadian hipertensi pada Lansia(study kasus di Desa Limbung Dusun Mulyorejo dan Sido Mulyo Posyandu Bunda Kabupaten Kubu Raya)*
[Online]<https://123dok.com/title/hubungan-obesitas-aktifitas-kejadian-hipertensi-mulyorejo-posyandu-kabupaten> Diakses 10 mei 2021
- Fahrizal. 2019.
<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/4/chapter%202.pdf> Diakses 4 mei 2021
- Hanyys dkk., 2018. *Hubungan tingkat pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dengan kepatuhan dalam minum obat di posyandu Lansia Drupati. Volume 3, Nomor 1*[Jurnal]
<file:///C:/Users/FCOM/Pictures/783-976-1-SM.pdf> Diakses 17 mei 2021
- Hannys Sherly Permata Sari, Joko Wiyono, Ragil Catur Adi W,(2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Meminum Obat Di Posyandu Lansia Drupadi Volume 3, Nomor 1, 2018*
[Online]
[file:///C:/Users/FCOM/Pictures/783-976-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/FCOM/Pictures/783-976-1-SM%20(1).pdf) Diakses 10 mei 2021
- Khasanah, 2012.
<http://repository.unimus.ac.id/2308/3/BAB%202.pdf>
- Librianti Putriastuti, 2016 *ANALISIS HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN USIA 45 TAHUN KEATAS*
[Online]
<https://media.neliti.com/media/publications/76783-ID-none.pdf>
Diakses 8 mei 2021
- Lilies Sundari & Merah Bangsawan, 2015. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*

- [Online]<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=858729&val=13780&title=FAKTOR-FAKTOR%20YANG%20BERHUBUNGA N%20DENGAN%20KEJADIAN%20> Diakses 7 mei 2021
- Mahmudi Ali, 2012. *Hubungan stres dengan kejadian tingkat hipertensi di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2012. Bengkulu : STIKES Dehasen Bengkulu*[Online] <http://eprints.umm.ac.id/46160/1/PENDAH ULUAN.pdf> Diakses 10 mei 2021
- Mayasari & Agung Waluyo., 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. Volume 1, Nomor 2, Desember 2019*[Jurnal] <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/849/565> Diakses 17 mei 2021
- Mujiran, Setiyawan, Noerma Shovie Rizqie,(2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Proklanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar*
- Nanda, 2013. *Nic-Noc Jilid 1 panduan penyusunan asuhan keperawatan professional*
- Notoatmodjo(2003) yang dikutip dalam Wawan & Dewi, 2010. *Pengetahuan yang mencakup dalam dominan kognitif mempunyai enam tingkatan*[Online] <http://eprints.umpo.ac.id/4494/1/BAB%20II.pdf> Diakses 2 mei 2021
- Noor Lila S., 2018. *Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Cempaka Banjarmasin.* [Online]http://repository.unism.ac.id/166/2/NP_Noor%20Laila%20Sari.pdf Diakses 4 april 2021 Diakses tanggal 2 mei 2021.
- Puskesmas Pekauman, 2019.*Profil Puskesmas Pekauman*
- Roza Agustin., 2019. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya.*[Online]<http://repo.stikesperintis.ac.id/458/1/kti%20pdf%20roza.pdf> Diakses 4 april 2021
- Rukayah, Siti & Wahyu, Bayati Dewi 2013 *Hubungan pengetahuan sikap dan pola makan Lansia dengan kejadian hipertensi di puskesmas kecamatan pondok gede kota bekasi tahun 2013. Jurnal pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial. Vol 6 No 02.*[Online] <file:///C:/Users/FCOM/Pictures/46-Article%20Text-29-1-10-20170713.pdf> Diakses 8 april 2021
- Riskesdas kalsel., 2018 <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/kalimantan-selatan/provinsi-kalsel-adakan-sosialisasi-faktor-risiko-ptm-dan-pembekalan-kader-untuk-15-kecamatan-percontohan> di akses tanggal 2 mei 2021. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1977/7/8.%20References.pdf>
- Sri Agustina, Siska Mayang Sari & Reni Savita(2014). *Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada Lansia di atas umur 65 tahun. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 2, No. 4, Mei 2014* [Online] <file:///C:/Users/FCOM/Pictures/70-Article%20Text-123-1-10-20170209.pdf> Diakses 10 mei 2021
- Susilo & Wulandari.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. : Yogyakarta CV. Andi Offset.* [Online]<http://scholar.unand.ac.id/22186/4/Microsoft%20Word%20-%20208.%20DAFTAR%20PUSTA KA.docx.pdf> Diakses 2 mei 2021
- Suhadak, 2010. *Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun kabupaten lamongan? ". Lamongan. BPPM stikes muhammadiyah lamongan.* [Online] <https://123dok.com/document/zw0jo1vy-pengaruh-pemberian-rosella-penurunan-kecamatan-karangbinangun-kabupaten-lamongan.html> Diakses 5 mei 2021
- T. Andini, 2018 *Pengertian Hipertensi* <http://repository.unimus.ac.id/2308/3/BA%202.pdf> diakses tanggal 2 mei 2021

Wijaya, Ardhi Sony,(2011). *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta.*

[Online]<http://digilib.unisayogya.ac.id/1215/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Diakses 10 juni 2021

World Health Organization(WHO), 2011 DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DIREKTORAT JENDERAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT[Online]<http://www.p2ptm.kemkes.go.d/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakitjantung-dan-pembuluh-darah/hari-hipertensi-sedunia> Diakses 16 april 2021