

# HUBUNGAN GENETIK, OBESITAS DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUIN RAYA TAHUN 2022

Helmiah<sup>1</sup>, Asrinawaty<sup>2</sup>, Erwin Ernadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 18070220

<sup>2</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1107118303

<sup>3</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 1101029001

\*Email : [helmiah233@gmail.com](mailto:helmiah233@gmail.com)

## ABSTRACT

*Hypertension or often called silent killer is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a calm state. In the pre-elderly age, namely 45-59 years old, they have a tendency to experience hypertension due to age increase. It was recorded at the Kuin Raya Health Center in 2020 with 2,863 cases of hypertension, then there was an increase in 2021 of 4,389 cases of hypertension. Aims to determine the relationship between genetics, obesity and diet with the incidence of hypertension in the pre-elderly in the work area of the Kuin Raya Health Center in 2022. Types of quantitative research with cross-sectional methods. The population of this study, namely all pre-elderly who visited the Kuin Raya Health Center from February to March 2022, obtained a sample of 80 respondents using a simple random sampling technique. Based on statistical tests using the Chi Square test, there is a relationship between genetics ( $P$ -value = 0.010), obesity ( $P$ -value = 0.040) and diet ( $P$ -value = 0.029) with the incidence of hypertension in the pre-elderly in the work area of the Kuin Raya Health Center in 2022. It is expected to increase the role and cooperation between health workers and cadres in the counseling program on hypertension in the pre-elderly, through posbindu activities in the work area of the Kuin Raya Health Center.*

**Keywords** : *Incidence of Hypertension, Pre-Elderly, Genetics, Obesity and Diet.*

## ABSTRAK

Hipertensi atau sering disebut *silent killer* merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang. Di usia pra lansia yaitu 45-59 tahun memiliki kecenderungan mengalami hipertensi dikarenakan pertambahan usia. Tercatat di Puskesmas Kuin Raya tahun 2020 sebesar 2.863 kasus hipertensi, kemudian terjadi peningkatan di tahun 2021 sebesar 4.389 kasus hipertensi. Bertujuan mengetahui hubungan genetik, obesitas dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode

*cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh pra lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kuin Raya dari bulan februari sampai maret tahun 2022, diperoleh sampel 80 responden menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square, ada hubungan antara genetik ( $P$ -value = 0,010), obesitas ( $P$ -value = 0,040) dan pola makan ( $P$ -value = 0,029) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022. Diharapkan untuk meningkatkan peran dan kerjasama antar petugas kesehatan dengan kader dalam program penyuluhan tentang hipertensi pada pra lansia, melalui kegiatan posbindu di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya.

**Kata Kunci : Kejadian Hipertensi, Pra Lansia, Genetik, Obesitas dan Pola Makan.**

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran. Risiko hipertensi akan meningkat pada usia 50 tahun ke atas. Hampir 90%

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019 mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk.<sup>2</sup> Rikesdes 2018, angka prevalensi pada penduduk > 18 tahun ke atas menurut pengukuran Nasional atau Indonesia sebesar 34,11%. Dengan jumlah kasus hipertensi di Indonesia tahun 2018 mencapai sebesar 63.309.620 orang,

Berdasarkan data di Puskesmas Kuin Raya Kota Banjarmasin tercatat sebanyak 2.863 kasus hipertensi tahun 2020.<sup>4</sup> Kemudian pada bulan januari sampai desember tahun 2021 mengalami peningkatan yaitu sebesar 4.389 kasus hipertensi. Pada kelompok pra lansia usia 45-59 tahun terdapat 2.155 kasus hipertensi dengan rincian sebanyak 696 laki-laki mengalami hipertensi, sedangkan sebanyak 1.459 perempuan mengalami hipertensi.<sup>5</sup>

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18

kasus hipertensi tidak diketahui penyebab sebenarnya, bahkan pada sebagian besar kasus hipertensi tidak memberikan gejala (asistomatis), karena itulah sering disebut sebagai *silent killer*.<sup>1</sup>

sedangkan angka kematian di Indonesia akibat dari kasus hipertensi sebesar 477.218 kasus kematian. Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2020 memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 44,13%, di ikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Di provinsi Papua mempunyai prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2%, kemudian di Maluku sebesar 24,6% dan di Sumatera Barat sebesar 25,16%.<sup>3</sup>

April 2022 di Puskesmas Kuin Raya, kepada petugas pemegang Program Penyakit Tidak Menular didapatkan bahwa data terbaru mengenai Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia tahun 2022 ditemukan total sebanyak 578 kasus dari bulan januari, februari dan maret. Tertinggi pada januari ada 227 kasus hipertensi, selanjutnya pada bulan maret sebanyak 205 kasus hipertensi dan di bulan februari ada 146 kasus hipertensi. Hal ini didasarkan kasus hipertensi pada pra lansia masih tinggi di wilayah kerja Puskesmas Kuin

Raya. Kemudian untuk data obesitas, dari 30 orang yang dilakukan pemeriksaan fisik pada bulan januari yaitu 11 orang dinyatakan obesitas dan 7 orang mengalami berat badan lebih. Sehingga perlu memperhatikan faktor

yang berhubungan dengan kejadian hipertensi tersebut yaitu seperti riwayat hipertensi dalam keluarga, obesitas atau kelebihan berat badan dan pola makan yang tidak sehat.<sup>6</sup>

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik serta menggunakan metode *cross sectional*. Bertujuan untuk mengetahui hubungan genetik, obesitas dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia. Populasi penelitian ini ialah seluruh pra lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kuin Raya pada bulan februari-maret tahun 2022 sebanyak 418 orang, sehingga diperoleh sampel

sebanyak 80 responden dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini dilakukan dengan wawancara melalui kuesioner. Untuk pengukuran tekanan darah, berat badan dan tinggi badan dibantu oleh perawat di Puskesmas Kuin Raya. Variabel bebas yaitu genetik, obesitas dan pola makan, sedangkan variabel terikat penelitian ini yaitu kejadian hipertensi pada pra lansia. Dianalisis melalui analisis univariat dan analisis bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### a. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Variabel	Kategori	n	%
Umur	45-49 Tahun	29	36,4
	50-54 Tahun	32	40,0
	55-59 Tahun	19	23,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	28,8
	Perempuan	57	71,3
Pendidikan	Tidak Tamat SD	2	2,5
	SD	21	26,3
	SMP	16	20,0
	SMA	38	47,5
	Perguruan Tinggi	3	3,8
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	42	52,5
	Pedagang	12	15,0
	Buruh	4	5,0
	Wiraswasta	6	7,5
	Swasta	8	10,0
	PNS	1	1,3
	Pensiunan	1	1,3
	Dan lain-lain	6	7,5
<b>Total</b>		<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden terbanyak terdapat pada kelompok umur 50-54 tahun yaitu sebanyak 32 responden (40,0%). Pra lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (28, 8%), sedangkan pra lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden (71,3%).

Kemudian tingkat pendidikan paling banyak ditemui yaitu SMA sebanyak 38 responden (47,5%). Dan responden tertinggi terdapat pada jenis pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 42 responden (52,5%) dan pedagang sebanyak 12 responden (15,0%).

## b. Analisis Univariat

### 1. Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

<b>Kejadian Hipertensi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hipertensi	44	55,0
Tidak Hipertensi	36	45,0
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 80 pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022, sebagian besar responden

mengalami hipertensi berjumlah 44 responden atau (55,0%) dan tidak hipertensi berjumlah 36 responden atau (45,0%).

### 2. Genetik (Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga)

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

<b>Riwayat Hipertensi dalam Keluarga</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ada	47	58,8
Tidak Ada	33	41,3
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 3, bahwa pra lansia dengan kategori ada riwayat hipertensi dalam keluarga berjumlah

47 responden atau (58,8%) dan kategori tidak ada berjumlah 33 responden atau (41, 3%).

### 3. Obesitas

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

<b>Obesitas</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Obesitas	31	38,8
Normal	49	61,3
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer, 2022*

Berdasarkan tabel 4, bahwa pra lansia yang mengalami obesitas berjumlah 31 responden atau (38,8%)

dan pra lansia yang tidak mengalami obesitas atau normal berjumlah 49 responden atau (61,3%).

#### 4. Pola Makan

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Pola Makan	n	%
Sering	43	53,8
Tidak Sering	37	46,3
<b>Jumlah</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa pra lansia yang memiliki pola makan sering sebanyak

43 responden atau (53,8%) dan memiliki pola makan tidak sering sebanyak 37 responden atau (46,3%).

#### c. Analisis Bivariat

##### 1. Hubungan Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022

**Tabel 6. Hubungan Genetik (Riwayat Hipertensi dalam Keluarga) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Riwayat Hipertensi dalam Keluarga	Kejadian Hipertensi				Total	P-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Ada	32	68,1	15	31,9	47	100
Tidak Ada	12	36,4	21	63,6	33	100
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>55,0</b>	<b>36</b>	<b>45,0</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kategori ada sebanyak 47 responden atau (100%), lebih banyak mengalami hipertensi sebanyak 32 responden atau (68,1%) dan tidak hipertensi sebanyak 15 responden atau (31,9%). Sedangkan pada kategori tidak ada riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 33 responden atau (100%), dengan jumlah hipertensi sebanyak 12 responden atau

(36,4%) dan tidak hipertensi sebanyak 21 responden atau (63,6%). Hasil analisis uji *Chi Square* didapatkan nilai  $P\text{-value}=0,010$  yang artinya kurang dari ( $P\text{-value} \leq 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan genetik atau riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

2. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022

**Tabel 7. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Obesitas	Kejadian Hipertensi				Total	P-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Obesitas	22	71,0	9	29,0	31	100
Normal	22	44,9	27	55,1	49	100
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>55,0</b>	<b>36</b>	<b>45,0</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa kategori data obesitas proporsinya lebih rendah yaitu sebanyak 31 responden atau (100%), dengan jumlah pra lansia hipertensi 22 responden atau (71,0%) dan pra lansia tidak hipertensi 9 responden atau (29,0%). Sedangkan kategori normal sebanyak 49 responden atau (100%), dengan jumlah pra lansia hipertensi 22

responden atau (44,9%) dan jumlah pra lansia tidak hipertensi 27 responden atau (55,1%). Hasil analisis uji *Chi Square* didapatkan nilai *P-value*= 0,040 yang artinya kurang dari ( $P\text{-value} \leq 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022

**Tabel 8. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total	P-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	n	%	n	%		
Sering	29	67,4	14	32,6	43	100
Tidak Sering	15	40,5	22	59,5	37	100
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>55,0</b>	<b>36</b>	<b>45,0</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 8, bahwa kategori pola makan sering yaitu sebanyak 43 responden atau (100%), dengan jumlah pra lansia hipertensi 29 responden atau (67,4%) dan pra lansia tidak hipertensi 14 responden atau (32,6%). Sedangkan kategori pola makan tidak sering sebanyak 37 responden atau (100%), dengan jumlah

pra lansia hipertensi 15 responden atau (40,5%) dan pra lansia tidak hipertensi 22 responden atau (59,5%). Didapatkan nilai *P-value*=0,029 artinya kurang dari ( $P\text{-value} \leq 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

## **Pembahasan**

### **Kejadian Hipertensi**

Berdasarkan dari analisis univariat tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022 pada pra lansia yang berusia 45-59 tahun sebanyak 80 responden. Sebagian besar dari pra lansia mengalami hipertensi yaitu sebanyak 44 responden atau (55,0%), sedangkan pra lansia yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 36 responden atau (45,0%).

Dari 80 responden, hasil pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter aneroid (jarum) yang dibantu oleh perawat di ruang pelayanan umum (dewasa).

### **Hubungan Genetik (Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Hasil uji statistik hubungan genetik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai *P-value* sebesar  $0,010 < \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara genetik atau riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

Hasil penelitian dari 80 responden terdapat 32 responden atau (68,1%) yang mengalami hipertensi pada pra lansia dengan kategori ada riwayat hipertensi dalam keluarga, hal ini karena responden yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga beresiko lebih besar untuk mengalami

Kemudian setelah selesai dilakukan pemeriksaan, peneliti meminta persetujuan pasien untuk diwawancarai lebih lanjut selagi pasien menunggu obat dari ruang apotik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Elsa Oktaviani (2021) tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. Dari 90 responden yang diteliti dengan pendekatan *cross sectional*, sebagian besar pra lansia yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 47 responden atau (52,2%), sedangkan pra lansia yang tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 43 responden atau (47,8%).<sup>7</sup>

hipertensi, dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga (genetik).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, sebagian dari pra lansia yang diagnosis mengalami hipertensi mengakui bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, seperti dari orang tua yang memang mengalami hipertensi.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Dismiantoni (2020) di wilayah kerja Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah menunjukkan bahwa dari 88 responden, sebagian besar mengalami hipertensi dengan memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sebanyak 48 responden atau (81,4%). Serta hasil uji *Chi Square* diperoleh *P-value* (0,023) kurang dari ( $\alpha = 0,05$ ), berarti terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi dalam keluarga dengan kejadian hipertensi.<sup>8</sup> Sejalan dengan penelitian Yuli Hilda (2019) menunjukkan ada

hubungan yang signifikan antara genetik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Maiwa Kabupaten Enrekang. Dan pra lansia yang sudah terkena hipertensi

### **Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Hasil uji statistik hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada pra lansia menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai *P-value* (0,040) < ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

Hasil penelitian dari 80 responden didapatkan yakni 22 responden atau (71,0%) memiliki berat badan lebih atau obesitas mengalami hipertensi. Artinya seseorang dengan berat badan berlebih atau disebut obesitas ternyata membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai makanan serta oksigen ke seluruh jaringan tubuh, hal ini mengakibatkan volume darah melalui pembuluh darah meningkat, otomatis kerja jantung juga meningkat sehingga tekanan darah pun mengalami peningkatan.

Dari hasil observasi pengukuran tinggi badan dan berat badan kepada responden yang memenuhi syarat

### **Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022**

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia menggunakan uji *Chi Square* didapatkan pra lansia yang mengalami

disarankan untuk rutin melakukan olahraga yang berguna pada kesehatan jantung sehingga membantu melancarkan peredaran darah dan menormalkan tekanan darah.<sup>9</sup>

penelitian bahwa sebagian besar pra lansia yang mengalami obesitas yaitu ibu rumah tangga yang sehari-harinya tidak bekerja. Menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga seperti memasak, mencuci dan membersihkan rumah. Serta jarang melakukan olahraga, sehingga semakin bertambahnya usia pra lansia terjadilah penumpukan lemak, karena kalori yang diterima oleh tubuh lebih banyak daripada yang dikeluarkan tubuh menjadi energi.

Didukung dengan penelitian Kartika (2020), dari 100 responden yaitu pra lansia dengan kategori obesitas mengalami hipertensi sebesar 39 atau (75,0%) dengan hasil uji statistik didapatkan nilai *P-value* (0,029) artinya ada hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat.<sup>10</sup> Dan penelitian oleh Rahayu (2020) di Puskesmas Sukamulyo menunjukkan bahwa nilai signifikan 0,031 lebih rendah dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak. Berarti ada hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hipertensi pada pra lansia usia 45-55 tahun, dimana semakin tinggi nilai IMT maka akan menyebabkan terjadinya hipertensi.<sup>11</sup>

hipertensi memiliki pola makan sering sebanyak 29 responden atau (67,4%) dengan nilai (*P-value* = 0,029) < ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.



Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dilihat dari 8 pertanyaan yang diajukan tentang pola makan, pertanyaan paling banyak di jawab “Ya” yaitu responden yang mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 48 responden atau (60,0%), responden yang mengonsumsi makanan kaleng seperti sarden dan kornet kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 60 responden atau (75,0%), responden yang mengonsumsi daging kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 65 responden atau (81,2%), responden yang mengonsumsi sayuran lebih dari 3 kali seminggu sebanyak 56 responden atau (70,0%) serta responden yang mengonsumsi buah-buahan lebih dari 3 kali seminggu sebanyak 49 responden atau (61,2%).

Sedangkan untuk pertanyaan sering di jawab “Tidak” yaitu responden yang mengonsumsi makanan berlemak tinggi atau bersantan dan makanan cepat saji kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 49 responden atau (61,2%) serta responden yang mengonsumsi gorengan kurang dari 3 kali seminggu sebanyak 63 responden atau (78,7%). Artinya responden yang sering mengonsumsi makanan mengandung lemak tinggi atau bersantan, makanan cepat saji seperti mie instan dan *fried chicken* serta gorengan, apabila mengonsumsi makanan tidak sehat tersebut secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang maka beresiko menderita hipertensi.

Didukung oleh penelitian Nurkhalisah (2021), dari 98 responden sebagian besar mengalami hipertensi sebanyak 57 responden atau (58,2%) dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 41 responden atau (41,8%)

serta didapatkan nilai *P-value* (0,000) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin.<sup>12</sup> Serta Istiqamah (2021) menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan nilai *P-value* (0,001) <  $\alpha$  = 0,05, maka disimpulkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lanjut usia di wilayah kerja UPT Puskesmas Marabahan Tahun 2021.<sup>13</sup>

### **Kesimpulan**

1. Sebagian besar pra lansia mengalami hipertensi sebanyak 44 responden (55,0%) dari 80 responden di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.
2. Ada hubungan bermakna antara genetik atau riwayat hipertensi dalam keluarga (*p-value* = 0,010), Obesitas (*p-value* = 0,040) dan pola makan (*p-value* = 0,029) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022.

### **Saran**

Bagi puskesmas yaitu sebagai bahan masukan bagi petugas Puskesmas Kuin Raya sehingga perlu meningkatkan peran dan kerjasama antar petugas kesehatan maupun kader dalam program penyuluhan tentang hipertensi pada pra lansia. Sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi pada pra lansia.

Bagi Masyarakat, diharapkan kepada pra lansia yang berusia 45-59 tahun untuk lebih memperhatikan polanya, menjaga berat badan serta rutin melakukan kontrol tekanan darah di Puskesmas terdekat maupun berpartisipasi dalam kegiatan posbindu

di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya yang diadakan 1 kali dalam seminggu.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Susilo, Y., & Ari, W. (2012). *Cara Jitu Mengatasi Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Infodatin (Pusat Informasi Kesehatan Republik Indonesia) Tahun 2019*. Jakarta: Pusdatin, Kemenkes RI.
3. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
4. Puskesmas Kuin Raya. 2020. *Profil Puskesmas Kuin Raya Kota Banjarmasin 2020*. Banjarmasin.
5. Puskesmas Kuin Raya. 2021. *Profil Puskesmas Kuin Raya Kota Banjarmasin 2021*. Banjarmasin.
6. Puskesmas Kuin Raya. 2022. *Laporan Bulanan PTM Puskesmas Kuin Raya Tahun 2022*. Banjarmasin.
7. Oktaviani, E., Prastia. T. N. dan Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 135-147.
8. Dismiantoni, N., Anggunan., Triswanti, N. and Kriswiatiny, R. (2020) Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel history', *Juni*, 11(1), pp. 30–36.
9. Yuli Hilda Sari, Usman, Makhrajani Majid, R. W. S. (2019). Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 2(1), 68-78.
10. Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 16(1), 35.
11. Rahayu, R. M., Berthelin, A. A., Lapepo, A., Utam, M. W., Sanga, J. L., Wulandari, I., Sagung Ratu P.S, A. A., & Sulistyowati, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Sukamulya Tahun 2019. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(1), 102–111.
12. Nurhalisah, A. 2021. *Hubungan Kebiasaan Merokok, Pola Makan dan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin*. Skripsi Sarjana, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. Banjarmasin.
13. Istiqamah, Widyarni, A. and Dhewi, S. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021'.