

Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi: Studi Kasus pada Lansia

Factors Related to the Incidence of Hypertension: Case Study in the Elderly

Taufik Kurrohman¹, Deri Kusmadeni^{2*}

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusa Pangkalpinang – Indonesia
2. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusa Pangkalpinang – Indonesia

*Email Korespondensi: derikusma83@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab tingginya angka kematian di Indonesia. Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk penyakit kardiovaskuler. Hal ini menjadi ancaman serta tantangan kesehatan global untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Puskesmas Taman Sari kasus hipertensi untuk kategori ≥ 45 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya dari tahun 2019 yaitu 802 kasus (62,17%), tahun 2020 yaitu 1,061 kasus (82,24%), dan tahun 2021 yaitu 1,261 kasus (97,75%).

Tujuan: Faktor-Faktor Apa saja Yang Memiliki Hubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia usia ≥ 45 Tahun Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang.

Metode: Menggunakan Desain Penelitian *cross-sectional analitik* dengan pendekatan survei kuantitatif. Subjek pada penelitian yaitu 103 orang lansia yang berusia ≥ 45 tahun, dipilih secara *simple random sampling*. Penelitian memakai uji *chi-square*, *Confidence Interval* (CI) 95%.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan bahwa lansia yang obesitas hipertensi sebanyak 59 orang, lansia aktivitas fisiknya kurang baik yang hipertensi sebanyak 41 orang, kebiasaan merokok lansia yang hipertensi sebanyak 57 orang, lansia yang konsumsi garam berlebihan yang hipertensi sebanyak 37 orang. Dari hasil pengujian uji *chi-square* didapatkan hasil *p-value* = 0,019 < 0,05 pada variabel kegemukan (obesitas), aktivitas fisik, didapatkan hasil *p-value* = 0,012 < 0,05 pada variabel Kebiasaan Merokok didapatkan hasil *p-value* = 0,018 < 0,05 dan pada variabel konsumsi garam didapatkan hasil *p-value* = 0,016 < 0,05.

Kesimpulan: faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Taman Sari yaitu obesitas, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebihan. Disarankan pihak Puskesmas Taman Sari harus lebih proaktif dalam memberikan penyuluhan tentang hipertensi kepada masyarakat, Bagi Pasien yang hipertensi sebaiknya melakukan aktivitas fisik agar tubuh menjadi sehat dan juga bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian hipertensi pada lansia dengan memilih faktor-faktor lainnya.

Kata Kunci: Hipertensi; Puskesmas Taman Sari; Hipertensi pada lansia

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that is the cause of high mortality rates in Indonesia. Hypertension is the main risk factor for cardiovascular disease. This is a global health threat and a challenge to improve public health status. Taman Sari Health Center hypertension cases for the category > 45 years have increased every year since 2019, namely 802 cases (62.17%), in 2020, 1,061 cases (82.24%), and 2021, namely 1,261 cases (97.75%).

Objective: This research is to find out what factors are related to the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Taman Sari Health Center, Pangkalpinang City.

Methods: Using an analytic cross-sectional research design with a quantitative survey approach. Subjects in the study were 103 elderly people aged ≥ 45 years, selected by simple random sampling. The study used the chi-square test, Confidence Interval (CI) of 95%.

Results: The research showed that 59 elderly people were obese with hypertension, 41 elderly people had a poor physical activity with hypertension, 57 elderly people smoked with hypertension, and 37 elderly people consumed high salt with hypertension. From the results of the chi-square test, the results obtained were $p\text{-value} = 0.019 < 0.05$ in the variables of obesity (obesity), and physical activity, the results obtained were $p\text{-value} = 0.012 < 0.05$ in the variable Smoking Habits, the results were obtained $p\text{-value} = 0.018 < 0.05$ and for the salt consumption variable, the $p\text{-value} = 0.016 < 0.05$.

Conclusion: There is a significant relationship between obesity, physical activity, smoking habits, and high salt consumption with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Taman Sari Health Center. For patients with hypertension, it is better to do a physical activity so that the body becomes healthy and it is also hoped that future researchers can examine other factors that influence the incidence of hypertension in the elderly

Keywords: Hypertension; Taman Sari Health Center; Hypertension in the elderly

PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan kesehatan di Indonesia adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk. Hal ini dapat dilihat dari bertambahnya jumlah penduduk dengan usia lanjut di Indonesia merupakan keberhasilan pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan penduduk dan Usia Harapan Hidup (1).

Hasil dari pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan akan diperoleh dua angka, misalnya 120/80 mmHg. Maksud dari angka ini adalah: angka yang di atas (120) diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik) sedangkan angka yang dibawah (80) diastolik. Hipertensi diukur dikedua lengan tiga dalam beberapa minggu, biasanya tekanan sistolik dan diastolik terjadi kenaikan pada tekanan darah 140/90 mmHg atau keatas (2).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dikategorikan sebagai *the silent disease* atau *the silent killer*. Angka kejadian hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, ginjal dan gangguan penglihatan. (3).

Faktor risiko pada hipertensi terbagi dalam faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah yaitu: usia, jenis kelamin, keturunan dan ras. Faktor risiko yang dapat diubah yaitu: pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kegemukan (obesitas), aktivitas olahraga, kebiasaan merokok, dan tingginya konsumsi garam (4).

Saat ini masyarakat yang berdomisili di perkotaan akan lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini terlihat dari masyarakat di Kota memiliki gaya hidup yang berisiko dengan kejadian hipertensi seperti kerasnya kehidupan, kurang olahraga, obesitas (kegemukan), merokok, alkohol, dan gemar konsumsi makanan yang tinggi lemak dan kebiasaan pola makan siap saji (*junk food*) yang banyak mengandung lemak, tinggi garam, dan rendah serat (5).

Pada tahun 2025 Prevalensi hipertensi akan diperkirakan terus meningkat dan diperkirakan sebanyak 29% diseluruh dunia mengalami hipertensi adalah orang dewasa, untuk di Indonesia diprediksi capaian angkanya 31,7%. Pada tahun 2012 statistik kesehatan dunia membuat laporan bahwa dari tiga orang dewasa terdapat satu orang yang menderita tekanan darah tinggi di seluruh dunia. Kematian akibat stroke dan serangan jantung merupakan akibat

dari orang yang mengalami kejadian hipertensi. Negara yang berpendapatan rendah di Afrika memiliki prevalensi tertinggi dan lebih dari 40% orang dewasa diperkirakan terkena hipertensi (6).

Kejadian hipertensi pada lansia di beberapa Puskesmas di Kota Pangkalpinang pada tahun 2021 yaitu: Puskesmas Pangkal Balam 1.132 (3,41%) kasus, Puskesmas Selindung 713 (3,61%) kasus, Puskesmas Air Itam 824 (3,95%) kasus, Puskesmas Taman Sari berjumlah 1.290 (5,10%) kasus, Puskesmas Gerunggang 1.481 (5,27%) kasus, Puskesmas Melintang berjumlah 2.992 (5,87%) kasus, Puskesmas Kacang Pedang 610 (6,40%) kasus, Puskesmas Pasir Putih 750 (7,24%) kasus dan Puskesmas Girimaya berjumlah 1.632 (26,19%) kasus.

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 lansia. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang mengadopsi dari penelitian terdahulu yang berisi pertanyaan mengenai hipertensi, aktivitas fisik, obesitas (kegemukan), merokok dan mengkonsumsi garam berlebihan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	(%)
Obesitas		
ya	59	57,28
Tidak	44	42,72
Aktivitas fisik		
Baik	41	39,81
Kurang Baik	62	60,19
Kebiasaan merokok		
Ya	57	55,34
Tidak	46	44,66
Konsumsi garam berlebihan		
Tinggi	55	53,04
Normal	48	46,60

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 103 responden yang diteliti bahwasannya yang obesitas sebesar 59 (57,28) lebih tinggi dibandingkan yang tidak obesitas. Aktivitas fisik yang kurang baik sebesar 62 (60,19) lebih tinggi dibandingkan yang aktivitas baik. Aktivitas fisik yang kurang baik sebesar 62 (60,19) lebih tinggi dibandingkan yang aktivitas baik. Kebiasaan merokok sebesar 57 (55,34) lebih tinggi dibandingkan yang tidak merokok. konsumsi garam berlebihan sebesar 55 (46,60) lebih tinggi dibandingkan yang konsumsi garam normal.

Tabel 2. Hubungan Obesitas dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Hipertensi Pada Lansia				Nilai <i>p</i>
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Obesitas					
Ya obesitas	39	66,1	20	33,9	0,019
Tidak obesitas	18	40,9	26	59,1	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan dari 103 responden yang diteliti bahwasannya lansia obesitas yang mengalami kejadian *hipertensi* yaitu sebesar 39 orang (66,1%). Sedangkan yang tidak hipertensi yaitu sebesar 26 orang (59,1%). Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Pearson Chi Square* diperoleh hasil *P value* = 0,019 (*P value* < 0,05) disimpulkan bahwa Obesitas ada hubungan dengan kejadian *hipertensi* pada lansia di Puskesmas Taman Sari

Tabel 3. Hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Hipertensi Pada Lansia				Nilai <i>p</i>
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Aktivitas fisik					
Baik	16	39,0	25	61,0	0,012
Kurang Baik	41	66,1	21	33,9	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan dari 103 responden yang diteliti bahwasannya aktivitas fisik kurang baik yang mengalami kejadian *hipertensi* yaitu sebanyak 41 orang (66,1%). Sedangkan lansia yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 25 orang (61,0%) yang aktivitas fisik baik. Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh hasil *P value* = 0,012 (*P value* < 0,05) disimpulkan bahwa aktivitas fisik ada hubungan dengan kejadian *hipertensi* pada lansia di Puskesmas Taman Sari

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan merokok dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Hipertensi Pada Lansia				Nilai <i>p</i>
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Kebiasaan merokok					
Ya	38	66,7	19	33,3	0,018
Tidak	19	41,3	27	58,7	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan dari 103 responden yang diteliti bahwasannya kebiasaan merokok yang mengalami kejadian *hipertensi* yaitu sebanyak 38 orang (66,7%). Sedangkan lansia yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 27 orang (58,7%) yang tidak merokok. Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh hasil *P value* = 0,018 (*P value* < 0,05) disimpulkan bahwa kebiasaan merokok ada hubungan dengan kejadian *hipertensi* pada lansia di Puskesmas Taman Sari

Tabel 5. Hubungan Konsumsi garam berlebihan dengan kejadian Hipertensi Pada Lansia

Variabel	Hipertensi Pada Lansia				Nilai <i>p</i>
	Ya		Tidak		
	n	%	n	%	
Konsumsi garam berlebihan					
Tinggi	37	67,3	18	32,7	0,016
Normal	20	41,7	28	58,3	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan dari 103 responden yang diteliti bahwasannya konsumsi garam berlebihan yang mengalami kejadian *hipertensi* yaitu sebanyak 37 orang (67,3%). Sedangkan lansia yang tidak hipertensi yaitu sebanyak 28 orang (58,3%) yang konsumsi garam normal. Berdasarkan uji *Chi Square* diperoleh hasil *P value* = 0,016 (*P value* < 0,05) disimpulkan bahwa konsumsi garam berlebihan ada hubungan dengan kejadian *hipertensi* pada lansia di Puskesmas Taman Sari

PEMBAHASAN

1. Hubungan Obesitas terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Chi Square* karena tabel 2×3 maka ketentuan menggunakan *pearson chi square*. Diperoleh nilai *P* = 0,019 dimana *p* < 0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan Obesitas terhadap Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang.

Overweight adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal. Sedangkan kegemukan (obesitas) adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh diatas normal (7). Berdasarkan uji statistik pada penelitian ini dengan uji *chi square* di dapatkan nilai *p*=0,019 < 0,05 disimpulkan ada hubungan antara Obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Taman Sari.

Penelitian yang mendukung yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Irza (8) menunjukkan bahwa ada hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. Selanjutnya pada penelitian ini didapatkan Nilai *Odds Ratio* sebesar 3,051 yang menyatakan bahwa obesitas ada hubungan dengan kejadian hipertensi.

Dalam penelitian ini, responden yang memiliki Obesitas cenderung lebih besar untuk menderita hipertensi, hal ini terlihat bahwa 39 (66,1%) responden mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas, tubuh akan bekerja keras untuk membakar kelebihan kalori yang masuk kedalam tubuh bagi orang yang memiliki kegemukan. Pembakaran kalori dalam darah memerlukan oksigen yang cukup. Tekanan darah orang yang obesitas biasanya akan cenderung tinggi hal ini dikarenakan banyaknya kalori yang dibakar maka akan memerlukan banyak oksigen dalam darah, sehingga akan menyebabkan banyaknya pasokan darah dan menjadikan beban kerja jantung menjadi lebih berat lagi.

2. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang

Berdasarkan hasil uji statistik *dengan Chi Square* karena tabel 2×3 maka ketentuan menggunakan *pearson chi square*. Diperoleh nilai $P = 0,012$ dimana $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan Aktivitas Fisik terhadap Hipertensi pada Lansia.

Penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik derajat sedang selama 30 menit setiap hari. Kegiatan sehari-hari yang termasuk sebagai aktivitas fisik yaitu berjalan kaki, menyapu rumah, olahraga ringan hal ini jika dilakukan setiap hari maka akan memberikan kesehatan bagi tubuh dan jantung akan menjadi sehat serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh (9).

Penelitian yang mendukung yaitu Penelitian Richi (10) menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Nilai p pada penelitian Richi ini adalah 0,008 yang menyatakan ada hubungan faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian dari responden masih ada yang melakukan aktivitas fisik < 30 menit/hari, hal ini disebabkan karena sebagian besar responden telah berusia lanjut, sehingga tidak mampu melakukan aktivitas fisik yang berat. Selain itu, sebanyak 41 (66,1%) responden adalah ibu rumah tangga yang digantikan oleh anak-anak mereka untuk melakukan pekerjaannya dengan adanya aktivitas fisik yang rutin tersebut maka hipertensi bisa menurun. Aktivitas akan memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga angka kejadian hipertensi menurun.

3. Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang

Berdasarkan hasil uji statistik *dengan Chi Square* karena tabel 2×3 maka ketentuan menggunakan *pearson chi square*. Diperoleh nilai $P = 0,018$ dimana $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Sulastri (11) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi ($p=0,003$). Kandungan nikotin dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah. Berdasarkan penelitian di Puskesmas Taman Sari, masih ada sebagian lansia yang memiliki kebiasaan merokok cenderung lebih besar untuk menderita hipertensi, hal ini terlihat bahwa 38(66,7%) responden menghisap rokok setiap hari dimana nikotin yang ada didalam tubuh dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang.

4. Hubungan Konsumsi Garam Berlebihan Terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang

Berdasarkan hasil uji statistik *dengan Chi Square* karena tabel 2×3 maka ketentuan menggunakan *pearson chi square*. Diperoleh nilai $P = 0,016$ dimana ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan antara Konsumsi Garam Berlebihan terhadap Hipertensi pada Lansia.

Konsumsi garam berlebihan adalah kadar garam yang terkandung didalam makanan yang dikonsumsi setiap hari seperti makanan pokok ataupun makanan tambahan hal ini jika dilakukan secara rutin, maka menyebabkan tidak stabilnya tekanan darah dan bersiko untuk mengalami hipertensi (12).

Penelitian yang mendukung yaitu penelitian Widyaningrum (13) yang menyimpulkan bahwa ada konsumsi garam berlebihan berhubungan dengan kejadian hipertensi ($p=0,006$). Kebiasaan konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan tingginya tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa yang mengkonsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi, hal ini terlihat bahwa 37 (67,3%) responden yang konsumsi garam berlebihan dalam jangka panjang bisa memicu tekanan darah tinggi. Kondisi kadar garam dalam darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah tinggi.

SIMPULAN

Kegemukan (obesitas)), aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebihan adalah variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Taman Sari. Variabel yang paling dominan adalah aktivitas fisik.

SARAN

Bagi Pasien yang hipertensi sebaiknya melakukan aktivitas fisik olahraga ringan, mengatur pola makan, mengkonsumsi makanan yang kaya akan serat, mengurangi asupan garam, dan berhenti merokok. Peneliti selanjutnya diharapkan dengan meneliti variabel-variabel yang belum diteliti agar bisa menggali lebih dalam lagi tentang apa saja faktor-faktor yang berhubungan kejadian hipertensi pada lansia dengan metode kuantitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi pada penelitian ini. Terimakasih kepada Puskesmas Taman Sari dan seluruh jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pharmaceutical Care untuk Penyakit Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI; 2020
2. Suprihatin. Ada Hubungan Antara Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jakarta: Bina Pustaka;2016
3. Khasanah. IMT 30 Atau Lebih Dianggap Obesitas. Jakarta: Gramedia;2014
4. Ramacahyati, 2015. Pemeriksaan Tekanan Darah Menggunakan Sfigmomanometer Air Raksa; 2014
5. Arif D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. Jurnal Ilmiah Kesehatan ; 2013
6. Khasanah. Pada Penderita Obesitas Terjadi Hiperinsulinemia Atau Insulin Di Dalam Darah Yang Berlebihan Sehingga Dapat Meningkatkan Tekanan Darah. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2014
7. Mumpuni dkk. Penderita Hipertensi Riwayat Hipertensi Dalam Keluarganya. Jakarta: Gramedia; 2017
8. Irza. Ada Hubungan Faktor Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. Jakarta: Bina Pustaka;2010
9. Manuel. Perokok Aktif Adalah Orang Yang Merokok Secara Langsung Menghisapnya Asap Rokok, Sedangkan Perokok Pasif Adalah Orang Yang Tidak Lengsung Menghisap Asap Rokok; 2013

10. Richi. Ada Hubungan Faktor Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertens. Jakarta: Bina Pustaka;2014
11. Dewi. Peningkatan morbiditasi dan mortalitas kardiovakuler secara signifikan. Yogyakarta: Nuha Medika;2017
12. Sulastri. Ada Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. Jakarta: Bina Pustaka;2015
13. Suiroaka. Faktor-Faktor Yang Dapat Dikontrol (Meliputi Kegemukan Obesitas, Aktivitas Fisik, Konsumsi Garam, Kebiasaan Merokok) Serta Faktor-Faktor Yang Tidak Bisa Dikontrol Seperti Keturunan (Genetik), Jenis Kelamin, Dan Umur. Yogyakarta: Nuha Medika;2012
14. Widyaningrum. Ada Hubungan Antara Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi. Jakarta: Bina Pustaka;2014