

Hubungan Antara Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Risa

Nurul Jannah

¹ Prodi S1 Keperawatan, Stikes Yahya Bima

Abstrak

Pola makan yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan lansia yang mengonsumsi makanan yang mengandung gula, tinggi garam, lemak yang berlebihan seperti santan yang kental, minyak, sayur dan buah-buahan yang mengandung gas, serta minuman yang dikonsumsi setiap hari seperti kopi.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa.

Metode penelitian yang digunakan *cross sectional* dengan teknik sampling yang digunakan adalah 40 responden tentang distribusi responden berdasarkan pola makan Rendah dengan kejadian hipertensi di Desa Risa, Rendah 0 responden (0.0%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 0 responden (0.0%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 3 responden (9.7%). Rendah 4 responden (66.7%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 3 responden (100%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 20 responden (64.5%), Kemudian Rendah 2 responden (33.3%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 0 responden (0.0%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 8 responden (25.8%).

Hasil penelitian yang diperoleh tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia yaitu ($p=0.680 < 0.05$). Berarti tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa.

Kesimpulan pada penelitian tentang hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa disimpulkan bahwa: “Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa dengan $p=0.680$ ”.

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian Hipertensi, Lansia



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Abstract

The diet that causes hypertension is the diet of older people that consumes sugar, raising, high salt, excessive fats such as heavy coconut milk, oil, vegetables and other gas-filled fruits and beverage consumed daily, such as coffee.

The study was intended to shed light on the relationship between diet and hypertension in the elderly in the village of Risa.

Research methods used by cross sectional with sectional engineering. The sampling used is 40 respondents about the distribution of respondents based on low diet with hypertensive concerns in the village of Risa, low 0 respondents (0.0%). Moderate diet with the incidence of hypertension, 0 respondents (0.0%). High diet with hypertension incident, 3 respondents (9.7%). Lower 4 respondents (66.7%). Diets are current with the incidence of hypertension being 3 (100%). High diet with the incidence of hypertension, 20 high (64.5%), then lower 2 (33.3%). Moderate diet with incidence of hypertension, 0 respondents (0.0%). High diet with hypertension 8 respondents (25.8%).

Studies obtained no correlation between diet and hypertension in the elderly is $p=0.680 < 0.05$. Which mean there's no link between diet and hypertension in the elderly in Risa village and $p=0.680$ ".

The conclusion for research on the relationship between diet and hypertension in the village of Risa concludes: "there's no link between diet and hypertension in the elderly in Risa village and $p=0.680$ ".

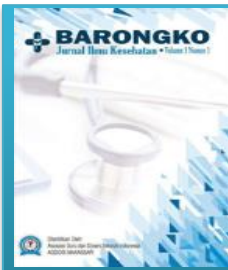
Keywords : Diet, Hypertension, Elderly

Author : Nurul Jannah

Email : Nuruljannah140594@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu fisiologis, yang akan di alami oleh setiap orang. Batasan orang di lakukan lanjut usia berdasarkan UU No 13 tahun 1998 adalah 60 tahun. Proses menua (aging process) merupakan suatu proses biologis yang akan di alami



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

setiap orang menurut Paris Constantinescu, 1994 Menua adalah proses menghilangnya secara perlahan-lahan (gradual) kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti dan mempertahankan struktur fungsi secara normal, ketahanan terhadap injury (termasuk infeksi) tidak seperti pada saat kelahirannya, proses menua sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya terjadi kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batas tegas, pada usia berapa penampilan seseorang mulai menurun. Pada setiap orang, fungsi fisiologis tubuhnya sangat berbeda, baik dalam hal mencapai puncak maupun saat menurunnya. Namun umumnya fungsi fisiologi tubuh mencapai puncaknya umur 20-30 tahun. Setelah mencapai puncak fungsi alat tubuh akan berada dalam kondisi tetap utuh beberapa saat kemudian menurun sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur.

Meski terus meningkat, tekanan darah pada lansia pun tidak menentu. Penyebab hipertensi pada lansia pun masih menjadi perdebatan namun, para ahli menyakini bertambah usia berpotensi menyebabkan pergeseran tersebut mengurangi kelenturan pembuluh arteri besar dan aorta, sehingga hipertensi pada lansia. Pola makan yang menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola makan lansia yang mengonsumsi makanan yang mengandung gula, tinggi garam, lemak yang berlebihan seperti santan yang kental, minyak, sayur dan buah-buahan yang mengandung gas, serta minuman yang dikonsumsi setiap hari seperti kopi.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, kejadian hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada peringkat ke 15 dari 33 Provinsi yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 24,3%. Sedangkan provinsi dengan penderita hipertensi tertinggi adalah Provinsi Bangka Belitung sebanyak 30,9%, diikuti provinsi Kalimantan selatan 30,8%, Kalimantan timur 29,6%, Jawa Barat 29,4% Gorontalo 29,0%. Dan provinsi Papua merupakan provinsi dengan kejadian hipertensi terendah di Indonesia. Berdasarkan data yang diambil di PKM Woha pada tanggal 9 Juli tahun 2020 jumlah hipertensi dari 2 tahun lalu dari bulan Januari sampai bulan Desember dengan jumlah penderita hipertensi di Desa Risa 20 orang 30% dengan rincian jenis kelamin laki-laki 10 orang dan perempuan 10 orang tahun 2020 dari bulan Januari sampai bulan Juni berjumlah di Desa Risa 20 orang

40% dengan perincian jenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang dan perempuan 12 orang.

Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di desa Risa 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analitik bertujuan untuk meneliti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan *Cross Sectional* yakni dimana data variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square Test*. Teknik pengambilan sampel adalah sebanyak 40 sampel. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Karakteristik Resonden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frequency (n)	Percent (%)
Usia		
60-75 Tahun	28	70.0
>75-80 Tahun	12	30.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	27.5
Perempuan	29	72.5
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia 60-75 tahun di Desa Risa diperoleh sebanyak (70,0%) dan usia >75-80 tahun yaitu sebanyak (30,08%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin di Desa Risa diperoleh yaitu laki-laki sebanyak 11 orang (27,5%) dan perempuan sebanyak 29 orang (72,5%).

Tabel 4.2
Distribusi Pola Makan Terhadap Lansia Di Desa Risa

Pola Makan	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	3	7.5
Sedang Tinggi	6	15.0
	31	77.5
Total	40	100%

Pada tabel 4.2 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi Pola Makan Pada Lansia didapatkan data dari total 40 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 3 orang (7,5%), sedang 6 orang (15,0%) dan tinggi 31 orang (77,5%). Jadi presentase tertinggi adalah pada responden dengan penilaian tinggi dengan frekuensi sebanyak 40 orang.

Tabel 4.3
Distribusi Hipertensi Terhadap Lansia Di Desa Risa

Kejadian Hipertensi	Frequency (n)	Percent (%)
Rendah	3	7.5
Sedang Tinggi	10	25.0
	27	67.5
Total	40	100%

Pada tabel 4.3 diperoleh berdasarkan hasil distribusi frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Lansia didapatkan data dari total 40 responden menunjukkan bahwa responden dengan penilaian rendah 3 orang (7,5%), sedang 10 orang (25,0%) dan tinggi 27 orang (67,5%). Jadi presentase tertinggi adalah tinggi pada 27 responden.

Tabel 4.4
Distribusi Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi
Pada Lansia Di Desa Risa

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0,0%	4	66,7%	2	33,3%	6	100%
Sedang	0	9,7%	3	100%	0	0,0%	3	100%
Tinggi	3	9,7%	20	64,5%	8	25,8%	31	100%
Total	3	7,5%	27	67,5%	10	25,0%	40	100%

Tabel 4.4 tentang distribusi responden berdasarkan pola makan Rendah dengan kejadian hipertensi di Desa Risa, Rendah 0 responden (0.0%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 0 responden (0.0%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 3 responden (9.7%). Rendah 4 responden (66.7%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 3 responden (100%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 20 responden (64.5%), Kemudian Rendah 2 responden (33.3%). Pola makan Sedang dengan kejadian hipertensi, Sedang 0 responden (0.0%). Pola makan Tinggi dengan kejadian hipertensi, Tinggi 8 responden (25.8%).

PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p value* $\alpha=0,680$ dimana H_a diterima dan H^0 ditolak berarti dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Pola makan adalah salah satu faktor penyebab terjadinya berbagai penyakit seperti salah satunya adalah hipertensi. Salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan menjaga pola makan dengan baik yaitu mengurangi asupan banyak lemak dan asupan garam disamping itu perlu meningkatkan makan buah

dan sayur.

Pola makan merupakan cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan oleh tubuh, apabila pola makan tidak baik dapat menyebabkan hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandungi tinggi lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet.

Hipertensi secara umum merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Menurut Triyanto, (2014) hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Hipertensi ini pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk di kontrol, maka dapat menyebabkan terjadinya infark jantung, gagal ginjal, stroke dan kerusakan mata.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliwati, (2011) menunjukkan bahwa resiko untuk menderita hipertensi bagi subyek yang mengkonsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi memiliki resiko 5,6 kali lebih besar dibandingkan dengan yang mengkonsumsi natrium dalam jumlah yang rendah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di Desa Risa pada tahun 2020 tentang hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Risa disimpulkan bahwa: “Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hasil $p=0.680$ ”.

Pola makan merupakan hal yang sangat penting. Jika pola makan tidak diatur dengan baik maka akan berpengaruh pada kesehatan manusia. Pola makan yang terjadi

pada lansia di Desa Risa sebagian besar memiliki pola makan yang buruk. Pola makan tersebut dikarenakan pola makan lansia dapat menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat serta banyak mengonsumsi makanan yang asin. Kejadian hipertensi pada lansia juga memiliki beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi diantaranya usia, jenis kelamin, keturunan, obesitas, dll.

SARAN

Dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk mengurangi kasus hipertensi perlu adanya cara untuk mencegahnya seperti memberikan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi.

2. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan pelayanan keperawatan jiwa sebab semakin baik pola makan dan kebiasaan berolahraga pada lansia maka tingkat hipertensi semakin rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan jumlah item kuesioner dan waktu responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aziz. 2010. Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data jakarta, Salemba Medika.
2. Arikunto, 2016. Prosedur penelitian suatu pendek atau praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
3. Heidjrachman dan Husna, 2008 manajemen personalisa edisi keempat BPF, Yogyakarta.
4. Cooper 2009, Buku ajar bidan myles. Jakarta, EOC Harapan.
5. Damayanti 2015. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus tipe 2 dalam mencegah ulkus kaku diabetik di poliklinik RSUD penambahan senopati banyul, Vol2, No.1.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

6. Notoadmdjo. 1981. Konsep perilaku dan perilaku kesehatan . Jakarta, PT Rineka Cipta, 1981. 138-1487.
7. Mangkunegara 2011: Manajemen sumber daya perusahaan. PT. Remaja Rosdakarya; Bandung.
8. Hidayat 2015. Pengantar ilmu kesehatan anak untuk pendidikan kebidanan Jakarta, Salemba Medika: 2012.
9. Nursallam. 2015. Konsep dan penerapan metodeologi penelitian ilmju keperawatan Jakarta: Salemba Medika : 2012.