

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS MARGA II TAHUN 2024

I Kadek Edy Gunawan¹, Ni Luh Seri Astuti², Minnatun Khasha³, Cucuk Suwandi⁴

¹Program Studi Keperawatan Ners, ²Stikes Advaita Medika Tabanan
Korespondensi Penulis: dekeddy69@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia adalah tahap akhir dalam proses kehidupan yang akan menimbulkan banyak penurunan dan perubahan fisik, psikologi, sosial, yang saling berhubungan satu sama lain sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia. Tekanan darah Hipertensi pada lansia adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik ≥ 150 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit. Pola makan merupakan suatu usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi tubuh dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi dan mencegah dan membantu kesembuhan suatu penyakit. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Marga II. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan observasional analitik dengan pendekatan yang digunakan yaitu cross sectional dimana peneliti hanya sekali melakukan pengukuran terhadap subjek penelitian, pada 73 orang yang dipilih menggunakan Probability Sampling dengan teknik Simple Random Sampling, dikumpulkan data dengan kuesioner pola makan kemudian peneliti menggunakan komputersasi SPSS dengan uji berupa chi-square. **Hasil:** hasil pengukuran pola makan dengan kejadian hipertensi dari responden lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa dari 13 lansia dengan pola makan yang baik 7 (53,8%) orang yang hipertensi dan 6 (46,2%) orang yang tidak hipertensi. Selanjutnya dari 60 lansia dengan pola makan tidak baik 55 (91,7%) orang yang hipertensi, dan 5 (8,3%) orang yang tidak hipertensi. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 yang berarti kurang dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. **Simpulan:** Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Marga II.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Pola makan, Puskesmas

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lanjut usia (Lansia) adalah seorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Kelompok lansia sudah melalui proses menjadi tua sehingga mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikososial yang menurun yang menimbulkan beberapa permasalahan, (Yanti et al., 2020). Masalah yang dihadapi lansia umumnya adalah gangguan sistem pencernaan dan degeneratif seperti hipertensi, rematik,

stroke, kardiovaskuler dan diabetes melitus, (Diyana, 2021).

Penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar) pada tahun 2050, (WHO, 2019). Badan Pusat Statistik (2021), menyatakan bahwa populasi jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai 10,82% atau 29,3 juta jiwa dari total penduduk Indonesia sebesar 270,2 juta Jiwa. Selain

itu, lansia Indonesia diisi dengan kelompok umur 45-54 tahun (pra lansia) yang merupakan 5,65% dari penduduk Indonesia, dan sisanya diisi oleh kelompok umur 55-69 tahun (lansia muda), usia 70-79 tahun (lansia madya), dan 80 tahun ke atas (lansia tua), (Afriansyah & Santoso, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Bali jumlah lansia tahun 2023 sebanyak 1191 ribu jiwa, (BPS, 2023).

Menurut data dari World Health Organization (WHO, 2019), lansia penderita hipertensi sekitar 1,13 miliar di dunia, hipertensi merupakan faktor utama yang menyebabkan kematian dini. Prevalensi lansia hipertensi secara global yaitu 22% dari total penduduk didunia. Sementara itu, di Asia Tenggara dengan prevalensi 25% dari total keseluruhan penduduk, (Purwono, Sari, Ratnasari & Budiando, 2020).

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Menurut National basic health survei prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia usia 65 - 74 tahun 57,6% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%. Menurut (Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2023), terdapat sebanyak 738.123 pada usia ≥ 45 tahun yang mengalami hipertensi terdapat di masing-masing 8 kabupaten 1 kota. Menurut Dinas Kesehatan Kota Tabanan 2023, menyatakan di kota Tabanan sendiri lansia yang menderita hipertensi mulai dari 45-60 tahun ke atas terdapat sebanyak 4.757 orang. Hipertensi pada lansia merupakan peningkatan tekanan darah dimana tekanan darah tinggi sistolik ≥ 150 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Lansia dengan tekanan darah tinggi memiliki risiko mengalami komplikasi gangguan kesehatan seperti stroke, penyakit ginjal dan serangan jantung, (Rajput, Sharma, & Acharya, 2019). Menurut (Ratih Puspita Febrinasari, 2020), penyebab hipertensi

pada lansia yaitu faktor usia, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, kelelahan, stres, dan juga pola makan.

Menurut (Fandinata, Emawati, 2020), pola makan adalah suatu usaha mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh tubuh dalam upaya mempertahankan kondisi kesehatan, status nutrisi, pencegahan dan pembantu kesembuhan. Pola makan yang bagus untuk lansia hendaknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat (60-65%), protein (15% protein ikan, 100% protein hewani dan 75% protein nabati), dan lemak (20-25% dari total kal/hari), (Meryana & Bambang, 2022). Sebaliknya pola makan lansia yang kurang bagus merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti pola makan dengan garam tinggi, makanan cepat saji, dan makanan yang mengandung kolesterol tinggi, (Rikawati, 2021).

Berdasarkan data Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2024 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Marga II dengan jumlah 90 orang penderita hipertensi pada umur 45-54 tahun. Telah dilakukan wawancara dengan 10 orang lansia hipertensi ditemukan 8 orang lansia penderita hipertensi mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak teratur dan tidak terkontrol, dari 8 orang lansia tersebut rata-rata mengatakan sering mengonsumsi sayur santan, minum kopi, alkohol, makanan yang asin, babi guling, gorengan, makanan cepat saji, dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Sedangkan 2 orang lansia penderita hipertensi mengatakan mempunyai kebiasaan pola makan yang baik dan teratur dengan membatasi penggunaan garam, jarang mengonsumsi makanan cepat saji, dan menyukai buah dan sayur-sayuran. Berdasar hasil Studi Pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPTD Puskesmas Marga II.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan observasional analitik yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan dan sejauh mana hubungan antara dua variabel dalam penelitian. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional* dimana peneliti hanya sekali melakukan pengukuran terhadap subjek penelitian, pada 73 orang yang dipilih menggunakan *Probability Sampling* dengan teknik Simple Random Sampling, dikumpulkan data dengan kuesioner pola makan kemudian peneliti menggunakan komputerisasi SPSS dengan uji berupa *chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Puskesmas Marga II terletak di Desa Kukuh, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan. Wilayah kerja Puskesmas Marga II terdiri dari 6 Desa yaitu Desa Kukuh, Desa Tegaljadi, Desa Peken Belayu, Desa Beringkit Belayu, Desa Selan Bawak, Desa Cau Belayu, dan terdapat 29 banjar. Mata pencaharian penduduk di Wilayah kerja Puskesmas Marga II yaitu hampir kebanyakan masyarakat bekerja di bidang pertanian, selain itu juga masyarakat ada yang bekerja sebagai pedagang, jasa buruh bangunan, pengerajin, pegawai negeri dan ABRI.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di UPTD Puskesmas Marga II

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	45 – 49 Tahun	28	38,4
2	50 – 54 Tahun	45	61,6
Total		73	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Puskesmas Marga II

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	30	41,1
2	Perempuan	43	58,9
Total		73	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di UPTD Puskesmas Marga II

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	PNS	9	12,3
2	Swasta	6	8,2
3	Wiraswasta	16	21,9
4	IRT	14	19,2
5	Petani	24	38,4
Total		73	100

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Lansia di UPTD Puskesmas Marga II

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	13	17,8
2	Tidak Baik	60	82,2
Total		73	100

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPTD Puskesmas Marga II

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Hipertensi	62	84,9
2	Tidak Hipertensi	11	15,1
Total		73	100

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di UPTD Puskesmas Marga II

		Kejadian Hipertensi		Total	<i>p-value</i>
		Hipertensi	Tidak Hipertensi		
Pola Makan	Baik	7 (53,8%)	6 (46,2%)	13 (100%)	0,001
	Tidak Baik	55 (91,7%)	5 (8,3%)	60 (100%)	
Total		62 (84,9%)	11 (15,1%)	73 (100%)	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 73 responden didapatkan bahwa responden yang memiliki usia terbanyak yaitu usia 50 - 54 tahun sebanyak 45 responden (61,6%), dan usia 45 - 49 tahun sebanyak 28 responden (38,4%). Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan pada lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, frekuensi responden paling besar berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 43 orang dengan persentase (58,9%). Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan pada lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu yang paling banyak adalah bekerja sebagai petani dengan frekuensi sebesar 24 responden dengan persentase 38,4%, sedangkan

responden yang bekerja wiraswasta sebanyak 16 responden (21,9%), lalu sebagai IRT 14 responden (19,2%), selanjutnya yang bekerja sebagai PNS 9 responden, dan pekerja swasta sebanyak 6 responden (8,2%). Berdasarkan distribusi Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa responden lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 60 responden dengan persentase 82,2%. Berdasarkan distribusi Tabel 4.5 di atas dari responden lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami Hipertensi yaitu sebanyak 62 responden dengan persentase 84%. Berdasarkan distribusi tabel 6 di atas dari

responden lansia umu 45-54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa dari 13 lansia dengan pola makan yang baik 7 (53,8%) orang yang hipertensi dan 6 (46,2%) orang yang tidak hipertensi. Selanjutnya dari 60 lansia dengan pola makan tidak baik 55 (91,7%) orang yang hipertensi, dan 5 (8,3%) orang yang tidak hipertensi.

Hasil pengukuran pola makan dari responden lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu sebanyak 60 responden dengan persentase 82,2%, sedangkan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 13 responden dengan persentase 17,8%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh ejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Inggriyati Djerol (2022) yang menunjukkan bahwa dari 31 responden (11,0%) yang konsumsi jenis makanan yang tidak beresiko memiliki tekanan darah normal, 227 responden (80,2%) yang konsumsi jenis makanan yang beresiko memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi). Dari hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan pada lansia di puskesmas siwalima dengan kejadian penyakit Hipertensi. Pola makan responden pada sampel penelitian tersebut yang di lakukan di di Puskesmas siwalima memiliki pola makan yang tidak baik. Pola makan tersebut menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat karena sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fausiyah Annisa dan Irmawati tahun 2023 dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Karampang Pa'ja Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto Tahun

2023, pola makan baik sebanyak 24 responden (48%) sedangkan pola makan kurang sebanyak 26 responden (52%). Pola makan lansia yang baik sebanyak 24 responden hal ini dikarenakan responden memiliki frekuensi dan jenis makanan yang baik yang tidak mengandung lemak lebih dan kandungan garam yang kurang, sedangkan responden dengan pola makan kurang sebanyak responden hal ini dikarenakan frekuensi makan responden yang tidak teratur dan kandungan garam makanan yang dikonsumsi lebih sehingga mengakibatkan responden mengalrai tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil pengukuran kejadian hipertensi dari responden lansia umur 45 – 54 tahun yang terdiri dari 73 responden, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami Hipertensi yaitu sebanyak 62 responden dengan persentase 84,9%, sedangkan responden yang tidak hipertensi sebanyak 11 responden dengan persentase 15,1%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fausiyah Annisa dan Irmawati tahun 2023, kejadian hipertensi sebanyak 28 responden (56%) sedangkan normal sebanyak 22 responden (44%). Dari hasil penelitian ditemukan 28 responden dengan hipertensi hal ini dikarenakan tekanan darah responden melebihi batas normal dimana tekanan sistolik >150 mmHg, sedangkan responden lainnya sebanyak 22 yang tekanan darah normal dengan tekanan darah sistolik < 130 mmHg. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian

Simamora tahun 2023, di Kelurahan Mangga Dua Week VII Simalingkar peningkatan tekanan darah pada lansia disebabkan oleh usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, pendidikan, dan suku. setengah dari responden yang berusia >60 ke atas memiliki riwayat hipertensi karena keluarga dari responden tersebut memiliki riwayat penyakit hipertensi sebelumnya. Begitu juga dengan pendidikan, pendidikan responden yang

cukup banyak yaitu SLTA hampir semua responden yang saya wawancara tidak mengetahui apa saja penyebab dari hipertensi. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dari 40 orang lansia menunjukkan bahwa 21 orang responden dengan pola makan baik sebanyak 14 orang (66.7%) dengan hipertensi stage I dan 7 orang (33.3%) hipertensi stage II sedangkan pola makan yang tidak baik 5 orang (26.3%) dengan hipertensi stage I dan 14 orang responden (73.7%) dengan hipertensi stage II. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,05$ sedangkan nilai $p\text{-value}=0,011$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pola Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Mangga Dua Simalingka

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yundina (2022) bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi lemak khususnya lemak jenuh maka resiko untuk menderita hipertensi semakin besar dan berdasarkan anjuran kecukupan konsumsi lemak dalam sehari sekitar 10% setara dengan 25 mg lemak tidak lebih dari 20% , paling banyak, 45 mg. konsumsi lemak yang tinggi khususnya lemak jenuh yaitu lemak yang berasal dari lemak hewani cenderung akan menyebabkan hipertensi. Menurut Soharto (2020), hipertensi dalam hal ini konsumsi lemaknya tinggi dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita yang mempunyai berat badan normal. Bisa demikian karena diperkirakan, orang yang kegemukan akan mengalami kekurangan oksigen dalam darah, hormone, enzim, serta kurang melakukan aktivitas fisik dan makan berlebihan. Terlalu banyak lemak dalam tubuh, dapat menyebabkan badan memerlukan sebagian besar oksigen, jadi jantung harus bekerja lebih keras.

4. SIMPULAN

Adapun simpulan dari hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan

antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Marga II.

5. REFERENSI

- Alidya, F. (2022). *Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia*.
- BPS. (2023). *Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Umur (Ribu Jiwa), 2021-2023*. Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan kabupaten Tabanan. (2024). *Penyakit Tidak Menular Berbasis Puskesmas Kabupaten Tabanan*. Kepada Dinas Kabupaten Tabanan.
- Diyana. (2021). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn. P Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh Diwilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021*.
- Doru, L. (2023). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Birobuli Kota Palu*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(2), 112–122.
- Fandinata, Emawati, 2020. *Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan Dengan Pola Buang Air Besar Dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan*. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Fausiyah Annisa dan Irmawati, *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Karampang Pa'ja Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto Tahun 2023*.
- Inggriyati Djerol *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada*

- Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022.* Peminatan Epidemiologi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Kristen Indonesia Maluku Ambon. Irham, K. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.W Dengan Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Di Desa Ambololi Kec. Konda Kab. Konawe Selatan.*
- Istiqamah, Dkk. 2021. *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021.* Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336
- Kartikasari & Afif, 2021. *Gambaran pengetahuan penderita hipertensi tentang penatalaksanaan hipertensi di wilayah kerja puskesmas putri ayu kota jambi tahun 2022.* Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 1(1), 105–110.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Hipertensi 2020.* In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (pp. 1–10)
- Rianto. 2020. *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Jenis Makan Dan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Waturejo Ngantang Kabupaten Malang.* Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang 2014610126
- Rottie, J., Verra, K., & Findy, M, S. (2019). *Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadia Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Manado.* Kinabalu, 11(2), 50–57.
- Sumaryati. 2018. *Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Keluarga Ny”M” Dengan Hipertensi Dikelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makassar.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 6(2), 6–10. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i2.54>