

GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA BATU MAKAP DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TUMBANG KUNYI

Warjiman¹, Yuliska Warni², Aulia Rachman³

^{1,2,3}Departemen Keperawatan Medikal Bedah, STIKES Suaka Insan

e-mail: warjiman99@gmail.com dan Yuliskawarni@gmail.com

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a condition when systolic blood pressure is more than 120 mmHg and diastolic blood pressure is more than 80 mmHg. A healthy lifestyle is an important part of handling hypertension, namely by doing physical activity, avoiding alcohol, and stopping smoking habits so as not to cause severe hypertension. To determine the lifestyle of hypertensive patients in the elderly Posyandu Batu Makap Village in the work area of UPT Puskesmas Tumbang Kunyi, source Barito District, Murung Raya Regency in 2022. This type of research is descriptive with a quantitative approach. Data collection techniques in this study used questionnaire instruments and data analysis techniques using univariate analysis. The sample in this study was elderly people with a total of 35 people, which were obtained using the total sampling technique. The results of this study indicate that the lifestyle of the indicators of salty food consumption habits and consumption of caffeinated drinks in the category is not good, namely (65.71%) 23 respondents, lifestyle in the elderly Posyandu Batu Makap Village from indicators of smoking habits and indicators of alcohol consumption in the category is quite good, namely (34.29%) 12 respondents. Elderly people are expected to pay attention to lifestyles including eating and drinking patterns that are good and healthy.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Elderly

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan menghentikan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan terjadinya hipertensi berat. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Batu Makap di wilayah kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi Kecamatan sumber Barito Kabupaten Murung Raya tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument kuesioner dan teknik analisis data menggunakan analisa univariat. Sample dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah 35 orang, yang diperoleh dengan menggunakan teknik total *sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup dari indikator kebiasaan konsumsi makanan asin dan konsumsi minuman berkafein dalam kategori tidak baik yaitu (65,71%) 23 reponden, gaya hidup di posyandu lansia Desa Batu Makap dari indikator kebiasaan merokok dan indikator konsumsi minuman beralkohol dalam kategori cukup baik yaitu (34,29%) 12 responden. Lansia diharapkan dapat memperhatikan gaya hidup termasuk pola makan dan minum yang baik dan sehat.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia

Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati dan Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan

penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap maka dapat menimbulkan penyakit hipertensi.

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan hipertensi membunuh hampir 8

miliar orang setiap tahun di dunia (WHO, 2015). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan distribusi penduduk Indonesia yang menderita hipertensi sebesar 34,1% mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 31,7%. Diketahui bahwa sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 13,3% tidak minum obat. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi, Jawa Barat termasuk prevalensi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 43%. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi di Kalimantan Tengah adalah 30,8% pada usia 18 tahun keatas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Batu Makap di Wilayah kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi.

Hasil Penelitian

Karakteristik Demografis Responden untuk penelitian ini ditunjukkan dengan menggolongkan responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan kategori hipertensi. Data-data ini dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi karakteristik demografi responden (N=35)

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
60 – 74 Tahun	32	91,4 %
75 – 88 Tahun	3	8,6 %
Jenis Kelamin		
Laki – laki	17	48,6 %
Perempuan	18	51,4 %
Kategori Hipertensi		
Tingkat 1	16	45,7 %
Tingkat 2	19	54,3 %

Tabel 1.1 menunjukkan sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 responden (51,4%). Sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 17 responden (48,6%). Sebagaimana besar responden memiliki usia 60 – 74 Tahun, sebanyak 32 responden (91,4%), dan usia 75 – 88 Tahun sebanyak 3 responden (8,6%). Berkaitan dengan penyakit hipertensi, Sebagian besar penderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 16 responden (45,7 %) dan tingkat 2 sebanyak 19 responden (54,3%).

Selanjutnya, data untuk menilai gaya hidup ditunjukkan pada tabel 1.2 berikut:

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan angket sebagai instrument. Variabel yang digambarkan adalah gaya hidup penderita hipertensi dan hasil penelitian ditampilkan dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Penelitian ini dilaksanakan di posyandu lansia Desa Batu Makap di wilayah kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi. Pemilihan di posyandu lansia desa Batu Makap dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 02 sampai dengan 22 November 2022. Data yang diambil adalah data penderita hipertensi yaitu pada bulan Februari s.d. September 2022, sebanyak 35 orang.

Penelitian ini dilakukan dengan tetap memperhatikan isu-isu etik, terutama untuk menjaga kenyamanan dan keselamatan responden.

Tabel 1. 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Batu Makap

Gaya hidup	Frekuensi	%
Tidak Baik	12	34,29%
Cukup Baik	23	65,71%
Baik	0	0
Total	35	100%

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup cukup baik (65.71%).

Pembahasan

Pada penelitian di posyandu lansia desa batu makap diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 32 sampel (91,4%). Sedangkan usia 75-88 tahun yaitu sebanyak 3 sampel (8,6%). Menurut Kementerian Kesehatan (2016) pengelompokan usia lanjut usia (lansia) telah diatur pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 dimana lansia dikategorikan menjadi 3 yaitu pralansia, lanjut usia, dan lansia resiko tinggi. Lansia yang berusia 45-59 tahun masuk kategori pra lansia, Usia 60-69 tahun masuk kategori lanjut usia dan usia lebih dari 70 tahun atau berusia 60 tahun disertai dengan masalah kesehatan masuk ke dalam kategori lansia resiko tinggi. Diketahui bahwa 35 sampel yang diteliti adalah sampel dengan umur yang berkisar 60 tahun hingga 88 tahun. Dalam hal ini dapat kita ketahui bahwa lansia yang masih aktif mengikuti kegiatan rutin posyandu lansia adalah 35 responden.

Resiko hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya umur, hal ini disebabkan oleh adanya perubahan struktur pada pembuluh darah besar sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku. Sehingga, menyebabkan terjadinya tekanan darah sistolik.

Selanjutnya, pada penelitian di Posyandu Lansia Desa Batu Makap diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 responden (51,4 %). Sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 17 responden (48,6 %).

Wanita lebih banyak menderita hipertensi dibanding pria, hal ini disebabkan terdapatnya hormone estrogen pada wanita. Cortas (2008) dalam Sarwinda (2021) menunjukkan bahwa prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun, wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam

meningkatkan kadar HDL. Kadar kolesterol yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herziana (2017) yang menyatakan bahwa proporsi hipertensi pada laki-laki lebih tinggi daripada proporsi hipertensi pada perempuan walaupun jumlah absolut lansia yang mengalami hipertensi didapatkan lebih banyak pada lansia yang berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 34 orang dibandingkan dengan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang.

Sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak baik (34,29%) atau 12 responden dan sebagian besar juga responden memiliki gaya hidup yang cukup baik yaitu (65,71%) atau 23 responden.

Pada penelitian ini diketahui bahwa Posyandu Lansia Desa Batu Makap masih ada gaya hidup dengan kategori cukup baik khususnya dalam indikator gaya hidup kebiasaan merokok dan kebiasaan konsumsi minuman beralkohol. Dalam indikator gaya hidup, kebiasaan merokok ditunjukkan dengan item pertanyaan “apakah anda merokok?” dan dijawab “Ya” oleh sebagian besar responden dan pertanyaan “apakah anda menghisap rokok >20 batang dalam sehari?” dan dijawab “Ya” oleh sebagian besar responden.

Dalimartha (2008) dalam Mulyani (2019) mengatakan bahwa merokok meningkatkan resiko komplikasi pada penderita hipertensi seperti penyakit jantung dan stroke. Kandungan utama rokok adalah tembakau, didalam tembakau terdapat nikotin yang membuat jantung bekerja lebih keras karena mempersempit pembuluh darah dan meningkatkan frekuensi denyut jantung serta tekanan darah. Selanjutnya, Sitorus (2005) dalam Pusparani (2016) yang menyatakan bahwa merokok sebatang setiap hari meningkatkan tekanan darah sistolik 10-25 mmHg serta menambah detak jantung 5-20 kali/menit.

Dalam gaya hidup penderita hipertensi diposyandu lansia desa batu makap dengan indikator konsumsi minuman beralkohol hal ini dibuktikan dengan item pertanyaan “apakah anda mengkonsumsi minuman beralkohol?” dan dijawab “Ya” oleh sebagian besar responden dan pertanyaan nomor 7 “apakah anda mengkonsumsi minuman beralkohol lebih dari 3 kali dalam seminggu?” dan dijawab “Ya” oleh sebagian kecil responden.

Dalam teori Komaling, J.K., Suba, B., Wongkar, D., (2013) dalam Nabilla dkk (2022) pengaruh alkohol terhadap kenaikan tekanan darah telah dibuktikan. Diduga peningkatan kadar kortisol, peningkatan volume sel darah merah dan peningkatan kekentalan darah berperan dalam menaikkan tekanan darah. Alkohol memiliki efek yang hampir sama dengan karbon monoksida, yaitu dapat meningkatkan keasaman darah menjadi lebih kental dan jantung dipaksa memompa darah lebih kuat lagi agar darah sampai ke jaringan mencukupi.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa di Posyandu Lansia Desa Batu Makap masih ada gaya hidup dengan kategori tidak baik khususnya dalam indikator gaya hidup konsumsi makanan asin, konsumsi minuman berkafein. Pertanyaan “apakah anda mengkonsumsi makanan asin setiap hari”, pertanyaan “apakah anda mengkonsumsi makanan asin seperti ikan asin, menambahkan garam untuk memasak sehari-hari sebanyak lebih dari 1 ½ sendok teh?” diketahui sebagian besar responden menjawab “Ya.”

Menurut Sustrani dalam Pusparani (2016) Natrium bersama Klorida yang terdapat dalam garam dapur dalam jumlah normal dapat membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh untuk mengatur tekanan darah. Namun, Natrium dalam jumlah yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan volume darah. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa dan tekanan darah menjadi naik.

Diketahui juga dalam hasil penelitian dalam gaya hidup dengan indikator konsumsi minuman berkafein dalam kategori tidak baik hal ini dibuktikan dengan item pertanyaan “apakah anda mengkonsumsi kafein 1 kali dalam sehari?” dan pertanyaan “apakah anda mengkonsumsi kafein (kopi) 2-3 gelas per/hari atau lebih?” diketahui sebagian besar responden menjawab Ya.

Menurut Indriyani dalam Bistara D.N., & Kartini Y., (2018) konsumsi minuman berkafein berlebihan dalam

jangka panjang dan dalam jumlah yang banyak diketahui dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi atau penyakit kardiovaskuler. Mengkonsumsi kafein secara teratur sepanjang hari mempunyai tekanan darah rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan keluarga mereka tidak mengkonsumsi sama sekali. Kafein didalam tubuh manusia bekerja dengan cara memicu produksi hormon adrenalin yang berasal dari reseptor adinosa didalam sel saraf yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah, pengaruh konsumsi kafein dapat dirasakan dalam 5-30 menit hingga bertahan 12 jam.

Sehingga dalam penelitian ini dapat digambarkan bahwa diposyandu lansia Desa Batu Makap sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok dan kebiasaan konsumsi minuman beralkohol dalam kategori cukup baik, dan juga di Posyandu Lansia Desa Batu Makap sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin dan konsumsi minuman berkafein dalam kategori tidak baik sehingga dalam hal ini, usia lanjut sangat beresiko dalam menderita penyakit hipertensi. Kejadian ini memiliki hubungan dengan keadaan masyarakat yang memiliki gaya hidup seperti kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, konsumsi makanan asin dan konsumsi minuman berkafein berkaitan dengan rendahnya kesadaran untuk berperilaku hidup sehat dan rendahnya kesadaran untuk mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Pembantu di Desa Batu Makap untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Kesimpulan

Gaya hidup penderita hipertensi di posyandu lansia desa batu makap kecamatan sumber baririto kabupaten murung raya tahun 2022 yaitu dengan kategori tidak baik (34,29%) 12 responden, dalam kategori cukup baik (65,71%) 23 responden dan kategori baik (0,0%) 0 responden.

Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013. 2013:1-384. doi: 18 Juni 2022.
- Berek, P. A., & Riwoerohi, E. D. F. (2019). Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas atambua selatan. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 1(02), 51-60.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=GAMBARA+N+GAYA+HIDUP+PENDERITA+HIPE+RTENSI+DI+PUSKESMAS+ATAMBUA+SELATAN&btnG=

- Bistara, Difran Nobel and Kartini, Yanis (2018) *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda*. Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO), 3 (1). pp. 23-28. ISSN 2541-0644
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Hipertensi Membunuh Diam-Diam Ketahui Tekanan Darah Anda*. <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahuitekanan-darah-anda.html>. Diunduh pada tanggal 18 Juni 2022.
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*, Jakarta : Direktorat Jenderal Pelayanan Medik. <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehatindonesiadari-riskesdas-2018>/Diunduh pada tanggal 18 Juni 2022.
- Herziana. (2017). *Faktor Risiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang*. Skripsi STIK Bina Husada Palembang. Jurnal Kesmas Vol 1, 31–39
- Kemenkes .2019. *Hipertensi Penyakit paling Banyak di Idap Masyarakat*. Diakses pada 26 mei 2022. [https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-di-idap-masyarakat.html#:~:text=Berdasarkan%20Riskesdas%202018%20prevalensi%20hipertensi,tahun%20\(55%2C%25\)](https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-di-idap-masyarakat.html#:~:text=Berdasarkan%20Riskesdas%202018%20prevalensi%20hipertensi,tahun%20(55%2C%25)).
- Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. (2013). *Hubungan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan*. *ejurnal Keperawatan* (e-Kp), 1 (1), 1-7
- Mulyani, s, s. (2019). *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Karya Tulis Ilmiah. Samarinda: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Muriyati and Yahya. 2018. *Kontrol Tekanan Hipertensi*. Jurnal. R Medicine > RT Nursing. <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/id/eprint/5659/> diakses pada 18 Juni 2022.
- N. Herdiani, “Hubungan IMT dengan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gayungan Surabaya” *Med Technol. Public Heal. J.*, vol. 3, no. 2, pp 183189, 2019, doi:10.33086/mtphj.v3i2.1179.
- Pusparani, I.D. 2016. *Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putrid Kabupaten Bogor*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah
- S. Sarwindi, (2021). *Gambaran Pola Makan dan Gaya Hidup Lansia Umur 50-70 tahun pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu kota Kediri*. Poltekes
- WHO. *About Cardiovascular Diseases (Internet)*. 2013 (cited 2017 April 27). Available from:<http://www.who.int/cardiovascular>.