

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU LANSIA DALAM MENGENDALIKAN HIPERTENSI (Factors associated with elderly behavior in controlling hypertension)

Masyudi^{1*}

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Serambi Mekkah Aceh
Email: masyudi@serambimekkah.ac.id

Received: 8/2/2018

Accepted: 17/4/2018

Published online: 15/5/2018

ABSTRAK

Jumlah kunjungan pasien hipertensi pada tahun 2017 sebanyak 2089 kunjungan dari semua jenis usia, sedangkan kunjungan hipertensi bagi lansia sebanyak 940 kunjungan dari usia 60 sampai dengan 75 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional studi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 91 orang pasien hipertensi. Analisis yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Tempat penelitian ini dilakukan di Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 11 s/d 17 Januari 2018. Dari hasil uji statistik chi-square dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku lansia (P -value $0,002 < 0,05$), ada hubungan antara sikap dengan perilaku lansia (P -value $0,009 < 0,05$), ada hubungan antara pola makan, dengan perilaku lansia (P -value $0,027 < 0,05$), dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan perilaku lansia (P -value $0,044 < 0,05$) dalam mengendalikan hipertensi di Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2018. Kepada pihak Puskesmas, khususnya kepada petugas kesehatan lebih memberikan sosialisasi kepada pasien dengan hipertensi untuk meningkatkan pola makan dari pasien menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, perilaku

ABSTRACT

The number of hypertension visit at Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar in 2017 was 2089 visits from all age groups, while hypertension visit for elderly was 940 visits from age 60 to 75 years. The purpose of this study is to determine the factors associated with elderly behavior in controlling hypertension in the Work Area Puskesmas Darul Imarah District of Aceh Besar Year 2018. This study is analytical descriptive with cross sectional design study. The sample in this study were 91

patients of hypertension. The analysis used is univariate and bivariate analysis. The location of this research was conducted at Puskesmas Darul Imarah, Darul Imarah Sub-district, Regency of Aceh Besar during 11 until 17 January 2018. From the result of chi-square statistic test it can be concluded that there is correlation between knowledge with elderly behavior (P -value $0,002 < 0,05$), there is correlation between attitude and behavior of elderly (P -value $0,009 < 0,05$), there is relation between diet, with elderly behavior (P -value $0,027 < 0,05$), and there is relation between physical activity and elderly behavior P -value $0,044 < 0,05$) in controlling hypertension in Darul Imarah Community Health Center Darul Imarah Sub-district, Aceh Besar District, 2018. To Puskesmas, especially to health officer to give more socialization to patients with hypertension to improve the patient's diet for the better.

Keywords: Hypertension, elderly, and behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal sehingga memiliki resiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.¹ Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain.² Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi.^{1,3}

Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan menjurus ke sajian siap santap yang mengandung banyak lemak,

* Penulis untuk korespondensi: masyudi@serambimekkah.ac.id

protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan, membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi.^{4,5}

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Darul Imarah selama satu minggu, bahwa kunjungan pasien yang menderita penyakit hipertensi rata-rata usia 60 sampai dengan 75 tahun yang termasuk dalam kategori lansia. Sedangkan hasil wawancara dengan 10 pasien hipertensi bahwa 8 pasien menyatakan pola hidup yang tidak sehat sehingga tidak dapat mengendalikan hipertensi, sedangkan 2 pasien lainnya menyatakan kurang dukungan dari keluarga dan kurang melakukan aktivitas fisik sehingga tidak dapat mengendalikan hipertensi.⁶

Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis tertarik mengambil judul tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017.

DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *Survey* yang bersifat deskriptif analitik desain penelitian *cross sectional* yaitu data independen dan dependen diambil dalam waktu yang sama untuk sehingga mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berumur 60-75 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar berjumlah 940 orang. Teknik pengukuran yang digunakan untuk mengetahui ukuran sampel dengan populasi yang telah diketahui yaitu populasi yang dapat dicari dengan menggunakan rumus *slovin*⁷, dengan

besar sampel penelitian ini sebanyak 91 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini berupa *non probability sampling* dan menggunakan analisis statistik Chi-Square pada CI 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah menunjukkan (Tabel 1) bahwa dari 91 responden yang perilaku lansia kurang baik dalam mengendalikan hipertensi yaitu sebesar 49,5%.

Tabel 1. Pengendalian hipertensi menurut perilaku, pengetahuan, sikap, pola makan, dan aktifitas fisik

Faktor Pengendali	n	%
Perilaku		
Baik	46	50,5
Kurang Baik	45	49,5
Pengetahuan		
Tinggi	44	48,4
Rendah	47	51,6
Sikap		
Positif	44	48,4
Negatif	47	51,6
Pola Makan		
Sesuai	42	46,2
Tidak Sesuai	49	53,8
Aktifitas Fisik		
Ada	41	45,1
Tidak Ada	50	54,9
Jumlah	91	100,0

Selanjutnya, hasil penelitian (Tabel 1) juga menunjukkan pengetahuan dan sikap responden dalam pengendalian hipertensi cenderung rendah dan negatif yaitu masing-masing mempunyai proporsi sebesar 51,6%. Begitu juga dengan pola makan, sebesar 53,8% menunjukkan responden dalam penelitian ini mempunyai pola makan yang tidak sesuai. Sedangkan aktifitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah juga tidak melakukan yaitu mencapai 54,9%.

Secara statistik hasil penelitian lebih lanjut disajikan pada tabel 2. Hasil ini memberikan informasi tentang faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian

hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar pada tahun 2017.

Tabel 2. Hubungan pengetahuan, sikap, pola makan, aktifitas fisik dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi

Faktor Penyebab	Perilaku Lansia dalam Mengendalikan Hipertensi				Jumlah		p-value
	Baik		Kurang Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Tinggi	30	68,2	14	31,8	44	100,0	0,002
Rendah	16	34,0	31	66,0	47	100,0	
Sikap							
Positif	29	65,9	15	34,1	44	100,0	0,009
Negatif	17	36,2	30	63,8	47	100,0	
Pola Makan							
Sesuai	27	64,3	15	35,7	42	100,0	0,027
Tidak Sesuai	19	38,8	30	61,2	49	100,0	
Aktifitas Fisik							
Sesuai	26	63,4	15	36,6	41	100,0	0,044
Tidak Sesuai	20	40,0	30	60,0	50	100,0	
Jumlah	26	56,5	20	43,5	46	100,0	

1. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Lansia

Berdasarkan data pada Tabel 2 di atas dapat didefinisikan bahwa dari 44 responden, yang memiliki pengetahuan tinggi terhadap perilaku lansia yang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 30 responden (68,2%), sedangkan dari 47 responden yang memiliki pengetahuan rendah terhadap perilaku lansia yang kurang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 31 responden (66%). Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square Test*, diperoleh nilai $P.value = 0,002 < \alpha = 0,05$ Berarti H_0 diterima. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2018.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng.^{8,9}

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang sesuatu hal, maka ia cenderung mengambil keputusan yang lebih tepat berkaitan dengan masalah dibandingkan dengan mereka yang pengetahuan rendah.¹⁰

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriana¹¹, di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Pandang Panjang, menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan tentang stroke dengan perilaku mencegah stroke pada klien hipertensi ($p=0,429$; $\alpha=0,018$). Sedangkan hasil penelitian Wijaya¹², menyimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal yang meliputi kelompok umur, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan, peran media massa, peran keluarga

dan teman berhubungan dengan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan penyakit hipertensi ($p=0,000$). Selanjutnya pengetahuan dan sikap berhubungan dengan tindakan masyarakat dalam pencegahan penyakit hipertensi ($p=0,000$).

Namun penelitian yang tidak sejalan dilakukan oleh Nurwidayanti¹³ di Rumah pada Wanita Terhadap Kejadian Hipertensi di Yogyakarta, menunjukkan bahwa pengaruh paparan asap rokok dengan wanita terhadap kejadian hipertensi dengan P. Value sebesar 0,045, maka H_a diterima. Sedangkan hasil penelitian Herlinah¹⁴, di Puskesmas Makale Jakarta juga tidak sejalan, menunjukkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dengan pengendalian hipertensi dengan P.Value = $0,038 < 0,05$, maka H_a diterima.

Faktor yang dominan mempengaruhi strategi coping penderita hipertensi adalah tingkat pengetahuan. Masyarakat umum untuk menjalani diet atau mengontrol makanan yang beresiko pada penyakit yang diderita masih kurang mengerti, disebabkan karena kurangnya informasi tentang bahan makanan yang perlu dihindari dan bahan makanan yang harus dikonsumsi untuk penderita hipertensi.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku yang didasari oleh setiap manusia, pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti kurang paham bahkan ada yang tidak mengerti dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Menurut asumsi peneliti, pengetahuan lansia tentang kesehatan di Kecamatan Darul Imarah perlu ditingkatkan terhadap terjadinya penyakit hipertensi, sehingga dapat memberikan antusias kepada lansia dalam menjalani hidup sehat di masa tua. Karena semakin tinggi ilmu pengetahuan, maka wawasan yang didapatkan semakin luas.

2. Hubungan Sikap dengan Perilaku Lansia

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat didefinisikan bahwa dari 44 responden, yang memiliki sikap positif terhadap perilaku lansia yang baik dalam mengendalikan hipertensi

sebanyak 29 responden (65,9%), sedangkan dari 47 responden yang memiliki pengetahuan rendah terhadap perilaku lansia kurang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 30 responden (63,8%).

Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square Test*, diperoleh nilai $P.value = 0,009 < \alpha = 0,05$ Berarti H_a diterima. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan sikap dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Manifestasi dari sikap tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Dalam kehidupan sehari-hari sikap adalah reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Dari pengertian ini bahwa selama perilaku itu masih tertutup, maka dinamakan sikap sedangkan apabila sudah terbuka itulah perilaku yang sebenarnya ditunjukkan seseorang.⁴

Sikap merupakan suatu konsep perilaku seseorang baik secara individu maupun kelompok yang merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu. Sikap individu itu biasanya konsisten satu dengan yang lain dan dalam tindakannya juga konsisten satu dengan yang lain.⁹

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Siringoringo¹⁵ di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir, menyimpulkan bahwa ada perbedaan sikap ($p=0,044$) dan tindakan ($p=0,043$) terhadap pencegahan hipertensi pada lansia. Menurut penelitian yang sama dilakukan oleh Herlinah¹⁴ di Wilayah Kerja Puskesmas Makale Jakarta". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan sikap dengan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi dengan nilai $\rho = 0,020 < \alpha (0,05)$ Sikap seseorang dalam menghindari atau mencegah suatu penyakit merupakan hal yang paling penting harus ditekuni dalam kehidupan sehari-hari.

Namun hasil penelitian yang tidak sejalan dilakukan oleh Susriyanti¹⁶, bahwa tidak ada hubungan sikap dengan perilaku perawatan hipertensi pada lansia dengan P. Value sebesar 0,067, maka H_0 ditolak. Menurut penelitian yang tidak sejalan juga dilakukan oleh Nurwidayanti¹³ di Rumah pada Wanita Terhadap Kejadian Hipertensi di Jogjakarta, menunjukkan bahwa ada pengaruh paparan asap rokok dengan wanita terhadap kejadian hipertensi dengan P. Value sebesar 0,045, maka H_0 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang dan dengan pengetahuan menimbulkan kesadaran yang akhirnya seseorang akan berperilaku atau bersikap sesuai dengan pengetahuan yang di dapat dari pembelajaran, pengalaman, atau intruksi. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti acuh tak acuh dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Menurut asumsi peneliti, sikap seorang lansia di Kecamatan Darul Imarah sangat penting untuk perkembangan dan pertahanan tubuh dimasa tua, jika seorang lansia rajin memeriksa atau mengontrol kesehatannya serta mengecek tekanan darah, maka lansia dapat mengetahui apa yang terjadi atau yang terjadi nantinya saat masa lanjut usia.

3. Hubungan Pola Makan dengan Perilaku Lansia

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat didefinisikan bahwa dari 42 responden, yang mengatakan pola makan sesuai terhadap perilaku lansia yang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 27 responden (64,3%), sedangkan dari 49 responden yang mengatakan pola makan tidak sesuai terhadap perilaku lansia yang kurang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 30 responden (61,2%).

Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square Test*, diperoleh nilai $P.value = 0,027 < \alpha = 0,05$ Berarti H_0 diterima. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2018.

Manusia sering tidak teratur dalam menjalani pola makan sehari-hari, akibat buruk dari kebiasaan ini dapat mengganggu kesehatan. Cara yang paling jitu untuk membuang kebiasaan yang lebih baik. Salah satu yang paling berpengaruh terhadap timbulnya penyakit adalah pola makan. Pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah. Mengonsumsi garam berlebihan menyebabkan haus dan mendorong kita untuk minum. Hal ini meningkatkan volume darah dalam tubuh, sehingga jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah naik. Kenaikan ini berakibat pada ginjal yang harus menyaring lebih banyak garam dan air. Karena masuknya harus sama dengan pengeluaran dalam sistem pembuluh darah, jantung harus memompa lebih kuat dengan tekanan lebih tinggi.¹¹

Menurut penelitian yang sama dilakukan oleh Dalyoko⁴ di Wilayah Kerja Puskesmas Mojosoongo Boyolali, menyimpulkan bahwa kebiasaan hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah konsumsi garam ($p=0,003$) yang tidak sesuai takaran disebabkan yaitu pola makan yang tidak teratur menjadi salah satu penyebabnya. Maka ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pengendalian hipertensi pada lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Susriyanti¹⁶ di Gampong Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh dengan kejadian hipertensi lansia dengan P.Value sebesar 0,017, maka H_0 diterima.

Namun hasil penelitian yang tidak sejalan dilakukan oleh Siringoringo¹⁵ di Desa Sigaol Samosir, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan nilai P. Value sebesar 0,054, maka H_0 ditolak. Menurut penelitian yang tidak sejalan juga dilakukan oleh Suwandi¹⁷ di Desa Blimbing Sukoharjo, bahwa ada pengaruh dukungan keluarag dalam Diit Hipertensi dengan frekuensi kekambuhan hipertensi pada lansia dengan nilai P.Value sebesar 0,033 < 0,05, maka H_0 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa pola makan yang baik selalu mengacu kepada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Tetapi banyak lansia

yang tidak memikirkan pola makan yang mereka konsumsi baik atau tidak. Banyak lansia tidak peduli dengan kesehatannya, sehingga dari pola makan menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, lansia seperti tak acuh dan menjawab “tergantung apa yang dimasak dirumah, itu yang saya makan” dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Menurut asumsi peneliti, bahwa bagi lansia di Kecamatan Darul Imarah yang mengalami hipertensi banyak disebabkan oleh pola makanan yang tidak ada aturan atau tidak sesuai asupan, untuk itu lansia harus lebih memperhatikan dan mengatur pola makan yang bergizi buat kesehatannya.

4. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Lansia

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat didefinisikan bahwa dari 41 responden, yang mengatakan ada melakukan aktivitas fisik terhadap perilaku lansia yang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 26 responden (63,4%), sedangkan dari 50 responden yang mengatakan tidak ada melakukan aktivitas fisik terhadap perilaku lansia yang kurang baik dalam mengendalikan hipertensi sebanyak 30 responden (60%).

Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square Test*, diperoleh nilai $P.value = 0,044 < \alpha = 0,05$ Berarti H_a diterima. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kecamatan Darul Imarah.

Rendahnya frekuensi latihan jasmani berkaitan dengan berbagai faktor antara lain kesibukan bekerja dan faktor usia. Faktor usia kemungkinan berkaitan dengan berkurangnya massa otot dan kegemukan sehingga dimungkinkan subyek merasa kesulitan untuk melakukan frekuensi latihan jasmani yang sesuai dengan anjuran.¹¹

Aktivitas fisik yang dilakukan bila ingin mendapatkan hasil yang baik harus memenuhi syarat yaitu dikasikan minimal 3 sampai 4 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu minimal 30 menit dalam sekali beraktivitas,

aktivitas fisik tidak harus aktivitas yang berat cukup dengan berjalan kaki di pagi hari sambil menikmati pemandangan selama 30 menit atau lebih sudah termasuk dalam kriteria aktivitas fisik yang baik.¹⁸

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dalyoko⁴ di Wilayah Kerja Puskesmas Mojosoongo Boyolali, menyimpulkan bahwa kebiasaan hidup yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah merokok ($p=1,000$), aktivitas olahraga ($p=0,479$) dan pemanfaatan waktu luang ($p=0,154$). bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Siringoringo¹⁵ frekuensi responden tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia yang berat dan berisiko sebanyak 11 responden (27,5%) sedangkan yang tidak berisiko sebanyak 29 responden (72,5%) dan responden dengan aktivitas fisik tidak berat dan berisiko sebanyak 21 responden (55,3%), sedangkan yang tidak berisiko 17 responden (44,7%), dengan P -value (0,021) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Namun penelitian yang tidak sejalan dilakukan oleh Nurwidayanti¹³ di Rumah pada Wanita Terhadap Kejadian Hipertensi, menunjukkan bahwa pengaruh paparan asap rokok dengan wanita terhadap kejadian hipertensi dengan P . Value sebesar $0,045 < 0,05$, maka H_a diterima.

Dapat disimpulkan bahwa menjalankan hidup sehat, diet secara baik dan olahraga rutin dapat membantu melawan stress dan berbagai faktor yang menyebabkan kegelisahan. Kecenderungan menderita sakit kepala berkurang serta mempertahankan ritme kehidupan yang kurang sehat bagi lansia. Hal tersebut ditunjukkan pada saat penelitian, banyak lansia malas untuk berolahraga karena alasan lemas, capek dan kurang acuh dalam menjawab pertanyaan peneliti. Menurut asumsi peneliti, lansia harus banyak beristirahat ataupun bergerak lansia karena tujuan dari dilakukannya aktivitas fisik adalah untuk merangsang kembali sensitifitas dari sel

serta pengurangan lemak dan perubahan jaringan otot sehingga tidak terjadinya pemicu hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN

Rendahnya pengetahuan dan sikap lansia tentang hidup sehat berdampak terhadap tingginya prevalensi hipertensi, selain itu pola makan dan aktifitas fisik juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi di wilayah Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Disarankan, kepada pihak Puskesmas, khususnya kepada petugas kesehatan lebih memberikan sosialisasi kepada pasien dengan hipertensi untuk meningkatkan pola makan dari pasien menjadi lebih baik lagi, baik dengan cara penyuluhan ataupun membagikan brosur yang berisi bagaimana cara meningkatkan pola makan yang baik kepada pasien dengan hipertensi. Juga bisa dengan memberikan pengetahuan-pengetahuan khusus tentang pola makan kepada pasien, seperti hal-hal yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi oleh pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. *Hypertension Fact Sheet. South-EastAsia: Departement of Sustainable Development and Healthy Environments*. Geneva, Swiss: World Health Organization; 2011.
2. Fitri Y, Mulyani NS, Fitrianiingsih E, Suryana S. Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *Aceh Nutrition Journal*. 2016;1(2):105-110.
3. Yusra I, Ahmad A, Al-Rahmad AH. Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Batoh Wilayah Kerja Puskesmas Lueng Bata Kota Banda Aceh. *Aceh Nutrition Journal*. 2016;1(1):27-32.
4. Dalyoko DAP. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali. 2010.
5. Miko A, Pratiwi M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2017;2(1):1-5.
6. Puskesmas Darul Imarah. *Data Jumlah Kasus Lansia*. Aceh Besar; 2017.
7. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
8. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
9. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
10. Kushariyadi. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
11. Fitriana Y. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kecamatan Padang Panjang Barat Tahun 2014. *'AFIYAH*. 2014;1(2).
12. Wijaya M. Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Perawatan Stroke Pada Lansia Di Kampung Keramai Yogyakarta. 2011.
13. Nurwidayanti L, Wahyuni CU. Analisis pengaruh paparan asap rokok di rumah pada wanita terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2003;1:244-253.
14. Herlinah L, Wiarsih W, Rekawati E. Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. 2013;1(2).
15. Siringoringo M, Jemadi MK. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 2014;2(6).
16. Susriyanti. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Gampong Sleman Yogyakarta. 2014.

17. Suwandi YD. Hubungan Dukungan Keluarga Dalam DIIT Hipertensi Dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Lansia di Wilayah Kerja Posyandu Desa Blimbing Sukoharjo. 2016.
18. Pudiastuti RD. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.