

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

FAKTA GAYA HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUNGOI

Lifestyle Facts for Elderly People with Hypertension in the Tungoi Primary Health Care

Darmin, Suci Rahayu Ningsih, Windi Wulandari Kadir, Anggi Mokoagow, Meylanni
Mokodongan, Rahayu Sapii

Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

Article Info

Article History

Received: 18 Jan 2023

Revised: 28 Jan 2023

Accepted: 03 Feb 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is one of the leading causes of premature death in society worldwide. In North Bolaang Mongondow Regency, hypertension is the second most common of the ten most concerning diseases, trailing only ISPA. This is a descriptive-quantitative study. Using a cross-sectional univariate Chi-square model analysis, the data is presented in distribution tables along with narration. The population is 45. A sample of 45 people was determined based on the principle of non-probability sampling in total sampling. The results show that the lifestyle of the elderly with hypertension is unhealthy (64.25), where they tend to consume sodium (82.2%), do not do physical activity (62.2%), consume saturated fat (55.6%), and smoke (42.4%). It can be concluded that the lifestyle of the elderly is included in unhealthy lifestyles, and elderly hypertension is found more in women. It is recommended that the elderly be given self-efficacy to control hypertension with traditional drug therapy because it is considered more economical and has fewer side effects.

Keywords: *Elderly, Lifestyle, Hypertension, Healthy Living*

Penyakit hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat secara global. Penyakit hipertensi memiliki prevalensi tertinggi kedua dari 10 penyakit paling mengawatirkan setelah ISPA, di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jenis penelitian yaitu Deskriptif-Kuantitatif. Menggunakan analisis Chi-square model univariat secara cross-sectional, Penyajian data dalam tabel distribusi beserta narasi. Populasi sebanyak 45 orang. Sampel sebanyak 45 orang, ditentukan berdasarkan prinsip *nonprobability sampling* yaitu total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup lansia hipertensi termasuk tidak sehat (64,25), dimana cenderung mengonsumsi natrium (82.2%), tidak beraktivitas fisik (62.2%), dan mengonsumsi lemak jenuh (55.6%), dan merokok (42.4%). Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup lansia termasuk dalam gaya hidup yang tidak sehat, serta lansia hipertensi di temukan lebih banyak pada perempuan. Disarankan agar lansia diberikan *self-efficacy* untuk melakukan pengendalian hipertensi dengan terapi obat tradisional karena dinilai lebih ekonomis dan kurang efek samping.

Kata kunci : Lansia, Gaya Hidup, Hipertensi, Hidup Sehat

Corresponding Author:

Name : Darmin

Affiliate : Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

Address : Jl. Bali Kel. Mogolaing, Kota Kotamobagu, Prov. Sulawesi Utara

Email : dharmyn@gmail.com

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa penyakit hipertensi telah menjadi salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat secara global. Hal ini telah menyebabkan 9,4 juta kematian di dunia. WHO telah memprediksi hingga tahun 2025 terdapat 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya (Fitri et al., 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara, tercatat bahwa penyakit hipertensi memiliki prevalensi tertinggi kedua dari 10 penyakit paling mengawatirkan setelah ISPA, sehingga penyakit hipertensi menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi tertinggi di kalangan masyarakat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara (Muhtar, 2020).

Masyarakat yang telah berusia lansia, menjadi rentan mengalami penyakit hipertensi, akibat dari pembuluh arteri yang kurang fleksibel lagi, selain itu, gangguan stres juga merupakan salah satu pemicu lansia mengalami hipertensi (Seke et al., 2016). Masa lanjut usia, adalah salah satu fase kehidupan, dimana proses penuaan telah berlanjut, di indikasikan dengan hilangnya kemampuan jaringan tubuh seseorang untuk meregenerasi atau mempertahankan fungsi normalnya, sehingga fase lansia sangat rentan dengan kejadian hipertensi (Ake langingi et al., 2020).

Hipertensi adalah keadaan dimana darah sistolik memiliki tekanan >140 mmHg, sementara diastolik memiliki tekanan >90 mmHg, yang ditentukan melalui 2 kali observasi dengan selang waktu 5 menit, dengan ketentuan tubuh telah beristirahat penuh, penderita penyakit tersebut sangat jarang menyadari gejala yang di timbulkan (Azizah, 2011; Ake langingi et al., 2020).

Penyakit hipertensi sangat di pengaruhi dari gaya hidup seseorang, terutama dari makanan yang di konsumsi, sehingga hal tersebut dapat di jadikan pilihan yang tepat untuk mengendalikan penyakit hipertensi. Hal tersebut harus diantisipasi dengan mengontrol gaya hidup (Badjo et al., 2020). Seorang dengan usia ≥ 65 Tahun, berisiko tinggi mengalami hipertensi, sementara seseorang dengan penyakit bawaan seperti diabetes, gangguan fungsi ginjal, akan meningkatkan risiko tersebut. Namun risiko hipertensi dapat di kontrol melalui gaya hidup seperti; gaya hidup perokok, alkoholik dan obesitas (WHO, 2019).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang telah berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia telah menderita hipertensi, dimana sekitar 46% diantaranya tidak menyadari, 42% yang melakukan pengobatan dan 21% lainnya dapat mengontrolnya (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi hingga tahun 2025 di prediksi akan mencapai 2,5 milyar orang, di Negara Indonesia, berdasarkan data RISKESDAS 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1%, dari 260 juta jiwa penduduk (Laurensia et al., 2022). Berdasarkan data pusat statistik Provinsi Sulawesi Utara diketahui bahwa prevalensi hipertensi hingga tahun 2020 telah mencapai jumlah 27. 604 orang.

Puskesmas Tungoi berada di wilayah Bolaang Mongondow, adalah salah satu fasilitas penyedia layanan kesehatan primer, dimana salah satunya menyediakan pelayanan hipertensi kepada masyarakat. Berdasarkan hasil observasi pendahuluan, di ketahu bahwa kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tungoi Cukup tinggi, dan menjadi penyakit tertinggi ketiga yang di alami masyarakat. Selain itu, aspek gaya hidup telah lama di curigai menjadi faktor pemicu utama permasalahan tersebut.

Rendahnya pengetahuan masyarakat terkait gaya hidup terhadap dampaknya pada penyakit hipertensi, dapat menjadi pemicu masalah hipertensi dan dapat pula di jadikan solusi apabila telah dipahami dengan baik. Menurut Park (2015), dalam penelitiannya bahwa masyarakat belum mengetahui sepenuhnya bahwa pengetahuan terkait penyebab hipertensi yang masih rendah, menjadi penyebab utama terjadinya hipertensi (Park et al., 2015).

Penelitian ini telah dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi gaya hidup lansia yang mengalami hipertensi, agar bermanfaat dalam pemberian penanganan hipertensi yang dialami oleh lansia, baik secara mandiri maupun menggunakan pengobatan tradisional.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Deskriptif-Kuantitatif. Telah di lakukan di wilayah kerja Puskesmas Tungoi, Bolaang Mongondow Utara, selama November, tahun 2022, Menggunakan metode analisis *Chi-square* model Univariat dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 orang, yang di tentukan berdasarkan teknik sensus. Sampel ditentukan menggunakan prinsip nonprobability sampling, dengan metode sampling jenuh atau total sampling, sehingga diperoleh sebanyak 45 orang.

Instrumen penelitian yang di gunakan berupa kuesioner, diaman pengumpulan data di lakukan melalui wawancara secara langsung kepada responden secara *door-to-door*. Penilaian ditetapkan pada setiap indikator variabel berdasarkan skor jawaban pada tiap pertanyaan dari responden. Skor setiap jawaban pada indkator variabel di kalikan 2 pada jawaban “tidak” dan di kalikan 1 untuk jawaban “ya”. Jawaban tidak menunjukkan kebaiasaan yang dilakukan adalah baik, sementara kategori ya menunjukkan kebiasaan yang dilakaukan kurang baik, sehingga diperoleh skor untuk menentukan kategori variabel. Selanjutnya penghitungan total skor indkator variabel untuk menentukan kategori variabel dengan ketentuan; gaya hidup sehat (75,1-100), gaya hidup tidak sehat (20-75), Penyajian data hasil analisis dibuat dalam bentuk tabel distribusi yang di sertai dengan narasi.

HASIL

Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka didapatkan data informasi terkait responden lansia yang mengalami hipertensi, seperti; karakteristik lansia, dan gaya hidup. Selengkapnya dapat di lihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Lansia

Karakteristik	Kategori	n (45)	%
Umur (tahun)	45-59	23	51.1
	60-74	19	42.2
	75-80	3	6.7
Jenis Kelamin	Laki-Laki	15	33.3
	Perempuan	30	66.7
Riwayat Hipertensi	Tidak Ada	15	33.3
	Ada	30	66.7

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 1. dapat diketahui bahwa lansia yang mengalami hipertensi, sebagian besar (51.1%) telah berusia antara 46-59 tahun, dan 66.7% berjenis kelamin perempuan, serta yang memiliki riwayat hipertensi sebesar 66.7%.

Tabel 2. Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi

Variabel	Indikator	Kategori	N (45)	%	Skor	Total	Nilai	Kategori
Gaya Hidup	Kebiasaan mengonsumsi natrium	Tidak	8	17.8	16	53	64,25	Tidak Sehat
		Ya	37	82.2	37			
	Kebiasaan beraktivitas fisik	Tidak	28	62.2	56	73		
		Ya	17	37.8	17			
	Kebiasaan merokok	Tidak	26	57.8	52	71		
		Ya	19	42.2	19			
	Kebiasaan Konsumsi lemak jenuh	Tidak	20	44.4	40	60		
		Ya	25	55.6	25			

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 2. Dapat diketahui bahwa gaya hidup lansia yang hipertensi, termasuk dalam kategori tidak sehat (64,25). Lansia yang hipertensi memiliki kebiasaan mengonsumsi natrium (82.2%), tidak beraktivitas fisik (62.2%), kebiasaan merokok (57,8%), dan kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh (55.6%),

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di dapatkan, diketahui bahwa responden lansia dengan hipertensi sebagian besar berjenis kelamin perempuan, serta memiliki riwayat hipertensi. Adapun gaya hidup lansia dengan hipertensi memiliki kecenderungan seperti kebiasaan mengonsumsi natrium, tidak beraktivitas fisik, perokok, dan mengonsumsi lemak jenuh. Hal tersebut dapat di artikan bahwa gaya hidup lansia termasuk dalam gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi lansia dapat di kontrol melalui pengendalian pada gaya hidup. Menurut Hajri (2021) dalam hasil penelitiannya bahwa lansia dengan jenis kelamin perempuan berisiko tinggi mengalami hipertensi (Zuhartul Hajri, 2021).

Usia lansia dengan jenis kelamin perempuan, memiliki risiko tinggi terhadap kejadian hipertensi, hal ini karena faktor hormon dan proses menopause (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Faktor Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu aspek penyebab secara langsung timbulnya penyakit hipertensi, gaya hidup tersebut seperti; pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, merokok dan stres (Zuhartul Hajri, 2021).

Gaya hidup yang tidak sehat setiap penderita hipertensi, terjadi karena kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan dengan natrium lebih, mengonsumsi makanan instan, serta mengalami stres (Baso et al., 2019). Pada umumnya masyarakat dengan hipertensi, memiliki gaya hidup dengan mengonsumsi makanan pengawetan dengan natrium, aktivitas fisik yang rendah, serta konsumsi makanan lemak tinggi (Wirakhmi and Novitasari, 2019). Alfridsyah (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kejadian hipertensi di pengaruhi oleh gaya hidup seperti mengonsumsi makanan siap saji (Alfridsyah et al., 2016). Konsumsi lemak yang tinggi menyebabkan peningkatan kolestrol dalam darah, dan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga volume serta tekanan darah menjadi meningkat dan menimbulkan hipertensi (Kartika et al., 2017).

Perbedaan lainnya di temukan dalam penelitian Saadah (2022), yang mengemukakan bahwa hipertensi lansia justru di sebabkan oleh asupan gizi dan kepatuhan lansia tersebut dalam mengikuti pengobatan dan kontrol penyakit hipertensi (Saadah, 2022). Gaya hidup sehat, dapat dilakukan dengan mengedepankan pengobatan hipertensi secara tradisional, hal tersebut merupakan upaya yang lebih tepat di lakukan mengingat bahwa pengobatan tradisional lebih minim efek samping dan lebih ekonomis (Sudirman and Skripsa, 2020; Subardin et al., 2022).

Selain itu menurut Fatmawati (2021), pada hasil penelitiannya bahwa hipertensi dapat di kontrol atau di kendalikan dengan menerapkan metode *self-efficacy* bagi penderita hipertensi. *Self-efficacy* merupakan keyakinan terkait kemampuan dalam mengelola tindakan untuk mencegah hipertensi (Fatmawati et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat di simpulkan bahwa gaya hidup lansia termasuk dalam gaya hidup yang tidak sehat. Hipertensi yang di alami oleh lansia lebih besar di temukan jenis kelamin perempuan, dengan riwayat hipertensi yang tinggi. Disarankan agar petugas kesehatan dapat membantu lansia membangun *self-efficacy* dalam melakukan pengendalian hipertensi serta melakukan terapi obat tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ake langingi, Sudirman, S., Watung, G.I. v., 2020. ANALISIS FAKTOR PERILAKU DAN JARAK FASILITASKESEHATAN TERHADAP PEMANFAATAN POSYANDU LANSIA HIPERTENSI DI DESA MUNTOI KECAMATAN PASSI BARAT. *Medical Technology and Public Health Journal* 4, 121-126.
- Alfridsyah, A., Miko, A., Firda, N., 2016. Pengaruh Perilaku Konsumsi Makanan Instan Yang Mengandung Natrium Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 1, 63.
- Azizah, L.M., 2011. *Keperawatan Lanjutan Usia*, 1st ed. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Badjo, S., Rumangit, S., Anthonie, W., 2020. HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN DI PUSKESMAS KAKASKASEN TOMOHON. *E-Jurnal Sariputra* 7.
- Baso, F., Berek, P.A.L., Riwoerohi, E.D.F., 2019. GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS ATAMBUA SELATAN. *Jurnal Sahabat Keperawatan* 1, 51-60.
- Fatmawati, B.R., Suprayitna, M., Istianah, I., 2021. SELF EFFICACY DAN PERILAKU SEHAT DALAM MODIFIKASI GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 11, 1-7.
- Fitri, F., Ihsan, H., Ananda, S., 2022. Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah : Jurnal Ilmiah Ilmu Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat dan Pangan* 9.
- Kartika, L.A., Afifah, E., Suryani, I., 2017. Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 4, 139.

- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H.O., Syihab, M.A.Q., Ernawati, E., 2022. PROGRAM INTERVENSI PENCEGAHAN PENINGKATAN KASUS HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANG JAYA. E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 2, 1227-1232.
- Muhtar, F., 2020. Hipertensi, Penyakit Paling Banyak Diidap Warga Bolmut, Setelah ISPA [WWW Document]. BeritaManado.com. URL <https://beritamanado.com/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-warga-bolmut-setelah-isp/> (accessed 1.16.23).
- P2PTM Kemenkes RI, 2019. Faktor risiko penyebab Hipertensi [WWW Document]. DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DIREKTORAT JENDERAL PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT.
- Park, J.B., Kario, K., Wang, J.-G., 2015. Systolic hypertension: an increasing clinical challenge in Asia. *Hypertension Research* 38, 227-236.
- Saadah, S., 2022. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Haur Gading . Universitas Islam Kalimantan, Banjarmasin.
- Seke, P.A., Bidjuni, H., Lolong, J., 2016. Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 4.
- Subardin, A., Kasim, A.K., Talindong, A., Parmi, Purnamasari, N.D., Kolupe, V.M., Polontalo, N.A., Kareba, L., Sudirman, S., 2022. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Tradisional Untuk Kemandirian Masyarakat Guna Mencegah Hipertensi Di Desa Sipi Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala. *Initium Community Journal* 2, 64-71.
- Sudirman, S., Skripsa, T.H., 2020. Pemanfaatan Pelayanan Pengobatan Tradisional (Batra) Sebagai Role Model Back To Nature Medicine di Masa Datang. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat* 1, 45-50.
- WHO, 2019. Hypertension [WWW Document]. World Health Organization. URL <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (accessed 1.16.23).
- WHO, 2021. Hypertension [WWW Document]. World Health Organization. URL <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (accessed 1.16.23).
- Wirakhmi, I.N., Novitasari, D., 2019. GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI RW 3 KELURAHAN SUMAMPIR KECAMATAN PURWOKERTO UTARA, KABUPATEN BANYUMAS. *Dinamika Journal : Pengabdian Masyarakat* 1.
- Zuhartul Hajri, H., 2021. Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 16, 326-330.