

GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PURWODADI KECAMATAN KUALA PESISIR KABUPATEN NAGAN RAYA

Serli Darmawati^{1*}, Yarmaliza²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Aceh, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : serlidarmawati09@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi kerap disebut dengan *silent killer* yakni pembunuh dalam diam, pasalnya hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda yang spesifik pada tubuh, namun beresiko tinggi terhadap kejadian serangan jantung, stroke, dan ginjal kronis, sampai dengan kebutaan jika tidak diawasi dan diatasi dengan benar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dan dianalisis secara univariat. Data diperoleh dengan metode wawancara dan kuisioner. Sampel ditentukan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian, merupakan lansia penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah 33 responden. Penelitian dilaksanakan dari bulan Oktober hingga November 2022, bertempat di Desa Purwodadi. Dari hasil data kuisioner dan wawancara pada responden penderita hipertensi Desa Purwodadi, memperoleh hasil usia terbanyak adalah rentan usia > 66 tahun (72,8%), jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan (69,7%), pekerjaan terbanyak responden adalah IRT yaitu (39,4%), tingkat pendidikan terbanyak adalah tingkat SD (45,5%), konsumsi makanan asin responden terbanyak di kategori sering (39,4%), konsumsi makanan berlemak responden terbanyak di kategori kadang-kadang (54,5%), konsumsi daging responden terbanyak di kategori kadang-kadang (57,6%), konsumsi makanan instan responden terbanyak di kategori sering (39,4%), kebiasaan olahraga terbanyak responden di kategori kadang-kadang (42,4%), kebiasaan merokok terbanyak responden adalah tidak merokok (81,2%) dan kebiasaan konsumsi kopi terbanyak responden meminum kopi (57,6%). Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup beresiko responden memiliki peranan terhadap hipertensi pada lansia di Desa Purwodadi.

Kata kunci : gaya hidup, hipertensi, karakteristik, lanjut usia

ABSTRACT

The study aims to describe the lifestyle of elderly people with hypertension in Purwodadi Village, Kuala Pesisir District, Nagan Raya Regency. This type of research is descriptive using a cross sectional approach and analyzed univariately. Data obtained by interview and questionnaire methods. The sample was determined using a purposive sampling technique. Sempel in the study, was an elderly patient with hypertension who met the inclusion and exclusion criteria with a total of 33 respondents. The research was conducted from October to November 2022, taking place in Purwodadi Village. From the results of questionnaire data and interviews with respondents with hypertension in Purwodadi Village, the most age results were vulnerable aged > 66 years (72.8%), the sex of the majority of respondents was female (69.7%), the occupation of most respondents was IRT, namely (39.4%), the highest level of education is elementary school level (45.5%), the most respondents consume salty food in the frequent category (39.4%), the highest consumption of fatty foods is in the sometimes category (54.5%), meat consumption by most respondents in the category sometimes (57.6%), consumption of instant food by most respondents in the category often (39.4%), exercise habits by most respondents in the category sometimes (42.4%), habits smoking most respondents are non-smokers (81.2%) and coffee consumption habits most respondents drink coffee (57.6%). It can be concluded that the risky lifestyle of respondents has a role in hypertension in the elderly in Purwodadi Village

Keywords : lifestyle, hypertension, elderly, characteristics

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi disaat seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darahnya melebihi atau diatas ambang batas wajar. Pemeriksaan tekanan darah yang dilihat dari dua hasil pengukuran yaitu, sistolik dan distolik untuk melihat adanya peningkatan tekanan darah. Penyebab terjadinya hipertensi dapat bersumber dari faktor *gender*, *genetic* (keturunan), umur, berat badan, gaya hidup dan diet yang memunculkan bermacam jenis penyakit lain dan memperparah kondisi yang ada (Aminuddin, 2021). *World Health Organization* menyebutkan, pada orang dewasa tekanan darah normalnya berada pada angka 120 mmHg saat jantung berdenyut (*sistolic*) dan 80 mmHg saat jantung relaks (*diastolic*). Apabila tekanan darah sistolik perdiastolik berada di angka 140/90 mmHg atau lebih, maka dianggap tidak normal cenderung meningkat (Kumalasari *et al.* 2021). Hipertensi kerap disebut dengan *silent killer* yakni pembunuh dalam diam, pasalnya hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda yang spesifik pada tubuh, namun dapat beresiko tinggi terhadap kejadian serangan jantung, stroke, dan ginjal kronis, sampai dengan kebutaan jika tidak diawasi dan diatasi dengan benar (Rahma, Nur Miftakur, 2017). Ditelaah dari penyebabnya, hipertensi dikelompokkan dalam dua bagian yakni hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan keadaan dimana sekitar 95% kejadiannya dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti tidak aktif (*inactivity*) dan pola konsumsi. Hipertensi sekunder merupakan keadaan di mana hipertensi hanya sekitar 5% lebih kecil kemungkinannya terjadi karena penyakit atau reaksi dari pemberia obat tertentu (seperti pil KB) (Aryantiningsih D.S., Silaen J., 2018). Selain itu, gaya hidup tidak sehat seseorang sangat erat hubungannya dengan hipertensi. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu, yaitu makan makanan yang beresiko, minimnya aktifitas fisik serta jarang berolahraga, tidak mengontrol stres dan konsumsi rokok (Aminuddin *et al.* 2014).

Setidaknya ada 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena stroke yang disebabkan oleh hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2030 ada 23,3 juta kematian karena penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke (Firdaus & Suryaningra 2020). Data dari *Guideline American Heart Association* (AHA) juga mengatakan, ada kurang lebih 18 juta kematian setiap tahunnya, dan terdapat 30% kematian secara global yang disebabkan penyakit kardiovaskuler (Agung & Handayani, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2013, kasus hipertensi di bermacam negara ditemukan sebanyak 50 juta orang dewasa amerika menderita hipertensi, pada tahun 2000 penderita hipertensi di india mencapai 60,4 juta kasus, dan terdapat 98,5 juta orang penderita hipertensi di cina pada tahun yang sama pula (Simanullang P., 2018). Menurut data badan kesehatan dunia (WHO) di tahun 2015, kurang lebih 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengidap hipertensi, berarti 1 dari 3 orang di dunia akan terkena hipertensi. Prevelensi hipertensi akan terus mengalami lonjakan kasus setiap tahunnya, diprediksi di tahun 2025 mendatang penderita hipertensi mencapai angka 1,5 miliar orang dan angka kematian meningkat setiap tahunnya yaitu 9,4 juta kematian karena hipertensi dan penyakit lain yang mengikutinya (KEMENKES RI, 2019). Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan prevelensi hipertensi di Aceh ditahun 2013 mencapai 21,5 % dan terjadi lonjakan atau peningkatan yang cukup tinggi yaitu mencapai 26,5 ditahun 2018. Dilihat dari tingkatan usia di Indonesia angka penderita hipertensi ada sekitar 29% pada usia 25-44 tahun, 51% pada usia 45-64 tahun dan 65% pada usia di atas 65 tahun. Orang berada pada usia 55 hingga 59 tahun, risiko hipertensi meningkat 2,18 kali lipat di usia 60 hingga 64 tahun, 2,45 kali lipat ketika usia 65 hingga 69 tahun, dan usia di atas 70 tahun 2,97 kali lipat. (Arifin *et al.*, 2016). Dapat dilihat dari data bahwa kasus hipertensi sangat tinggi di dunia maupun di Indonesia, namun pengobatan dari penyakit tersebut masihlah minim seperti yang dikemukakan oleh who 2013 dimana, dari setengah penderita hipertensi yang ada,

hanya sedikit yang mendapatkan pengobatan yaitu sekitar 25%. Serta untuk hipertensi yang ditangani dengan baik hanya setengahnya yaitu 12,5%. Padahal hipertensi sangat beresiko terhadap komplikasi (Aryantiningih D.S., Silaen J., 2018)

Desa purwodadi merupakan sebuah desa yang berada di Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kartu keluarga sebanyak 222 kartu keluarga yaitu sejumlah 1.607 jiwa penduduk, dimana sebagian penduduknya adalah lansia. Hipertensi menjadi satu masalah kesehatan lansia yang cukup kerap terjadi di Desa Purwodadi. Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran gaya hidup lansia di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya meliputi; usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pola konsumsi, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi.

METODE

Penelitian dilaksanakan dari bulan Oktober sampai November 2022 bertempat di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dan dianalisis secara univariat. Data diperoleh dengan metode wawancara dan kuisioner. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat lansia penderita hipertensi yang ada di desa purwodadi. Penelitian menggunakan tehnik sampling *Non Probability Sampling*, yaitu *purposive sampling*, dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria yang telah dibuat. Dari metode *purposive sampling* didapat 33 responden yang memenuhi kriteria. Pada penelitian ini terdapat kriteria inklusi dan eksklusi dalam menentukan sampelnya. Berdasarkan kriteria inklusi yaitu memiliki riwayat hipertensi, lansia, pernah memeriksakan diri ke posbindu atau pukesmas, jarak rumah dapat dijangkau dan bersedia jadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya adalah jarak rumah responden sulit dijangkau, responden hipertensi yang tidak dapat berkomunikasi (stroke), responden yang tidak ada ditempat dan tidak bersedia menjadi responden. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup lansia penderita hipertensi di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya, meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pola konsumsi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi.

HASIL

Berdasarkan hasil Tabel.1, responden terbanyak yang mengalami hipertensi adalah responden rentang umur > 66 tahun dengan jumlah 19 responden (72,8%) dan untuk jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan yaitu 23 responden (69,7%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Lansia Di Desa Purwodadi

Distribusi Responden	N	Presentase (%)
Umur		
59-65	14	27,2 %
> 66	19	72,8 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	23	69,7 %
Laki-laki	10	33,3 %

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Dan Pendidikan Pada Lansia Di Desa Purwodadi

Distribusi Responden	N	Presentase (%)
Pekerjaan		
IRT	13	39,4%
Swasta	7	21,2 %
Tidak Bekerja	6	18,2 %
Lainnya	7	21,2%
Pendidikan		
SD	15	45,5 %
SMP	7	21,2%
SMA	10	30,3%
S1	1	3 %

Hasil dari Tabel. 2, berdasarkan pekerjaan, terbanyak adalah IRT yaitu sebanyak 13 responden (39,4%) dan pada tingkat pendidikan, responden terbanyak adalah tingkat pendidikan SD yaitu 15 responden (45,5%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola konsumsi Meliputi, Makanan Asin, Makanan Berlemak, Daging, Makanan Instan Pada Lansia Di Desa Purwodadi

Distribusi Responden	Kategori							
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Makanan Asin	4	12,2	13	39,4	8	24,2	8	24,2
Berlemak	2	6,1	7	21,2	18	54,5	6	18,2
Daging	0	0	3	9,1	19	57,6	11	33,3
Makanan Instan	0	0	13	39,4	11	33,3	9	27,3

Hasil dari tabel. 3, berdasarkan konsumsi makanan asin responden berada pada kategori sering yakni 13 responden (39,4), konsumsi makanan berlemak responden berada di kategori kadang-kadang yakni 18 responden (54,5), konsumsi daging responden di kategori kadang-kadang yakni 19 responden (57,6), dan untuk konsumsi makanan instan responden di kategori sering yakni 13 responden (39,4).

Berdasarkan hasil Tabel. 4 dapat dilihat kebiasaan olahraga responden terbanyak dengan kategori kadang-kadang yaitu 14 responden (42,4%).

Berdasarkan Tabel. 5 didapat hasil responden dengan kebiasaan tidak merokok yaitu 27 responden (81,2%). Sedangkan untuk distribusi responden yang mengkonsumsi kopi adalah sebanyak 19 responden (57,6 %).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Yaitu Kebiasaan Berolahraga

Distribusi Responden	N	Presentase (%)
Aktivitas Fisik		
Kebiasaan Berolahraga		
Selalu	4	12,1 %
Sering	10	30,3 %
Kadang-kadang	14	42,4 %
Tidak Pernah	5	15,2 %

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Dan Kosumsi Kopi

Distribusi Responden	N	Presentase (%)
Kebiasaan Merokok		
Ya	6	18,2 %
Tidak	27	81,2 %
Konsumsi Kopi		
Ya	19	57,6 %
Tidak	14	42,4 %

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Purwodadi Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya didapat gambaran gaya hidup lansia mulai dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pola konsumsi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi yang beresiko terhadap kejadian hipertensi lansia sebagai berikut :

Usia

Hasil penelitian menunjukkan dari 33 responden lansia, responden lansia penderita hipertensi dengan rentang usia > 66 tahun terbanyak yaitu berjumlah 20 orang atau 75,8%. Fungsi tubuh pada seseorang menurun disebabkan dari proses penuaan, hal ini mengakibatkan lansia menderita penyakit degeneratif (Utami *et. al.*, 2022). Pertambahan usia akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular salah satunya penyakit hipertensi. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Puspita and Fitriani, 2021) kejadian hipertensi terus naik seiring berjalannya usia, hal ini karena proses dari tubuh yang berubah secara alami yang berdampak pada pembuluh darah hormon, dan jantung.

Pertambahan usia dapat meningkatkan resiko hipertensi pada seseorang. Kekuatan jantung disaat memompa darah jadi berkurang 1 % pertahunnya seiring berjalannya usia seseorang (Adriaansz, Rottie, Lolong, 2016). Benson (2006) dalam penelitian (Aristoteles, 2018) menjelaskan dimana tekanan darah meningkat rata – rata sebanyak 20 mmHg saat usia antar 30 dan 65 tahun, ini terus naik setelah usia 70 tahun. Penelitian yang dilakukan (K, Nur, and Humaerah, 2020) juga menjelaskan seseorang dengan umur 60 sampai 64 tahun mengalami risiko hipertensi sebanyak 2,18 kali, umur 65 sampai 69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,9 kali. Penyebabnya adalah pada usia tersebut pembuluh darah besar kehilangan elastisitasnya sehingga jadi kaku karenanya setiap kali dentak jantung darah dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang lebih sempit dari normalnya, hingga berakibat tekanan darah naik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Korneliani & Meida, 2012 juga menyebutkan hal serupa dimana, Seiring bertambahnya usia, arteri kehilangan kelenturannya, yang mengurangi kemampuannya untuk memompa darah serta meningkatkan tekanan darah. Sebenarnya hal yang wajar apabila tekanan darah meningkat seiring berjalannya usia karena transisi alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. (K *et al.*, 2020) Dengan demikian peneliti beranggapan bahwa usia menjadi bagian yang berpengaruh terhadap ditimbulnya hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh melemahnya sistem dan organ tubuh akibat proses penuaan dari lansia itu sendiri.

Jenis Kelamin

Dalam penelitian ini, jenis kelamin responden di dominasi oleh responden perempuan yaitu dari 33 responden ada 23 orang, sedangkan responden laki-laki hanya 10 orang responden. Dalam penelitian yang dilakukan (Siti, 2020) disebutkan bahwa, hipertensi lebih banyak terjadi pada wanita dengan jumlah responden sebanyak 41 responden (56,2%).

Penelitian lain juga menyatakan perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yaitu dari 40 rorang didapatkan 25 orang (62,5%) perempuan mengalami hipertensi (Ladyani *et al.*, 2021). Menurut Fatmia (2019) dalam penelitian yang dilakukan oleh (Purwati, Wibowo, and Khasanah, 2021) perempuan dan laki-laki sama-sama beresiko terhadap hipertensi, kendati demikian laki-laki lebih beresiko saat usianya dibawah 45 tahun, sedangkan perempuan resikonya lebih tinggi ketika usia diatas 65 tahun. Dalam penelitian lain juga disebutkan, mayoritas hipertensi terjadi pada perempuan dengan usia 45 tahun keatas. Ini karena wanita belum mencapai menopause dijaga oleh hormon estrogen yang terlibat dalam peningkatan HDL (*High Density Lipoprotein*). Tingkat HDL yang rendah atau tinggi memengaruhi proses aterosklerosis dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Nengsih, Syamsidar and Akbar K, 2020). Dapat diambil kesimpulan bahwa salah satu alasan mengapa hipertensi lebih banyak atau lebih sering terjadi pada jenis kelamin perempuan adalah karena turunnya kadar hormon *estrogen* dalam tubuh sebagai akibat proses *menopause* pada perempuan dalam masa penuanya.

Pekerjaan

Dari tabel didapat distribusi responden berdasarkan pekerjaan, ibu rumah tangga (IRT) mendominasi yaitu 39,4% responden. Dalam penelitian (K *et al.*, 2020) dapat dilihat, berdasarkan survei terhadap 50 rorang didapatkan hasil bahwa 29 lansia yang bekerja di pekerjaan IRT (ibu rumah tangga) menderita hipertensi (82,8%). Studi lain juga menemukan bahwa berdasarkan jenis pekerjaan yang dilakukan responden, mayoritas adalah ibu rumah tangga, yakni 45 responden (61,6%). (Puspita and Fitriani, 2021). IRT sendiri Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat didefinisikan sebagai seorang perempuan yang mengurus pelaksanaan segala bentuk pekerjaan rumah tangga (bukan pekerja kantoran) (Junaidi, 2017). Hipertensi pada Ibu Rumah Tangga dapat dipicu oleh berbagai macam hal, salah satu nya di picu oleh *stress*. Seperti yang dijabarkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Purqoti and Ningsih, 2019) dimana, dalam penelitiannya ini responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga menjadi pekerjaan terbanyak. Ia juga menyebutkan bahwa Ibu rumah tangga yang segala bentuk pekerjaannya setiap waktu dilakukan dirumah dapat memicu *stress*, berakibat pada naiknya tekanan darah.

Nengsih, Syamsidar, & K, 2020, menjelaskan Pekerjaan sebagai IRT menjadi pemicu hipertensi akibat karena stress yang dialami. Stress yang dialami bersumber dari tekanan kerja, fasilitas yang terbatas, kerjaan yang tidak menentu, tanggungjawab yang tidak jelas, hubungan dengan orang lain yang buruk, tuntutan kerja serta keluarga. Selain itu aktifitas fisik rumahan ibu rumah tangga juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Seperti yang telah di jabarkan dalam Penelitian (Agung & Handayani, 2021) dimana, ia mengatakan bahwa ada kaitan yang cukup berarti antara aktifitas fisik rumahan dengan tekanan darah dari Ibu Rumah Tangga penderita hipertensi ($p=0.001$). Peneliti melihat dari beberapa penjelasan dalam penelitian yang telah lalu, bahwa pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) memiliki resiko terhadap hipertensi disebabkan oleh tingkat *stress* dan juga aktifitas fisik rumahan pada Ibu Rumah Tangga itu sendiri.

Pendidikan

Berdasarkan hasil data dari tabel 2. Didapat bahwa tingkat pendidikan dari responden terbanyak didominasi oleh tingkatan pendidikan SD atau Sekolah Dasar yaitu sebanyak 15 (45,5%) responden, SMP 7 (21,2%) responden, SMA 10 (30,3%) responden, S1 1(3%) responden. Dapat diliht bahwa mayoritas responden memiliki tingkatan pendidikan yang rendah sehingga dapat lebih beresiko hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yuwono, Ridwan, & Hanafi, 2017) didapatkan, berdasarkan pendidikan responden, terbanyak adalah lulusan SD sebanyak 23 responden (65,7%). Hasil penelitian (Firdaus &

Suryaningrat, 2020) juga mengatakan bahwa responden yang hanya menduduki pendidikan sekolah dasar (SD) masih menjadi kelompok terbanyak penderita hipertensi yaitu (65%) di daerah Semitau dan Suhaid.

Pendidikan mempengaruhi gaya hidup seseorang (Sumarno, Sampurno & Aprilia, 2015). Didukung juga dengan penelitian (Pribadi, Chrisanto, and Sitanggang, 2021) dimana, disebutkan bahwa tingkatan pendidikan seseorang dapat memengaruhi tindakan dan pemahaman seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat, khususnya untuk mencegah penyakit darah tinggi dikehidupannya. Semakin tinggi pendidikannya, maka makin mudah baginya untuk mendapatkan informasi dan akhirnya lebih banyak pengetahuan yang dipunya. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah, akan menghambat berkembangnya sikap terhadap penerimaan informasi yang ada. Dari pandangan peneliti meski pendidikan bukanlah faktor langsung yang dapat memicu timbulnya hipertensi, namun pendidikan dapat menjadi faktor penunjang yang mendukung timbulnya hipertensi pada seseorang karena rendahnya pemahaman dan pengetahuan diri individu terhadap masalah hipertensi itu sendiri.

Pola Konsumsi

Pola konsumsi merupakan bagian gaya hidup yang berpengaruh bagi kesehatan, pola konsumsi makanan yang buruk akan berpengaruh terhadap timbulnya masalah kesehatan, salah satunya hipertensi. Dalam penelitian ini terdapat 4 kategori konsumsi makanan yang dilihat oleh peneliti, yaitu konsumsi makanan asin, konsumsi makanan berlemak, konsumsi daging dan konsumsi makanan instan. Frekuensinya di kategorikan menjadi selalu, sering, kadang dan tidak pernah. Berdasarkan tabel penelitian di atas didapat hasil untuk kategori konsumsi makan asin responden banyak yang memilih kategori sering untuk intensitas konsumsinya yaitu berjumlah 13 (39,4%) responden. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yulianda, 2021) didapatkan, konsumsi makanan asin responden didominasi dengan intensitas sering sebanyak 70 responden (45,7%). Menurut Sutanto (2010) dalam penelitian (Siregar *et al.* 2020) menjelaskan, mengkonsumsi natrium secara berlebihan akan meningkatkan cairan ekstra-sel dan untuk menormalkannya cairan dalam tubuh dibawa keluar hingga volume cairan ekstra-sel meningkat dan dengan meningkatnya volume cairan ekstra-sel maka berdampak pada meningkatnya volume darah yang menjadi pemicu munculnya hipertensi. Dari hasil wawancara. Responden hipertensi desa purwodadi mengatakan jenis makan asin yang sering responden konsumsi merupakan ikan asin. Ketika ditanya alasan responden sering mengkonsumsi ikan asin responden mengatakan bahwa ikan asin adalah makan yang sangat mereka gemari dan juga harganya yang murah menjadi pertimbangan responden untuk mengkonsumsi makan tersebut, ditambah lagi daerah tempat tinggal mereka dekat dengan laut yang dimana banyak terdapat sentra pengolahan hasil laut yang diasinkan dan dikeringkan, membuat responden mudah mendapatkan makan tersebut. Dari hasil wawancara peneliti juga mendapatkan bahwa sebagian dari responden bahkan tidak tau bahwa mengkonsumsi makanan asin seperti ikan asin dapat menyebabkan hipertensi, responden beralih, dari dulu juga sudah konsumsi ikan asin tapi tidak apa-apa, dan ini hanya bawaan umur saja.

Sedangkan untuk konsumsi makan berlemak responden banyak memilih intensitas konsumsi kadang-kadang yaitu sebanyak 18 responden (54,5%). Makan berlemak yang dimaksud disini adalah gulai santan, jeroan dan gorengan. Dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan responden didapat hasil bahwa responden mengkonsumsi makanan berlemak biasanya 1 kali sampai 2 kali seminggu, responden mengkonsumsi makanan berlemak hanya disaat mereka benar-benar ingin makan saja. Kandungan lemak yang tinggi dalam darah menjadi penyebab dari tersumbatnya pembuluh darah sehingga terjadi gangguan pada sistem kardiovaskuler (Adriaansz, 2016). Berdasarkan distribusi konsumsi daging responden juga

didominasi dengan yang memilih kadang-kadang yaitu 19 responden 57,6%. Daging yang dimaksud dalam disini ini ialah, daging kambing dan daging sapi. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden didapat alasan mengapa mayoritas responden memilih mengkonsumsi daging kadang-kadang yaitu, responden mengatakan bahwa mereka makan daging biasanya ketika ada acara tertentu seperti hajatan dan juga kadang membeli apabila memang sedang ingin sekali, namun intesitas jarang bisa jadi dalam 1 bulan, 2 sampai 4 kali mereka mengkonsumsi daging tersebut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Afid & Nurmasitoh, 2016) dijelaskan bahwa daging kambing mengandung protein yang tinggi, serta terdapat kandungan dari lemak jenuh pada daging kambing yang mampu menyebabkan naiknya berat badan sehingga beresiko pada meningkatnya tekanan darah.

Terakhir untuk konsumsi makan instan seperti mie instan atau makanan kaleng, responden mayoritas menjawab sering mengkonsumsi makan tersebut yaitu sebanyak 13 responden 39,4 %, makanan instan yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah mie instan, alasan responden gemar mengkonsumsi mie instan karena proses memasaknya yang mudah dan cepat. Kendati demikian responden tidak tahu bahwa sering mengkonsumsi mie instan dapat memicu timbulnya hipertensi. Padahal nyatanya mengkonsumsi mie instan bagi penderita hipertensi tidaklah dianjurkan karena dapat meningkatkan resiko hipertensi. Seperti yang dijelaskan Dalam penelitian (Yuliana *et al.*, 2017) dimana ia menyebukan bahwa terdapat resiko 0,124 kali pada orang yang mengkonsumsi mie instan dibanding yang tidak mengkonsumsi mie instan.

Berdasarkan pola konsumsi responden dari hasil wawancara didapat hasil bahwa responden masih memiliki gaya hidup berupa pola konsumsi yang masih cukup beresiko terhadap kejadian hipertensi pada responden lansia apabila pola konsumsinya tidak dijaga dan diperhatikan dengan baik, serta sebaiknya responden lansia dapat menghindari konsumsi makanan-makanan beresiko yang dapat memicu penyakit hipertensi.

Aktivitas Fisik/Kebiasaan Olahraga

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang dapat mencegah timbulnya bermacam penyakit, salah satunya hipertensi. Seperti yang dijelaskan oleh Widartha (2012) dalam (Arlianti *et al.*, 2019) bahwa, Sangat direkomendasikan bagi penderita hipertensi untuk berolahraga secara teratur, karena olahraga berhubungan dengan pengobatan tekanan darah tinggi. Segala bentuk aktivitas fisik baik untuk penderita hipertensi selama tidak menimbulkan kelelahan fisik. Namun ada juga olahraga yang tidak dianjurkan bahkan dilarang bagi penderita hipertensi, seperti tinju, karate, gulat, karena memperparah penyakit.

Pernyataan tersebut didukung dengan pernyataan Depkes 2017 bahwa Olahraga adalah kegiatan untuk menggerakkan tubuh seseorang baik jiwa dan raganya. Semakin banyak berolahraga, maka tubuh akan jauh lebih sehat tubuh. Hal ini juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terkena penyakit serta masalah kesehatan lainnya. Olahraga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk jalan pagi, senam, berenang, dan bersepeda (Kuswandono, 2019). Dari hasil penelitian (Firdaus *et al.*, 2020) juga dijelaskan bahwa biasanya, olahraga dapat menurunkan tekanan darah dengan mekanisme resistensi pembuluh darah, aktivitas simpatis, aktivitas renin plasma, penilaian model homeostatis, indeks resistensi insulin, berat badan, lingkar tubuh dan perut, serta memperbaiki profil lipid darah. Dari hasil penelitian ini didapat dari 33 responden dengan kebiasaan berolahraga di temukan responden yang memiliki kebiasaan olahraga dengan kategori kadang-kadang sebanyak 42,4 % dan disusul dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga sering yaitu sebanyak 30,3 %. Dari hasil wawancara dengan responden desa purwodadi juga didapat responden yang melakukan olahraga berupa jalan pagi disekitar tempat tinggal responden, serta ada juga sebagian responden yang melakukan senam sederhana sebagai bentuk olahraganya dirumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki

kebiasaan olahraga meski memiliki intensitas waktu yang berbeda. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa responden yang melakukan olahraga sebagian besar melakukan jenis olahraga jalan kaki (Putriastuti, 2015).

Kebiasaan Merokok

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapat data kebiasaan merokok responden menunjukkan bahwa 6 responden (18,2 % merupakan perokok aktif dan 27 (81,2 %) responden nya tidak merokok. 20 % perokok ini merupakan mayoritas responden laki-laki. Berdasarkan penelitian (Damayanti *et al.*, 2019) menunjukkan dari 46 responden ada 14 (30,4%) responden yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi rokok, dan 32 (69,6%) tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi rokok. Dalam penelitian (Kumalasari *et al.*, 2021) juga dikatakan bahwa, responden hipertensi sebagian besar tidak merokok sebanyak 54, dan 65,9 persen yang merokok sebanyak 28 responden, yang proporsinya 35,1 persen. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Utami *et al.* 2022) juga didapat berdasarkan kebiasaan merokok, sebanyak 71 responden tidak mempunyai kebiasaan merokok (85,5%).

Menurut Lili 2010 dalam penelitian (Damayanti *et al.*, 2019), yang mengatakan bahwa zat terkandung pada rokok lama kelamaan akan membentuk plak yang bisa merusak lapisan dinding arteri. Sehingga menyebabkan arteri menyempit, dan tekanan darah meningkat. Kadar nikotin dapat meningkatkan hormon efrinefrin, yang dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit. Karbon monoksida membuat jantung bekerja lebih ekstra dari dari biasanya untuk melakukan pergantian oksigen di jaringan tubuh. Dalam penelitian (Simanullang, 2018) juga dijelaskan bahwa, jika seseorang merokok dua batang, tekanan darah sistolik dan diastoliknya meningkat sebesar 10 mmHg. 30 menit setelah merokok tekanan darah tetap berada pada angka tersebut. Pada perokok berat, tekanan darah mereka tinggi setiap hari. Kendati demikian dalam penelitian ini rokok bukanlah gaya hidup yang menjadi faktor resiko dalam kejadian hipertensi pada lansia desa purwodadi dikarenakan mayoritas responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok lebih tinggi dari yang merokok.

Kebiasaan Minum Kopi

Berdasarkan hasil data dari tabel 4. Didapat hasil dari 33 responden, terdapat 19 (57,6%) responden dengan kebiasaan minum kopi. (Kumalasari *et al.*, 2021) menyebutkan bahwa, mayoritas responden penderita hipertensi pernah minum kopi yaitu 84,1 persen . senyawa kafein dalam kopi dapat meningkatkan tekanan darah cepat, sehingga berbahaya apabila dikonsumsi oleh penderita (Kurniawaty *et al.*, 2016). Dari hasil wawancara didapat responden rata-rata dapat meminum 2 gelas kopi atau lebih dalam sehari. Responden biasanya meminum kopi disaat pagi dan sore, namun kadang responden meminum kopi lagi ketika malam hari. (Mullo, Langi, & Asrifuddin, 2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa, responden yang minum kopi 1 hingga 2 gelas per hari, 4,12 kali resiko lebih tinggi dibanding orang yang tidak mempunyai kebiasaan minum kopi. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Robertson *et.al* menemukan bahwa 250 mg kafein (setara dua sampai tiga cangkir kopi) dan diperkirakan tekanan darah meningkat rerata 140/100 mmHg satu jam setelah mengonsumsi (Damayanti *et al.*, 2019). Dapat disimpulkan dari beberapa penelitian diatas, bahwa konsumsi kopi menjadi salah satu gaya hidup responden yang diperkirakan beresiko terhadap hipertensi pada lansia, terutama pada lansia di Desa Purwodadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat digambarkan bahwa kejadian hipertensi di Desa Purwodadi dengan 33 responden lansia penderita hipertensi, menunjukkan bahwa terdapat peranan dari gaya hidup beresiko yang mendukung munculnya hipertensi

pada lansia yang ada di Desa Purwodadi mulai pola konsumsi responden yang masih banyak mengkonsumsi makan-makanan yang diketahui dapat meningkatkan resiko hipertensi, salah satunya konsumsi makanan asin yang berlebihan, serta konsumsi kopi pada responden penderita hipertensi dan aktivitas fisik responden yang masih kurang juga menjadi salah satu gaya hidup beresiko responden terhadap hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterimakasih kepada kepala desa dan seluruh masyarakat desa purwodadi yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Serta kepada dosen pembimbing dan penguji yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afid M.D, & Nurmasitoh, T. (2016). Efek Konsumsi Daging Kambing Terhadap Tekanan Darah. *KESMAS, Vol.10, No.1*
- Agung Garbie Syahly, Handayani Ahmad. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Rumahan Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Yang Memiliki Riwayat Hipertensi Di Kelurahan Titi Kuning. *Jurnal Ilmiah Kohesi. Vol. 5 No. 3.*
- Aminuddin M., Inkasari T., Nopriyanto D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan JKPBK Vol. 2. No. 1, Juni 2019 Hal 48 – 59.*
- Aryantiningsih D.S., Silaen J. Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru Dwi. *Jurnal Ipteks Terapan Research Of Applied Science And Education V12.I 1 (64-77)*
- Arifin M., Weta W., Ratnawati N. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika, Vol. 5 No.7*
- Arlianti, A., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Olah Raga Dan Perilaku Merokok terhadap HIPERTENSI Pada Lansia di Puskesmas Tomini kecamatan tomini kabupaten Parigi moutong tahun 2019. *Journal of Islamic Nursing, 4(2), 1.* <https://doi.org/10.24252/join.v4i2.10397>
- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat Vol.3 No.1 (2018) 9-16*
- Damayanti, C. N., Hannan, M., & Fatoni, A. F. (2019). Efektifitas pendidikan Kesehatan TERHADAP Tekanan Darah Pada Lansia. *WIRARAJA MEDIKA, 9(2), 46–51.* <https://doi.org/10.24929/fik.v9i2.814>
- Firdaus, M., & Suryaningrat, W. C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik TERHADAP Tekanan Darah Pada pasien HIPERTENSI di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan, 7(2), 110–117.* <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.2020.07.02.5>
- KEMENKES RI. (2019). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. <http://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kumalasari, P., Sattu, M., Tongko, M., Bidullah, R., Gunawan, N., & Syahrir, M. (2021). Pola Hidup Penderita Hipertensi Di Desa Duata karya kecamatan masama Tahun 2021. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal, 12(2).* <https://doi.org/10.51888/phj.v12i2.81>

- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetia, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan Antara Olahraga Dan stres Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Maimunah, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Tawun. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v7i1.51>
- Melizza, N., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Ruhyanudin, F., Mashfufa, E. W., & Kusumawati, F. (2021). Prevalensi Konsumsi kopi Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal*, 8(01), 10–15. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.140>
- Mullo O.E., F.L.Fredrik G. Langi, Asrifuddin A. (2018). Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Paniki Bawah Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5
- Patricia N. Adriaansz Julia Rottie Jill Lolong. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas ranomuut Kota Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Vol 4, no.1*
- Prabhaswari, L., & Putu Ariastuti, N. L. (2016). Gambaran Kejadian Depresi Pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 47–52. <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.100>
- Pribadi, T., Chrisanto, E. Y., & Edimarta Sitanggang, A. (2021). Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit hipertensi Pada Lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(1), 25–37. <https://doi.org/10.56922/phc.v1i1.56>
- Purqoti, D. N., & Ningsih, M. U. (2019a). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.35>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi Garam Dengan Kejadian HIPERTENSI Pada Lansia. *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Purwati N., Wibowo T.H., Khasanah S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) Purwokerto. ISSN 2809-2767*
- Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran konsumsi Kopi Terhadap kejadian Hipertensi Pada Laki-laki usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.13-23>
- RAHMA N.R. (2017). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir. Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
- Riskesdas 2007 dan 2013, Sirkesnas 2016, Integrasi Susenas dan Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. *Url: https://www.bps.go.id/indicator/30/1480/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html*
- Santi Y., Aini F., Liyanovitasari. Riwayat Konsumsi Mie Instan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Prolanis Kecamatan Ungaran
- Sari, F., Reni Zulfitri, & Nopriadi. (2022a). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 138–147. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24114>
- Susilawati, Gamyatri Utami, Bayhakk. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan 11 (1) Juni 2022 (86-94)*
- Siregar P., Simanjuntak S., Ginting F., Tarigan S., Hanum S., Utami F.(2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *LPPM Akademi Keperawatan Yapenas 21 Maros, Vol.2, No.1'* <https://doi.org/10.36590/jika.v2il.34>

- Simanullang P. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, *Xxvi(1)*, 522 - 532
- Suoth M., Bidjuni H., Malara R.T. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *ejournal keperawatan (e-Kp) Vol.2. No. 1*
- Utari, R., Sari, N., & Sari, F. E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Perhadap Motivasi Diet Hipertensi Pada Lansia hipertensi di Posyandu Lansia desa makarti tulang Bawang Barat tahun 2020. *JURNAL DUNIA KESMAS*, *10(1)*, 136–144. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3550>
- Yulianda H. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Asin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Provinsi Riau (Studi Analisis Data Riskesdas 2018)