

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KEDUNGWILUT KECAMATAN BANDUNG KABUPATEN TULUNGAGUNG

Antin Nurul Laeliah

STIKES Ganesha Husada Kediri, Indonesia

Sutik

STIKES RS BAPTIS Kediri, Indonesia

Cucun Setya Ferdina*¹

Politeknik Negeri Madura, Indonesia

dinapoltera@gmail.com

Abstract

The total of hypertention sufferer is very increasing every time. The factors cause is life style eating food with greasy, eigerrate, coffee are the factors causing the hypertention happen. The purpose of the research is to know the correlation of life style wityh the hypertention to the old in Kedungwilut village, Bandung subistrict, Tulungagung regency. The kind of research was correlation and based the time of research was crossectional. The variable of the research ws life style as the independent variable. The hypertention as the independent variable. The population was all of the old in posyandu in Kedungwilut village, Bandung subdistric, Tulungagung Regency. The total respondents share are 262 persons. The experiment use spearman rho. The results showed that there is a relationship between life and the incidence of hypertension in the elderly in Kedungwilut Village, Bandung District, Tulungagung Regency (Spearman value = 0.000 < 0.01 then H_0 is rejected). The correlation coefficient of 0.881 indicates positive with very strong strength. In this study, a positive value means that the better the lifestyle, the more normal blood pressure in the elderly in Kedungwilut Village, Bandung District, Tulungagung Regency.

Keywords: Hypertention, Lifestyle, Elderly.

Abstrak

Penderita hipertensi jumlahnya terus meningkat dari waktu ke waktu. Faktor yang berperan dalam hal ini salah satunya adalah gaya hidup. Tingginya konsumsi makanan berlemak rokok, kopi, disinyalir sebagai faktor yang berperan besar terhadap hipertensi. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini adalah penelitian korelasional dan berdasarkan waktunya dikategorikan *crossectional*. Variabel penelitiannya adalah gaya hidup sebagai variabel independen dan kejadian hipertensi sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di posyandu Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung sebanyak 262 lansia. Uji statistik yang digunakan adalah *spearman*

ρ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung (*Spearman p value* = 0,000 < 0,01 maka H_0 ditolak). *Correlation Coefficient* 0,881 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan sangat kuat. Pada penelitian ini, nilai positif berarti semakin baik gaya hidup maka semakin normal tekanan darah pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, dan Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses alami pada individu berusia 60 tahun ke atas (Nuraeni, 2019). Banyak definisi tentang pembagian kelompok umur lansia, menurut BKKBN penggolongan umur kelompok lansia dimulai dari 45 tahun yang merupakan kelompok yang baru memasuki lansia (Pndji, 2013). Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang. Hanya cepat lambatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan (Muhith & Siyoto, 2016). Terjadi kemunduran fungsi tubuh pada lansia, salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yang dapat mengakibatkan penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi (Aspiani, 2014).

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik (TDS) maupun tekanan darah diastolik (TDD) $\geq 140/90$ mmHg (Tedjasukmana, 2012). Hipertensi pada lansia diakibatkan karena adanya penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung, kemampuan memompa jantung yang menurun, pembuluh darah perifer kehilangan elastisitas, dan resistensi pembuluh darah perifer meningkat (Tanjung, 2023). Hipertensi saat ini menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun diseluruh dunia, karena dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronik akan menyebabkan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler (Tedjasukmana, 2012).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan proporsi penduduk lansia di dunia antara tahun 2015 dan 2050, penduduk usia 60 tahun keatas akan meningkat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 milyar jiwa, dan sebanyak 80% dari lansia di dunia berada di negara dengan pendapatan rendah dan sedang. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035 (Kemenkes, 2022).

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Persentase hipertensi di Provinsi Jawa Timur, sebesar 22.71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18.99% (808.009 penduduk) dan

perempuan sebesar 18.76% (1.146.412 penduduk). Prevalensi hipertensi di Tulungagung adalah 17,05% atau sekitar 53.766 penduduk (Kemenkes RI, 2018).

Meningkatnya prevalensi hipertensi disebabkan oleh pertumbuhan populasi, penuaan dan faktor risiko perilaku, seperti pola makan yang tidak sehat, penggunaan alkohol, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan dan paparan stres secara terus-menerus. Konsekuensi kesehatan yang merugikan dari hipertensi semakin diperburuk oleh faktor risiko kesehatan lain yaitu meningkatkan kemungkinan serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (WHO, 2013). Hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa penyebab tekanan darah tinggi, antara lain pola makan, kurangnya aktivitas fisik dan kurang olahraga teratur, stres yang tidak terkontrol, dan kebiasaan merokok (Suoth, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa penderita hipertensi terkait terjadinya hipertensi, sebagian besar dari mereka belum begitu memahami berapa banyak makanan yang harus dimakan, tingkat pendidikan mereka yang relatif rendah dan jarang terpapar informasi atau pendidikan kesehatan yang seharusnya diberikan oleh petugas kesehatan atau petugas puskesmas, ada juga pasien yang mengaku agak repot jika harus membuat makanan terpisah dari anggota keluarga yang lain, bahkan kebanyakan penderita penyakit ini tidak terlalu peduli dengan penyakit darah tinggi yang mereka derita karena tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan menganggap tekanan darah mereka akan kembali normal dalam beberapa hari ke depan, selain itu penyakit hipertensi di dapat juga sebagian dari faktor keturunan. Tekanan darah tinggi akan menjadi masalah yang serius karena jika tidak ditangani secepatnya akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal (Tarigan, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu mencari hubungan gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung yang dilakukan pada bulan Desember 2020 – Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Posyandu Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung sebanyak 262 lansia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 73 lansia dengan menggunakan tehnik *sampling simple random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk memperoleh gambaran serta deskripsi pada masing-masing variabel. Dan juga menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	f	%
1	45 – 59 tahun	19	26
2	60 – 74 tahun	49	67,1
3	75 – 90 tahun	5	6,8
4	> 90 tahun	0	0
Total		73	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 49 responden (67,1%). Sebanyak 19 responden (26%) berusia 45-59 tahun dan sebanyak 5 responden (6,8%) berusia 75-90 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	f	%
1	Tidak Sekolah	26	35,6
2	SD	21	28,8
3	SMP	15	20,5
4	SMA	11	15,1
5	Perguruan Tinggi	0	0
Total		73	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden tidak bersekolah sebanyak 26 responden (35,6%). sebanyak 21 responden (28,8%) berpendidikan terakhir SD, sebanyak 15 responden (20,5%) berpendidikan terakhir SMP, sebanyak 11 responden (15,1%) berpendidikan terakhir SMA, dan tidak ada yang berpendidikan terakhir di perguruan tinggi.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	f	%
1	Tidak Bekerja	30	41,1
2	Pensiunan PNS/TNI/POLRI	2	2,7
3	Tani	38	52,1
4	Swasta	3	4,1
Total		73	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai Tani sebanyak 38 responden (52,1%). Sebanyak 30 responden (41,1%) tidak bekerja, sebanyak 2 responden (2,7%) sebagai pensiunan PNS/TNI/POLRI, dan sebanyak 3 responden (4,1%) sebagai pegawai swasta.

4. Tekanan Darah pada Lansia

Tabel 4. Distribusi Data Tekanan Darah pada Lansia

No	Tekanan Darah	f	%
1	Normal	14	19,2
2	Hipertensi Tingkat 1	16	21,9
3	Hipertensi Tingkat 2	36	49,3
4	Hipertensi Tingkat 3	7	9,6
Total		73	100

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 responden (49,3%). sebanyak 14 responden (19,2%) memiliki tekanan darah normal, sebanyak 16 responden (21,9%) termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, dan sebanyak 7 responden (9,6%) termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 3.

5. Gaya Hidup pada Lansia

Tabel 5. Distribusi Data Gaya Hidup pada Lansia

No	Gaya Hidup	f	%
1	Baik	13	17,8
2	Cukup	14	19,2
3	Tidak Baik	46	63
Total		73	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 46 responden (63%). Sebanyak 13 responden (17,8%) memiliki gaya hidup baik dan sebanyak 14 responden (19,2%) memiliki gaya hidup yang cukup.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Tabel 6. Uji Spearman Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung

	Tekanan Darah	Gaya Hidup
--	---------------	------------

Spearman's rho	Tekanan Darah	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 73	0,881 0,000 73
	Gaya Hidup	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	0,881 0,000 73	1,000 73

Berdasarkan tabel 5.12 diketahui bahwa ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung (*Spearman* p value = 0,000 < 0,01 maka H_0 ditolak). Koefisien korelasi 0,881 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan sangat kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung, dengan korelasi positif dan kekuatan korelasi sangat kuat. Nilai korelasi positif menunjukkan semakin baik gaya hidup maka semakin normal tekanan darah pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth (2014), mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dimana dalam penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dilihat dari hubungannya maka hipertensi ini dikarenakan sebagian besar gaya hidup yang tidak baik. Gaya hidup merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat bisa menjadi penyebabnya hipertensi seperti kurangnya aktivitas fisik dan stress.

Pola makan yang salah juga merupakan faktor resiko dari gaya hidup yang tidak sehat yang dapat meningkatkan resiko penyakit hipertensi. Konsumsi makanan yang diawetkan terlalu sering, konsumsi garam berlebih serta penggunaan bumbu penyedap seperti monosodium glutamat (MSG) dalam jumlah yang tinggi dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terkandung didalamnya. Konsumsi natrium berlebih dapat menahan air (retensi) sehingga terjadi peningkatan jumlah volume darah, yang karena peningkatan jumlah volume darah tersebut jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya sehingga tekanan darah menjadi naik (Nugroho, 2019).

Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah tinggi terutama tekanan darah sistolik, sementara diastolik hanya meningkat sampai usia 55 tahun. Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki risiko terkena tekanan darah tinggi. Namun, laki-laki lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan wanita dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun, tetapi saat usia > 65 tahun perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi. Seseorang memiliki riwayat penyakit hipertensi yang diturunkan dari orang tuanya, maka anaknya juga akan

beresiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetika (Mahmudah, 2015).

Tingkat jenis pekerjaan yang berkaitan dengan tingkat sosial ekonomi merupakan salah satu faktor penyebab dari kejadian hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Windarsih (2017) tentang hubungan tingkat sosial ekonomi, bahwa ada hubungan antara tingkat sosial ekonomi dengan kejadian hipertensi. Mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 17 responden atau sebesar 23.9%, dari hasil uji statistik *Person Product Moment* diperoleh p value sebesar 0,029 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat sosial ekonomi dengan kejadian hipertensi. Status sosial ekonomi yang rendah dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Kebanyakan dari mereka adalah masyarakat berpenghasilan menengah ke bawah yang lebih banyak menggunakan pendapatannya untuk kebutuhan pokok dibandingkan untuk pemeriksaan kesehatan. Terkadang, meski mengetahui dirinya mengidap penyakit darah tinggi, namun tetap mengabaikan anjuran tenaga medis tentang pengobatan hipertensi (Windarsih, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Hampir setengahnya dari responden termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 36 responden (49,3).
2. Sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang tidak baik yaitu sebanyak 46 responden (63%).
3. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilut Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC. Jakarta: EGC.
- Kemenkes, R. I. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Kemenkes, R. I. (2022). InfoDatin “Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera”. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok tahun 2015. *Biomedika*.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan keperawatan gerontik. Penerbit Andi.
- Nugroho, K. P., Sanubari, T. P., & Rumondor, J. M. (2019). Faktor risiko penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sidorejo Lor kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Nuraeni, R., Akbar, M. R., & Tresnasari, C. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*.

- Pandji, D. (2013). Menembus dunia lansia. Elex Media Komputindo.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas kolongan kecamatan kalawat kabupaten minahasa utara. *Jurnal keperawatan*.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Buger Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagung Tahun 2023. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal kesehatan*.
- Tedjasukmana, P. (2012). Tata laksana hipertensi. *CDK-192*, 39(4), 251-255.
- Windarsih, A. D., & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62-71.
- World Health Organization. (2013). A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis: World Health Day 2013 (No. WHO/DCO/WHO/2013.2). World Health Organization.