

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS AIR DINGIN PADANG

Nurhaida¹, Jeki Refialdinata²

^{1,2}Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat

Nurhaida737@yahoo.com, jekirefialdinata@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah yang dimiliki seseorang yang mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, diastolic ≥ 90 mmHg. Prevelensi hipertensi 30-60% pada orang usia lanjut, diseluruh dunia hipertensi berjumlah sebanyak 426 juta jiwa. Jumlah ini akan menjadi 828 juta jiwa pada tahun 2025 sedangkan di Indonesia lebih dari 20% pada kelompok 50 tahun ke atas yang hipertensi dimana salah satu penyebab dari hipertensi pada pola makan yang tidak terkontrol dapat terjadinya peningkatan tekanan darah seperti makan tinggi lemak, kolesterol dan rendah serat dan aktivitas yang tidak teratur. Desain penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional* pengumpulan data telah dilaksanakan di Puskesmas Air Dingin Padang pada tanggal 3 Agustus sampai 15 Agustus tahun 2009. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Puskesmas Air Dingin dengan teknik pengambilan sampel proporsive random sampling sehingga berjumlah 105 orang. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2009. Hasil penelitian pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi didapatkan bahwa dari 105 responden didapatkan (90.5 %) responden memiliki pola makan kurang baik, didapatkan (67.6%) responden memiliki aktifitas yang kurang baik di Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2009. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi, p Value 0.037 ($p < \alpha$ (0.05) ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi (p value 0,000 ($p < \alpha$ (0,05)) di Puskesmas Air Dingin Padang tahun 2009. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada petugas Puskesmas Air Dingin untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi pada lansia yang khususnya tentang pola makan dan beraktifitas fisik yang baik untuk penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is an elevated blood pressure of some one more than 140 mmHg for systolic and ≥ 90 mmHg for dyastolic. Insidence of hypertension is 30-60% of elder people and 246 millions people all over the world. This research goal is to know the correlation between the eating habbit, activity and insidence of hypertension in 2009. The design of this research is analytic description with the approach of cross sectional study. Data was collected on August 3rd - 15th 2009. Population in this research is all elder people in Puskesmas Air Dingin with samples are taken with purposive random sampling with number 105 people. The results are : 90,5% with bad eating habbit, 67,6% with low activity there are the meaningful relations between, the eating habbit, activity and insidence of hypertension. Based on the research above, it is advised especially for decision maker to do the health education about hypertension such as the eating habbit and activity.

Keywords: Diet, Physical Activity, Hypertension

PENDAHULUAN

Perkembangan kesehatan bertujuan agar setiap penduduk mampu untuk hidup sehat

sehingga dapat mengujudkan.derajat kesehatan masyarakat yang optimal yang merupakan salah satu unsure kesejahteraan umumdari tujuan pembangunan nasional.

pembangunan kesehatan selama ini telah meningkatkan perubahan-perubahan gaya hidup masyarakat, bertambahnya umur harapan hidup, dan bertambahnya penduduk usia tua yang merupakan factor resiko meningkatkan terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah (PJPD) (Depkes RI, 1996:3). Salah satu dari PJPD adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi yang mengenai seluruh bangsa di dunia dengan insiden bervariasi. Akhir-akhir ini insiden prevalensi meningkat dengan bertambahnya usia harapan hidup, kecuali pada kelompok-kelompok penduduk primitif tertentu. Menurut laporan National Health and Nutrition Examination Survey II dalam dua dekade terakhir ini terjadi kenaikan persentase kewaspadaan masyarakat terhadap hipertensi dari 51% menjadi 84% (Noer, 2001), di dunia hampir 1 milyar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi, yang merupakan penyakit kronis serius dan bisa merusak organ tubuh. Setiap tahun darah tinggi menjadi penyebab 1 dari setiap 7 kematian (7 juta pertahun), disamping menyebabkan kerusakan jantung, mata, otak dan ginjal. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. (Rohyana, 2007).

Prevalensi hipertensi 30-60% pada orang usia lanjut (lansia). Nasional *health documentation* di USA menemukan prevalensi 15-27% pada orang usia 65 tahun ke atas. Di seluruh dunia hipertensi berjumlah sebanyak 426 juta jiwa, jumlah ini akan menjadi 828 juta jiwa pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia 5-10% pada usia dewasa dan akan menjadi lebih dari 20% pada kelompok 50 tahun ke atas (Boedhi Darmojo, 1980, 1985). Pada saat ini Indonesia negara urutan ke empat yang paling banyak jumlah lansia sesudah Cina, India, dan Amerika Serikat (Boedhi Darmojo, 1991). Kualitas hidup kelompok lansia ini merupakan tantangan atau peluang yang harus dihadapi bersama.

Jumlah kunjungan pasien Lansia pada bulan Mei 143 orang lansia yang menderita hipertensi. Dari studi pendahuluan pada tanggal 18-21 April 2009 memperoleh data bahwa dari 36 orang lansia yang

diwawancarai 10 orang lansia (27,77%) yang pola makan tidak terjaga dengan kejadian hipertensi dan yang tidak beraktifitas fisik/berolah raga hanya 8 orang (22,22%) dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Wawancara dengan petugas puskesmas yang menangani masalah promosi kesehatan di Puskesmas Air Dingin Padang 2009, memperoleh informasi bahwa penyuluhan kesehatan secara rutin dilaksanakan (1 kali dalam seminggu) namun penyuluhan mengenai hipertensi belum pernah diberikan, karena saat ini puskesmas berfokus untuk memberikan penyuluhan mengenai kasus-kasus yang banyak terjadi di masyarakat. Dimana petugas puskesmas tidak menjelaskan hubungan pola konsumsi makanan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin.

Fenomena ini menarik perhatian penulis untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makan dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2009.

METODE PENELITIAN

Menggunakan metode deskriptif analitik, dengan pendekatan *Cross Sectional Study* mempelajari antara variabel independen dan variabel dependen pengumpulan data sekaligus pada saat penelitian yang sama (Notoatmodjo: 2005). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Air Dingin Padang pada tanggal 3 s/d 15 Agustus 2009, dengan sampel 105 orang.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi berdasarkan Responden Pola Makan pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Padang

Pola Makan	f	%
Baik	10	9.5
Kurang Baik	95	90.5
Jumlah	105	100

Didapatkan dari 105 responden sebagian besar (90,5 %) responden yang memiliki pola makan kurang baik.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Responden Aktifitas Fisik Responden di Puskesmas Air Dingin Padang

Aktifitas Fisik	f	%
Baik	34	32.4
Kurang Baik	71	67.6
Jumlah	105	100

Distribusi Frekuensi berdasarkan Responden Kejadian Hipertensi di Puskesmas Air Dingin Padang

Didapatkan dari 105 responden sebagian besar (67.6%). Yang memiliki aktifitas kurang baik.

Kejadian Hipertensi	f	%
Hipertensi	66	62.9
Tidak Hipertensi	39	37.1
Jumlah	105	100

Didapatkan lebih dari 105 responden yang berdasarkan kejadian hipertensi sebesar (62.9%).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Air Dingin Padang

Pola Makan	Hipertensi				Total	
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	f	%	f	%	f	%
Baik	7	70.0	3	30.0	10	100
Kurang Baik	32	33.7	63	66.3	95	100
	39	37.1	66	62.9	105	100

Setelah dilakukan uji statistik Chi-Square didapatkan p Value = 0.037 ($p < \alpha$ (0.05)) artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan hipertensi.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Air Dingin Padang

Aktifitas Fisik	Hipertensi				Total	
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	f	%	f	%	f	%
Baik Kurang	26	76.5	8	23.5	34	100
Baik	13	18.3	58	81.7	71	100
	39	37.1	66	62.9	105	100

Setelah dilakukan uji statistik Chi-Square didapatkan p Value = 0.000 ($p < \alpha$ (0.05)) artinya ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan hipertensi.

PEMBAHASAN Analisa Univariat Pola Makan

Didapatkan dari 105 responden sebagian besar (90,5 %) responden yang memiliki pola makan kurang baik. Penelitian

ini sebanding dengan penelitian Marlina Riza (2007) di poliklini penyakit dalam RSUD Lubuk Basung dimana sebagian besar (78,3%) responden memiliki pola makan yang kurang baik. Pola makan adalah jumlah makanan tunggal yang beragam yang dimakan dengan tujuan tertentu. Analisa peneliti adanya

responden yang memiliki pola makan yang kurang baik dikarenakan salah dalam mengkonsumsi makanan tinggi lemak, rendah serat, tinggi kolesterol.

Aktivitas Fisik

Didapatkan dari 105 responden sebagian besar (67.6%). Yang memiliki aktifitas kurang baik. Penelitian ini sebanding dengan penelitian Marlina Riza (2007) di poliklinik penyakit dalam RSUD Lubuk Basung dimana lebih dari separo (65,7%) responden memiliki aktivitas yang kurang baik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dan tenaga (pembakaran kalori). Analisa peneliti banyak responden yang kurang beraktivitas sehingga akan cenderung terkena hipertensi dimana olah raga tidak teratur dapat mempengaruhi tekanan darah, namun sebaliknya responden yang teratur dalam melakukan olah raga dapat menurunkan tekanan darah.

Kejadian Hipertensi

Didapatkan lebih dari 105 responden yang berdasarkan kejadian hipertensi sebesar (62.9%). Penelitian ini sebanding dengan penelitian Marlina Riza (2007) di poliklinik penyakit dalam RSUD Lubuk Basung dimana sebagian besar responden menderita hipertensi sebesar (79,3%). Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah lebih dari 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg. Analisa peneliti dimana angka kejadian hipertensi meningkat, ini perlu perhatian khusus kepada lansia yang hipertensi yang mana akibat lanjutnya stroke, penyakit jantung koroner dan ginjal. Untuk itu perlu dikendalikan dengan cara olahraga yang teratur dan mengatur pola makan yang sehat.

Analisa Bivariat

Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi

Didapatkan pada pola makan baik dengan kejadian hipertensi sebesar (30,0 %) dibandingkan dengan pola makan kurang baik dengan kejadian hipertensi sebesar (66,3%), dan pada pola makan baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (70,0%) dan di bandingkan pada pola makan kurang baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (33,3%). Setelah dilakukan uji statistik chi-square

didapatkan p value $0,037 < 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan hipertensi. Penelitian ini sebanding dengan penelitian Marlina Riza (2007) di poliklinik penyakit dalam RSUD Lubuk Basung terdapatnya hubungan yang bermakna pada pola makan dengan kejadian hipertensi. Analisa peneliti bahwa terdapatnya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi dan kurang terkontrolnya pola makan sehari-hari mengakibatkan terjadinya hipertensi dimana pola makan baik sangat penting untuk mengembalikan hipertensi.

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi

Didapatkan bahwa pada aktifitas fisik baik dengan kejadian hipertensi sebesar (23,5%) bi bandingkan dengan aktifitas fisik yang kurang baik dengan kejadian hipertensi sebesar (81,7%). dan pada aktifitas fisik yang baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (76,5%) dan di bandingkan pada aktifitas fisik yang kurang baik dengan yang tidak hipertensi sebesar (18,3%). Setelah dilakukan uji statistik Chi-Square didapatkan p Value = 0.000 ($p < \alpha (0.05)$) artinya ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan hipertensi. Analisa peneliti, bahwa aktifitas fisik yang baik dapat mengurangi kejadian hipertensi, maka dari itu cara yang sangat baik untuk mencegah maupun mengobati hipertensi dengan cara berolah raga secara teratur, jalan cepat, jogging, bersepeda, latihan olah raga tersebut dapat menurunkan tekanan darah, apabila aktivitas kurang baik akan kecenderungan terjadinya hipertensi.

KESIMPULAN

Sebagian besar (90.5 %) responden memiliki pola makan kurang baik
Lebih dari separoh (67.6%) responden memiliki aktifitas kurang baik
Lebih dari separoh (62,9 %) responden yang hipertensi
Ada Hubungan yang bermakna antara pola makan dengan hipertensi
Ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Admini. (2007). *Mencegah dan Mengatasi Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat*. Diakses dari <http://obatherbal.wordpress.com/2007/06/09/mencegah-dan-mengatasi-hipertensi-dengan-pola-hidup-sehat-dan-tumbuhan/>.
- Admini. (2007). *Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Hipertensi*. Di akses dari <http://www.acehforum.or.id/pola-hidup-sehat-1944.html?s=2ecf391c68d5dd488282a16b875b1f6&>
- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Astawan, (2003). *Cegah Hipertensi dengan Pola Makan*.
- Budiarto. E. 2002. *Biostatistika*. Jakarta : EGC.
- Budiman, H. (1999). *Peran Gizi pada Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi*: Medika.
- Burn (2007). *PERHI Menyusun Konsensus Penanganan Pasien Hipertensi (Online)* (<http://www.kapan.lagi.com/h/0000153335html> diakses 27 Oktober 2008).
- Boedi-Darmojo.R (2004). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*, Jakarta : FKUI
- Depkes RI (2003) *Pusat penyuluhan kesehatan masyarakat informasi tentang kardiovaskuler*
- Dinas Kesehatan Kota Padang, 2008. *Profil Kesehatan Sumatera Barat*.
- Hadibroto. I. (2004). *Hipertensi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hartono. A. (2006). *Terapi Gizi dan Diet RS*. Jakarta : EGC.
- Humadi C. (2007). www.google.com/Hipertensi.pada.Lanjut.Usi, 2007/5/2009. 10.00 Wib
- Iqbalali. (2008) *Gizi untuk Penderita Hipertensi*. Diakses dari <http://iqbalali.com/2008/05/07/gizi-untuk-penderita-hipertensi/>. Pada 17 April 2009.
- Kompas (2008) *Kurangi Asupan Garam untuk Cegah Hipertensi* Di akses dari <http://www.kompas.com/read/xml/2008/07/02/18495162/kurangi.asupan.garam.untuk.cegah.hipertensi>. Pada tanggal 18 Februari 2009.
- Kompas (2008). *Kendalikan Faktor Resiko Penyakit Hipertensi*. Diakses dari <http://cetak.kompas.com/read/xml/2008/07/03/00102235/kendalikan.fakto.risiko.penyakit.hipertensi>. Pada tanggal 20 Februari 2009.
- Mansjoer, A(2001) *kapitaselektak kedokteran* ,Jakarta.
- Marvyn (2003) *Hipertensi* .jakarta ,Arena
- Marlina , riza (2007). *Factor- factor yan berhububgab dengan kejadian hipetensi pada lansia di poliklinik penyakit dlam RSUD Lubuk Basung. STIKes Ceria Buana .Lubuk Basung*
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Noer, Sjaifoellah (2001), *Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*, Jakarta : FKUI.
- Notoatmodjo Sukijo, (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nugroho .w,(2002) *keperawatan gerontik*, Jakarta : EGC
- _____ (2002). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Riduwan (2003) *Skla ukur variabel - variabel penelitian Bandng : alfa beta*.
- Rohyana, 2007). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung*. Diakses dari (<http://rohyana.word.pres.com>.)
- Selamiharjo. (2005). *Hipertensi Terkendali Stroke Tak Terjadi*. Diakses dari <http://www.suamamerdeka.com>.
- Soeharto.I (2004). *Penyakit Jantung Koroner dan Serangan Jantung*, Jakarta : IKAPI.
- Sutomo Budi. (2008). *Diet DAST Kendalikan Hipertensi Tanpa Efek Samping*. Didiakses dari

Smith, T. (2004). *Hipertensi*, Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Sutomo Budi. (2008). *Diet DAST Natrium untuk Penderita Hipertensi*. Diakses dari <http://portal.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Nutrition&y=cybershoping/0/0/6/459>. Pada tanggal 3 Januari 2009.

Vitahealth (2006) *Hipertensi* Jakarta : PT Gramedia pustaka utama

[www.suara.mardeka.BanyakLansiayangmen
deritahipertensi.com.07/06/09](http://www.suara.mardeka.BanyakLansiayangmenderitahipertensi.com.07/06/09)

www. Murry, kebutuhan natrium ,kalium menurut golongan umur.com 12/5/09.