

**FAKTOR - FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA
DI PUSKESMAS SANGKUNUR TAHUN 2019**

**RAHMAH JULIANI SIREGAR
STIKES DARMAIS PADANGSIDIMPUAN**

ABSTRACT

The type of research used is analytic study with cross sectional design. The population in this study were all pre-hypertension suffering as many as 55 people. The sample is the entire population number used as the sample that is as much as 55 people. Data were obtained from Puskesmas Sangkunur and through interview result using questionnaire. The results showed statistical test results of independent variables eating habits obtained means there is a significant influence of independent variables with the dependent variable. Physical activity obtained Sig value means there is a significant influence independent variables with dependent. Smoking habits obtained means there is a significant influence independent variables with dependent. Gender obtained indigo means there is no significant influence of independent variable with dependent. Variables that affect the incidence of hypertension. Based on the results of the study concluded there is a lifestyle influence on the incidence of hypertension in the elderly and expected the patient is able to maintain a healthy lifestyle so as to further improve the health status.

Keywords : Lifestyle, Hypertension Incidence

PENDAHULUAN

Hipertensi dijuluki "*Silent Killer*" atau si pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit tanpa tanda dan gejala yang khas. Masyarakat menganggap hipertensi hal yang biasa sehingga hanya terlihat jika sudah parah dan menimbulkan komplikasi yang sangat berbahaya seperti *stroke*. Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali dan meningkatkan risiko *stroke* delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Selain itu hipertensi juga menyebabkan payah jantung, gangguan pada ginjal dan retinopati. Hal ini akan sangat membahayakan jika tidak dikontrol dengan baik. (Sustarani, 2006) Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa atau 1 dari 3 orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/ rasa berat di tengkuk, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. (Shadine M, 2010) Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Dari data penelitian terakhir, dikemukakan bahwa terdapat sekitar 50 juta (21,7%) orang dewasa Amerika menderita hipertensi. Hipertensi juga menyerang Thailand sebesar 17% dari total penduduk, Vietnam 34,6%, Singapura 24,9%, dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi yaitu 15%. Dalam hal ini, dapat disimpulkan dari 230 juta penduduk Indonesia yaitu hampir 35 juta penduduk di Indonesia terkena hipertensi. (Sustarani, 2006) Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013 secara nasional terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2013 adalah Provinsi Sulawesi Utara (15,2%), kemudian disusul Provinsi Kalimantan Selatan (13,3%), dan DI Yogyakarta (12,9%), sedangkan prevalensi di Papua (3,3%), kemudian disusul oleh Papua Barat (4,3%), dan Riau (6,1%). Kenaikan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Barat, yakni dari 4,7% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada 2013. Sedangkan penurunan prevalensi terbanyak terdapat di Provinsi Riau, yaitu dari 8,2% pada 2007 menjadi 6,1% pada tahun 2013. (Prasetyaningrum, 2010) Pola makan merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Kelebihan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolestrol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Sebagian besar orang di Indonesia tidak mengkonsumsi

buah dan sayuran segar dengan cukup. (Prasetyaningrum,2010) Menurut penelitian, setiap 10 batang rokok yang dihisap per-hari akan meningkatkan resiko kematian akibat penyakit *cardiovascular*. Resiko penyakit *cardiovascular* ini berhubungan dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada perokok jika dibandingkan dengan yang bukan perokok. Risiko hipertensi berhubungan dengan jumlah rokok yang dihisap dan durasi merokok. (William B, 2014)

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti gagal ginjal, gagal jantung, dan penyempitan pembuluh darah. Laporan Sistem Informasi Rumah Sakit (2010) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak di Rumah Sakit (RS) di Indonesia untuk rawat inap dan rawat jalan. Data Asuransi Kesehatan Indonesia tahun 2012 menyebutkan sebesar 29% dari seluruh peserta asuransi menderita hipertensi. Masalah utama pada hipertensi adalah lebih dari 90% dari seluruh penderita hipertensi merupakan penderita hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya. (Sutanto,2012) Di Sumatera Utara sendiri sebesar 2,6% penduduk mengalami hipertensi. Populasi yang semakin tua dan penuaan adalah faktor risiko utama bagi perkembangan hipertensi dan diabetes, sebagaimana penyakit ginjal kronis. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2013 penderita hipertensi mencapai 89.067 dan pada tahun 2014 meningkat menjadi 156.383 penderita. (Rossefi S, 2012) Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Sangkunur Kecamatan Tapanuli Selatan Tahun 2019 hipertensi merupakan penyakit urutan ke-2 dari data sepuluh penyakit terbesar yaitu dengan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 90 pasien hipertensi, tahun 2017 sebanyak 120 pasien hipertensi dan pada tahun 2017 sebanyak 125 pasien hipertensi. Dari 125 pasien hipertensi mayoritas adalah usia pralansia (45-59) tahun dengan jumlah kasus sebanyak 55 pasien (21%). Berdasarkan latar belakang dan survey awal yang dilakukan, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “ Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Sangkunur Tapanuli Selatan Tahun 2019”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yang menggunakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan yang bertujuan untuk menentukan apa faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada pralansia di Puskesmas Sangkunur Kecamatan Tapanuli Selatan Tahun 2019.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pralansia usia 45-59 tahun di Puskesmas Sangkunur Kecamatan Tapanuli Selatan Tahun 2020 , yaitu sebanyak 55 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana teknik pengambilan jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 55 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Kebiasaan Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p Value
	HP I		HP II		F	%	
	f	%	F	%			
Baik	6	16,7	5	24	11	20	0,003
Tidak Baik	20	83,3	24	68	44	80	
Jumlah	26	100,0	29	100,0	55	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia didapatkan hasil sebanyak 44 orang (80%) memiliki kebiasaan makan baik dan memiliki kebiasaan makan yang tidak baik sebanyak 11 orang (20%). Hasil uji statistik *chi square* pada variabel kebiasaan makan dengan nilai $p = 0,003 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p Value
	HP I		HP II		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Aktif	9	43,4	19	76	28	50,9	0,044
Aktif	17	56,6	10	24	27	41,9	
Jumlah	26	100	29	100	55	100	

Berdasarkan hasil penelitian jumlah responden sebanyak 55 orang diketahui 27 orang (49,1%) memiliki aktivitas fisik yang aktif dan sebanyak 28 orang (50,9%) memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif. Hasil uji statistik *chi square* pada variabel aktivitas fisik diperoleh nilai $p=0,044 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi .

Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p Value
	HP I		HP II		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Merokok	16	53,3	9	36	25	45,5	0,002
Merokok	10	46,7	20	64	30	54,5	
Jumlah	26	100,0	29	100,0	55	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil penelitian jumlah responden sebanyak 55 orang diketahui 34 orang (61,8%) yang merokok dan sebanyak 21 orang (29,2%) yang tidak merokok. Hasil uji statistik *chi square* pada variabel merokok diperoleh nilai $p= 0,046 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi .

Pembahasan

Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Hasil uji statistik *chi square* pada variabel kebiasaan makan dengan nilai $p=0,002 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik secara multivariat dengan uji regresi logistik ganda diperoleh hasil bahwa kebiasaan makan responden berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $B = 0,003$ dengan nilai $\text{Exp} (B)$ sebesar 8,032 artinya kebiasaan makan yang tidak baik mempunyai peluang 8 kali untuk menderita hipertensi. Responden juga menyukai dan sering makan makanan yang mengandung kadar garam tinggi seperti kacang. Makanan yang bersantan seperti gulai yang sangat disukai, karena menurut responden ada yang kurang rasanya kalau tidak makan tanpa memakai kuah yang bersantan. Responden kurang menyukai kuah yang bening-bening seperti sayur bening ataupun sayur segar. Selain itu responden juga suka memasak rendang daging dan di jadikan stok selama 3 hari dan dipanaskan kembali jika ingin dikonsumsi dengan menambahkan minyak goreng dan ditambahkan garam untuk menambah rasa yang enak. Kebiasaan makan pada penderita hipertensi harus benar-benar diperhatikan. Baik jadwal, jumlah, maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Mengingat, penderita hipertensi biasanya memiliki kecenderungan tekanan darah yang tidak terkontrol. Tekanan darah akan meningkat drastis setelah mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Oleh sebab itu, kebiasaan makan dan jenis makanan penyakit hipertensi ini harus diatur sedemikian rupa.

Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Hasil uji statistik *chi square* pada variabel aktivitas fisik diperoleh nilai $p=0,04 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik secara multivariat dengan uji regresi logistik ganda diperoleh

hasil bahwa aktivitas fisik responden berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,04 < 0,05$ dengan nilai Exp (B) sebesar 4,009 artinya orang yang tidak melakukan aktifitas fisik cukup 4 kali lebih mudah untuk terkena hipertensi. Hasil penelitian di lapangan diperoleh bahwa responden kurang banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak sering bergerak seperti menyapu rumah atau membersihkan rumah dan membersihkan halaman rumah baik pagi dan sore hari. Beberapa responden mengaku setiap selesai makan langsung tidur-tiduran. Seiring pesatnya kemajuan teknologi sehingga membuat responden melakukan hal apapun dengan cara yang praktis, seperti apabila ada keperluan dengan kerabat maka responden cukup dengan menelepon saja tanpa mendatangi ke rumah kerabatnya sehingga kurang aktivitas fisik responden. Sebagian responden mengatakan untuk kegiatan di luar rumah seperti perwiritan dan pergi mesjid mereka malas berjalan kaki karena anggapan mereka lebih praktis menaiki sepeda motor.

Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia

Hasil uji statistik *chi square* pada variabel merokok diperoleh nilai $p = 0,04 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik secara multivariat dengan uji regresi logistik ganda diperoleh hasil bahwa kebiasaan merokok responden tidak berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dengan nilai B 0,921 dengan nilai Exp (B) sebesar 2,511 artinya adalah seseorang dengan kebiasaan merokok cenderung 2 kali beresiko dibandingkan dengan yang tidak merokok. Setiap puntung rokok menyebabkan pembuluh darah mengerut yang berakibat memperburuk kondisi pembuluh darah. Responden mengaku merokok dimulai sejak umur 21 tahun ke atas dengan alasan ikut-ikutan teman, coba-coba sampai ketagihan rokok dan menurut mereka merokok dapat mengurangi pusing dan stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian hubungan gaya hidup (kebiasaan makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok) pra lansia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sangkunur Kab. Tapanuli Selatan Tahun 2019. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan saran atau rekomendasi Kepada tenaga kesehatan di Puskesmas Sangkunur diharapkan melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang cara mencegah hipertensi misalnya dengan mengurangi konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang terhadap pencegahan hipertensi dan melakukan kegiatan rutin seperti senam bersama pada pralansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan N. Manajemen pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta : Rineka Cipta ; 2015.
- Soetardjo. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ; 2011.
- Sustarani L. Hipertensi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ; 2006.
- Raihan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer [dokumen di Internet]. 2015 [diunduh 11 Januari 2017]. Tersedia dari : <http://www.pusdiknakes.go.id>
- Kementerian kesehatan republik Indonesia. Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013 [dokumen di Internet]. 2014. [diunduh 11 Januari 2017]. Tersedia dari :<http://www.riskesdas.go.id>
- Shadine M. Mengenal penyakit hipertensi, diabetes, stroke dan jantung. Jakarta : Fmedia ; 2010.
- Prasetyaningrum. Hipertensi bukan untuk ditakuti. Jakarta : Fmedia ;2014.
- Arief D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia [dokumen di Internet]. 2015. [diunduh pada 11 Januari 2017]. Tersedia dari : <http://www.stikesmuh.kudus.ac.id>
- Kementerian kesehatan republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia 2013. Jakarta. Puskdiknakes [dokumen di Internet].2014 [diunduh 12 Desember 2016]. Tersedia dari : <http://pusdiknakes.go.id>
- Prasetyaningrum. Hipertensi bukan untuk ditakuti. Jakarta : Fmedia ;2014.
- William B. Tekanan darah tinggi. Jakarta : Erlangga ; 2012.
- Sutanto. Cekal (cegah dan tangkal) penyakit modern. Yogyakarta : Andi ; 2012.
- Marito L. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi pada wanita dewasa di .wilayah kerja Puskemas Gunung Tua kabupaten Mandailing Natal tahun 2016. [Tesis]. Sumut. Prodi SII kesehatan masyarakat institute kesehatan Helvetia ; 2016.
- Rosfeff S. Warga Sumut hipertensi. [dokumen di Internet]. 2015. [diunduh 9 Januari 2017]. Tersedia dari : <http://beritastote.com.warga.sumut.hipertensi.go.id>

Departemen kesehatan republik Indonesia. Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana penyakit hipertensi [dokumen di Internet]. 2015. [diunduh 10 Januari 2017] tersedia dari : <http://www.depkes.go.id>
Atikah P. Prilaku hidup bersih dan sehat. Yogyakarta : Nuha Medika ; 2012.