

**IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN HIPERTENSI
I PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA
BHAKTI KASIH SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh:

CHRISTIYAN CANDRA PURNAMA

NIM ST182009

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2020**

Christiyan Candra Purnama

**IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA
BHAKTI KASIH SURAKARTA**

Abstrak

Hipertensi adalah tekanan darah mencapai 140/90 mmHg. Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah asupan makan. Konsumsi tinggi lemak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat

Tujuan penelitian untuk mengetahui kebiasaan asupan, garam, kebiasaan konsumsi makanan berlemak, dan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan cross sectional study untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Dari hasil analisa univariat didapatkan usia responden Rata-rata mayoritas paling banyak berusia 60-75 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), tekanan darah responden sebagian besar terkategori hipertensi stage 1, sebanyak 23 responden (76,7%), konsumsi asupan garam responden mayoritas menunjukkan sebanyak 20 responden (66,7%) konsumsi garamnya rendah, Konsumsi makanan belemak responden mayoritas menunjukkan sebanyak 23 responden (76,7%) konsumsi makanan belemaknya rendah, dan aktifitas fisik responden sebagian besar terkategori baik sebanyak 25 responden (83,3%).

Kesimpulan penelitian bahwa dari penelitian ini yaitu tentang faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia yang meliputi; konsumsi asupan garam, konsumsi makanan berlemak, dan aktifitas fisik adalah merupakan faktor penyebab kejadian hipertensi di Panti Wredha faktor Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Hasil penelitian disarankan kepada Panti Wredha untuk lebih menjaga dan mengatur pola hidup responden dari segi pola makan maupun aktifitas fisik yang bertujuan untuk mengontrol dan menstabilkan tekanan darah..

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Garam, Lemak, Aktifitas Fisik
Daftar Pustaka :24 (2010-2019)

Christiyan Candra Purnama

*IDENTIFICATION OF FACTORS CAUSING THE INCIDENCE OF
HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN PANTI WREDHA
DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA*

Abstract

Hypertension is blood pressure reaching 140/90 mmHg. One of the factors the cause of hypertension is food intake. Consumption of high fat can causes blood pressure to rise.

Habit consumption of fatty foods and physical activity with the incidence of hypertension in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

This type of research used in this study is research Analytical descriptive with cross sectional study approach to find out factors associated with the incidence of hypertension in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. From the results of univariate analysis, age was obtained the average majority of respondents are 60-75 years old, that is 24 respondents (80.0%). Most of the respondents' blood pressure was categorized as stage 1 hypertension as many as 23 respondents (76.7%). the majority of respondents' salt intake consumption shows as many as 20 respondents (66.7%) had low salt consumption. Eat fatty foodsThe majority of respondents indicated that as many as 23 respondents (76.7%) had consumption low fat diet, and physical activity of the respondents mostly categorized as good as many as 25 respondents (83.3%).

The conclusion of this research is about the factors causes of hypertension in the elderly which include; consumption of salt intake, consumption of fatty foods and physical activity are contributing factors the incidence of hypertension in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. The research results were suggested to the orphanage more maintaining and regulating the lifestyle of respondents in terms of diet and diet physical activity that aims to control and stabilize blood pressure.

*Keywords : Hypertension, Elderly, Salt, Fat, Physical Activity
Bibliography: 24 (2010-2019)*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia dan komplikasi akibat hipertensi bukan hanya terjadi secara kronis tetapi dapat pula terjadi secara akut dan membutuhkan penanganan segera. Sekitar satu persen dari penderita hipertensi dapat mengalami krisis hipertensi, yakni terjadi peningkatan tekanan darah tiba-tiba atau tanpa disertai kerusakan/ ancaman kerusakan organ target. Krisis hipertensi terbagi dua yakni, hipertensi emergensi jika disertai dengan kerusakan organ target dan hipertensi urgensi jika tanpa kerusakan organ target (Nurkhalis, 2015).

Penyebab terjadinya hipertensi adalah terdiri dari beberapa faktor yaitu diantaranya adanya faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi seperti kegemukan, merokok, hipernatremia dan aktivitas fisik yang kurang (1). Faktor tersebut adalah faktor yang dapat diubah oleh individu dengan pengaturan pola hidup sehat (3). Sedangkan umur dan jenis kelamin merupakan faktor yang tidak dapat diubah oleh individu (4)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Dari data Riskesdas 2018

prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017, Penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM (Penyakit Tidak Menular) yang dilaporkan, yaitu sebesar 64,83%, Penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Jawa Tengah

Data hasil survei yang dilakukan pada Juni 2019 di Desa Limau Manis didapatkan data sebanyak 12% lansia dari total penduduk Desa Limau Manis terdiagnosa hipertensi

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko terjadinya hipertensi pada lansia di desa Limau Manis Tanjung Morawa

2. PELAKSANAAN

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

b. Populasi dan Sampel

Pada penelitian ini populasi lansia dengan hipertensi 38 responden lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 responden.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan *cross sectional study*

Teknik pengambilan data dilakukan dengan anamnesa terhadap lansia seperti pola konsumsi asupan garam, konsumsi makanan berlemak, dan aktivitas fisik seperti olahraga. Selain itu dilakukan pengambilan data dengan memeriksa tekanan darah lansia dengan menggunakan tensimeter dan stetoskop. Analisis data berupa analisa univariat yaitu dengan memberikan gambaran analisa faktor-faktor penyebab kejadian hipertensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Total	
	F	%
Usia		
45 – 59 Tahun	2	6,7
60 – 75 Tahun	24	80,0
>75 Tahun	4	13,3
Jumlah	30	100%
Hipertensi		
Stadium 1	23	76,7
Stadium 2	7	23,3
Jumlah	30	100%
Konsumsi Garam		
Rendah	20	66,7
Tinggi	10	33,3
Jumlah	30	100%
Konsumsi Lemak		
Rendah	23	76,7
Tinggi	7	23,3
Jumlah	30	100%
Aktifitas Fisik		

Baik	25	83,3
Buruk	5	16,7
Jumlah	30	100%

Pembahasan

a. Usia

Hasil analisis dapat diketahui bahwa umur responden mayoritas paling banyak responden berusia 60-75 tahun yaitu sebanyak 24 orang (80,0%). Lansia dengan usia 60-75 tahun adalah kelompok lanjut usia (elderly). Sunaryo (2016).

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa dari penelitian ini usia bukan faktor penyebab utama kejadian hipertensi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Hal ini bisa terjadi karena ada faktor lain yang secara langsung mempengaruhi tekanan darah pada lansia seperti stress, pola makan dan riwayat keturunan

Penelitian ini sejalan dengan Sundari (2015) yang mengemukakan bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi, di mana risiko terkena hipertensi terjadi pada usia >60 tahun atau pada usia lanjut. Insiden hipertensi yang makin meningkat 42 43 dengan bertambahnya usia, disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, dan pembuluh darah

b. Konsumsi Asupan Garam

Hasil analisis dapat diketahui terlihat dapat diketahui bahwa Konsumsi asupan garam responden menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 20 responden (66,7%) konsumsi garamnya rendah

Berdasarkan analisis peneliti dapat dilihat bahwa kebiasaan konsumsi asupan garam yang

berlebihan dapat menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi, dan konsumsi asupan garam merupakan salah satu faktor risiko penyebab hipertensi pada lansia

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astaiari 2016, dari hasil analisis terhadap faktor hipertensi berdasarkan faktor risiko perilaku didapatkan hasil sebagian responden tidak terlalu suka mengonsumsi makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi pada makanan seperti ikan kering, ikan asin, telur asin, dendeng, dan tidak banyak responden yang menambahkan garam lagi ke makanan lain yang sudah diolah.

c. Konsumsi makanan berlemak

Hasil analisis dapat diketahui terlihat dapat diketahui bahwa distribusi konsumsi makanan berlemak menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk rendah dalam mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 23 responden (76,7%)

Berdasarkan analisis peneliti dapat dilihat bahwa lansia dengan kebiasaan konsumsi makanan berlemak yang berlebihan dapat menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi, dan konsumsi makanan berlemak merupakan salah satu faktor risiko penyebab hipertensi pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2016), hasil uji Chi Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia dengan nilai p value 0,658 ($p > 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Adiningsih (2017) dengan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang kurang mengonsumsi makanan berlemak dibandingkan yang lebih banyak mengonsumsi makanan berlemak

d. Aktifitas Fisik

Hasil analisis dapat diketahui terlihat dapat diketahui bahwa menunjukkan aktivitas fisik responden sebagian besar adalah baik sebanyak 25 responden (83,3%)

Berdasarkan analisis peneliti dapat dilihat bahwa lansia dengan kebiasaan tidak melakukan aktifitas fisik/olahraga secara rutin memiliki 50 risiko terkena hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan olahraga rutin

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astiari (2016), bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian hipertensi yang menunjukkan bahwa responden yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik memiliki risiko untuk terkena hipertensi lebih besar dibandingkan dengan responden yang aktif melakukan aktivitas fisik, Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Arifin (2016), menunjukkan ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi, dimana seseorang yang tidak rutin olahraga memiliki risiko terkena hipertensi dibandingkan dengan yang rutin melakukan olahraga.

5. KESIMPULAN

1. Tingkat hipertensi yang dialami responden Sebagian besar terkategori hipertensi stage 1, sebanyak 23 responden (76,7%),
2. Rata-rata usia responden mayoritas paling banyak berusia 60-75 tahun yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), dan faktor usia pada penelitian ini bukan faktor penyebab utama kejadian hipertensi pada lansia
3. Konsumsi asupan garam responden mayoritas menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (66,7%) konsumsi garamnya rendah. Dan faktor konsumsi garam pada penelitian ini juga menjadi faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia
4. Konsumsi makanan belemak responden mayoritas menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (76,7%) konsumsi makanan belemaknya rendah. Dan faktor konsumsi makanan belemak pada penelitian ini menjadi faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia 51 52
5. Aktifitas fisik responden sebagian besar terkategori sebagian besar adalah baik sebanyak 25 responden (83,3%), dan faktor aktifitas fisik pada penelitian ini menjadi salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi

6. SARAN

1. Bagi Pihak Responden
Penderita hipertensi disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat keparahan hipertensi dan mengatur pola hidup yang baik
2. Bagi Pihak Panti Wredha Dharmma Bhakti Kasih Surakarta
Pihak panti diharapkan perlu menindaklanjuti agar dapat mencegah dan meminimalisir kejadian hipertensi dengan mengendalikan faktor resikonya
3. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi institusi pendidikan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan tentang tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi Peneliti Selanjutnya Dapat dilakukan dengan metode penelitian yang berbeda, teknik sampling yang berbeda serta penggunaan sampel yang lebih besar.

7. REFERENSI

1. Astisri , P. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Di Puskesmas Payangan Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar
2. Sukmawati. (2016). faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya penyakit hipertensi stadium 1 dan stadium 2 pada lansia di Desa Borimatangkasa Dusun Bontosunggu
3. Pramana, D. Y. (2016). Faktor FaKtor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II
4. Utami, G. T., Utomo, W., & Riolota, m. (2016). Analisis Tekanan Darah Lansia Yang Melakukan kegiatan Olahraga Jalan Pagi. Jurnal Ners Indonesia.
5. Supriyono , E. (n.d.). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia. Jurnal Olahraga Prestasi,
6. Surampeat, G. S. (2017). Pengaruh Asupan Protein Dan Asupan Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Dengan Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Patumbak
7. Hidayat, A. A. (2014). Metode Penelitian keperawatan Dan Teknis Analisis Data. Jakarta : Jakarta : Salemba Medika.