

HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN IMPLEMENTASI POLA HIDUP SEHAT DIKELURAHAN PAKAN KURAI KECAMATAN GUGUAK PANJANG KOTA BUKITTINGGI

Indreswati¹, Anggi Anda Moviroh², Ardhana Mona Putri³, dan Elfa Sawitri⁴

^{1,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Fort De Kock,

² Program Studi Kebidanan Universitas Fort De Kock

Email: anggiaudila@gmail.com², ardhanamona05@gmail.com³, elfasawitri29@gmail.com⁴

Info Artikel

Masuk: 10 Maret 2020

Review: 09 Agustus 2020

Diterima: 13 Agustus 2020

Keyword: Hypertension,
Healthy

Kata kunci: Hipertensi, Pola
hidup sehat

Abstract

Hypertension is one of the major chronic diseases in the elderly and continues to increase. Someone said hypertension if the results of systolic blood pressure measurement > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Research Purpose: to determine the relationship between lifestyle and eating patterns with the incidence of hypertension in the elderly. Method: This research is a quasi-experimental study with quantitative approach with one group form pre test - post test design. The study was conducted on 10 February 2020 in PakanKurai Village, GugukPanjang District. Sampling was taken by total sampling. The research subjects were 13 people with hypertension. Socialization of counseling and giving questionnaires to patients with hypertension. Research Results: using the T-test and obtained a significant knowledge value that is $p = 0,000$ which is smaller than $\alpha = 0.05$ means there is a difference in knowledge between before and after counseling socialization. Conclusion: during the pembedian activities the implementation was in accordance with the plans that had been made and had no problems during the counseling. Suggestion: Puskesmasstaff are expected to be able to educate the public about hypertension by implementing a healthy lifestyle for the elderly

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis utama pada lanjut usia dan terus mengalami peningkatan. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan pendekatan kuantitatif dengan bentuk *one group pre test - post test design*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09-11 Februari 2020 di Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang. Pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Subyek penelitian Penderita Hipertensi sejumlah 13 orang. Diberikan sosialisasi penyuluhan dan pemberian *quisioner* kepada penderita hipertensi. Hasil Penelitian: dengan menggunakan *Uji T-test* dan diperoleh nilai pengetahuan signifikan yaitu $p=0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ artinya ada perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan Sosialisasi Penyuluhan. Kesimpulan: selama kegiatan pengabdian ini pelaksanaan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat dan tidak mendapat kendala selama penyuluhan dilaksanakan. Saran: diharapkan petugas puskesmas dapat meningkatkan pemberian edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi dengan implementasi pola hidup sehat pada lansia.

1. Pendahuluan

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Indonesia. Penyakit ini muncul tanpa keluhan sehingga banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. gejalanya terkadang tidak terasa, karena hipertensi mengakibatkan berbagai komplikasi pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, ginjal dan stroke di kemudian hari (Palmer, 2007).

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia > 60 tahun (Indonesia. Undang-Undang, 1998). Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi (Azizah, 2011). Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (Sunardi, 2012). Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Hartono, 2013). Data (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 yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Dari data Riskesdas 2018 tentang prevalensi hipertensi pada penduduk Sumatera Barat yaitu sebanyak 22,2%. Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun (Nurrahmani, 2011).

Laki laki atau perempuan akan sama sama rentan terkena penyakit hipertensi. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014). Seseorang yang kedua orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi anaknya akan beresiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetika (Sutanto, 2010). gaya hidup merupakan faktor penting dalam kehidupan. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres.

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2010). Kelebihan asupan natrium akan meningkatkan ekskseluler menyebabkan volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010). Kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi, 2013). Penelitian ini menganalisis hubungan pola hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Pakan Kurai ,Kota Bukittinggi Tahun 2020.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Quasy Experimental Design* atau desain eksperimen semu dan metode one group pre test – post test design. Penelitian dilakukan di Musholla Ash –Shabirin Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 09-11februari 2020. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih menjadi obyek penelitian dimana sampel yang digunakan teknik *total sampling*. Sampel penelitian ini didapatkan dari kehadiran responden di Mushola Ash-Shabirin

sebanyak 13. Kriteria inklusi: Hipertensi dengan (sistole 150-170 mmHg dan diastole 90- 100mmHg),Memiliki penyakit penyerta lainnya (Kolesterol,Magh),yang bersedia menjadi responden. Dalam penyuluhan ini responden diberikan Kuesioner selama 2 hari. Tekanan darah diukur dengan Tensimeter Aneroid dan stetoskop. tidak mengkonsumsi buah lainnya pada saat dilakukan intervensi, tidak sedang mengkonsumsi obat antihipertensi selama dilakukan penelitian dan bersedia menjadi responden.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner.Kuisisioner ini terdiri dari data umum responden dan pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan dan sikap penderita hipertensi yang telah di uji validitas.Kuisisioner ini berisikan pertanyaan sebanyak 4 item yang terdiri

dari 3 pertanyaan tentang merokok, 4 pertanyaan tentang kebiasaan istirahat. 2 pertanyaan tentang pola hidup, 5 pertanyaan tentang pola makan. Apabila responden menjawab “benar” diberi skor 1, dan jika menjawab “salah” diberi skor 0 dan jawaban “iya” diberi skor 1 dan “tidak” diberi skor 0. pemberian skor berdasarkan jawaban

3. HASIL PENELITIAN

Frekuensi Responden berdasarkan Umur, Jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, pola makan, kebiasaan merokok, aktifitas fisik, uji normalitas pengetahuan, sikap dan uji pengaruh sosialisasi dan dapat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Pasien Hipertensi Lansia

Umur	N	%
≥70 Tahun	9	69
<70 Tahun	4	31
Total	13	100

Berdasarkan tabel 1 dari 13 Responden didapatkan sebagai besar responden berada pada rentang umur 60-70 tahun yaitu sebanyak 9 responden atau 69%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan pada Pasien Hipertensi Lansia

Tingkat Pendidikan	N	%
Tidak Sekolah	1	8
Tamat SD	3	23
Tamat SMP	6	46
Tamat SMA	1	8
Perguruan Tinggi	1	8
Total	13	100

Berdasarkan tabel 2 dari 13 Responden didapatkan Tingkat Pendidikan Terakhir responden terbanyak adalah Tamat SMP Sebanyak 6 responden atau 46%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Pasien Hipertensi Lansia

Pekerjaan	N	%
PNS	1	8
Pegawai Swasta	1	8
Wiraswata	1	8
Buruh	3	22
Lainnya	7	54
Total	13	100

Berdasarkan tabel 3 dari 13 Responden didapatkan Jenis Pekerjaan responden terbanyak adalah Lainnya yaitu Sebanyak 7 responden atau 54%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pasien Hipertensi Lansia

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	1	8
Perempuan	12	92
Total	13	100

Berdasarkan tabel 4 dari 13 Responden didapatkan Jenis Kelamin responden terbanyak adalah Perempuan yaitu Sebanyak 12 responden atau 92%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengaturan Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Lansia

Pengaturan Pola Makan	N	%
Sehat	10	77
Tidak Sehat	3	23
Total	13	100

Berdasarkan tabel 5 dari 13 Responden didapatkan Pengaturan Pola Makan responden terbanyak adalah Memiliki gaya hidup sehat yaitu Sebanyak 10 responden atau 77%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Pada Pasien Hipertensi Lansia

KebiasaanMerokok	n	%
Merokok	1	8
TidakMerokok	12	92
Total	13	100

Berdasarkan tabel 6 dari 13 Responden didapatkan Kebiasaan Merokok responden terbanyak adalah Tidak Merokok yaitu Sebanyak 12 responden atau 92%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik Pada Pasien Hipertensi Lansia

AktifitasFisik	n	%
Sehat	8	62
TidakSehat	5	38
Total	13	100

Berdasarkan tabel 7 dari 13 Responden didapatkan Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik responden terbanyak adalah Sehat yaitu Sebanyak 8 responden atau 62%.

Tabel 8. Uji Normalitas Pengetahuan Sesudah dan Sebelum dilakukan Sosialisasi

Pengetahuan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.183	13	.200
Sesudah	.180	13	.200

Berdasarkan tabel 8 dari 13 Responden didapatkan uji normalitas pengetahuan sesudah dan sebelum dilakukan sosialisasi dengan Sig 200.

Tabel 9. Uji Normalitas sikap Sesudah dan Sebelum dilakukan Sosialisasi

sikap	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.919	13	.241
Sesudah	.927	13	.313

Berdasarkan tabel 9 dari 13 Responden didapatkan uji normalitas sikap sebelum dengan Sig 241 dan sesudah dengan Sig 313 .

Tabel 10 Uji Pengaruh Sosialisasi Penyuluhan terhadap Pengetahuan Sesudah dan Sebelum

Pengetahuan	Mean	N	Std	Mean
Sebelum	65.38	13	21.062	5.841
Sesudah	100.77	13	24.311	6.743

Berdasarkan tabel 10 dari 13 Responden didapatkan Uji Pengaruh Sosialisasi Penyuluhan terhadap Pengetahuan Mean Sesudah 65.38 dan Mean Sebelum 100.77 Di Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang KotaBukittinggi.

4. Pembahasan

Hasil pengamatan subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian Hipertensi Pada Lansia Dengan Implementasi Pola Hidup Sehat Berdasarkan tabel 10 dari 13 Responden didapatkan Uji Pengaruh Sosialisasi Penyuluhan terhadap Pengetahuan dan mendapatkan Mean Sesudah 65.38 dan Mean Sebelum 100.77 Di Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang KotaBukittinggi.

Dari jurnal penelitian Hipertensi Pada Lansia Dengan Implementasi Pola Hidup Sehat penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehatul Mahmudah Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015 yaitu sama-sama ada peubahan dengan menggunakan UjiQuasy *Experimental Design* yang telah dilakukan.

Dari hasil teori *total Sampling* setelah di lakukan penyuluhan dengan 13 responden mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat pada lansia sesuai hasil yang telah diinginkan.

Adapun pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Dengan Karakteristik Responden (Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, dan Jenis Kelamin). Dari data hasil penelitian yang berupa (Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, dan Jenis Kelamin) di dapatkan bahwa penderita Hipertensi yang memiliki perubahan yang didapatkan dari kuisioner selama 2 hari di kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguak Panjang. Umur tertinggi penderita Hipertensi pada lansia terbanyak adalah umur 60-70 tahun sebanyak 9 responden (69%). Sesuai dengan teori hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada lansia (Sutanto, 2010). Pada distribusi tingkat pendidikan paling banyak adalah sebanyak 6 responden (64%). Tingkat pendidikan responden mempengaruhi tingkat pengetahuannya, karena semakin tinggi pengetahuannya semakin banyak informasi yang diketahui salah satunya mengenai Hipertensi. Pengetahuan yang didapat tentang Hipertensi juga perlu dilaksanakan sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi, selain tingkat pendidikan yang tinggi juga perlu melakukan aktifitas fisik dan gaya hidup yang sehat. Pada Distribusi pekerjaan yang paling banyak adalah lainnya dengan 7 responden (54%). Seseorang dengan aktifitas yang kurang setiap harinya akan meningkatkan penimbunan lemak di beberapa bagian tubuhnya, serta kurangnya aktifitas sehari-hari dan gaya hidup sebelumnya juga mampu menyebabkan Hipertensi. Pada Distribusi Jenis Kelamin dengan jenis kelamin perempuan dengan 12 responden (92%). Pada umumnya perempuan lebih sering terkena Hipertensi dibandingkan laki-laki, karena disebabkan perempuan banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadinya Hipertensi seperti lelah, stres dalam pekerjaan, pola makan tidak teratur, dan kurang beristirahat, wanita akan mengalami peningkatan resiko Hipertensi setelah masa menopause (Sudarmoko, 2010). Pada Distribusi pola makan pada penelitian ini didapatkan gaya hidup responden sehat 10 responden (77%), hal ini dapat dilihat dari penderita hipertensi yang memiliki pola makan mengkonsumsi makanan yang asin. Asupan Natrium dan Garam merupakan faktor resiko Hipertensi yang

masih Kontroversial. Natrium merupakan salah satu mineral atau Elektrolit yang berpengaruh terhadap tekanan darah (Junaedi,2013). Menurut Palmer (2007) terlalu banyak mengkonsumsi garam dapat meningkatkan tekanan darah ke tingkat yang membahayakan, selain itu penderita Hipertensi pada lansia banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak namun setelah dilakukan penyuluhan dan hasil dari kuisioner dapat diketahui penderita Hipertensi mengkonsumsi makanan yang sehat. Pada penderita Hipertensi pada lansia juga penting melakukan pengontrolan berat badan dapat menyebabkan meningkatnya Tekanan Darah karena terlalu banyak lemak dalam tubuh menyebabkan badan memerlukan oksigen lebih banyak sehingga jantung harus bekerja lebih keras (Junaedi,2013).

Pada penelitian ini didapatkan kebiasaan merokok pada penderita Hipertensi lansia adalah sebanyak 12 responden (92%). Hal ini dapat dilihat dari penderita Hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan merokok umumnya pada wanita. Perokok adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengidap Hipertensi. Pada penelitian ini didapatkan aktifitas fisik dan gaya hidup adalah sebanyak 8 responden yang sehat (62%), hal ini dapat dilihat pada penderita Hipertensi pada lansia yang memiliki kebiasaan olah raga. Kegiatan fisik penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat. Jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha karena makin ringan kerja jantung untuk memompa darah maka makin sedikit tekanan pada arteri (Apriyanti, 2012). Menurut Muhammadiyah (2010), istirahat yang tidak cukup mengakibatkan gangguan fisik dan mental akan memicu terjadinya Hipertensi karena istirahat yang cukup adalah kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatannya. Pada Uji Pengaruh Sosialisasi Penyuluhan terhadap Pengetahuan Sesudah dan Sebelum Di Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang Kota Bukittinggi terdapat Peningkatan dari Sebelum melakukan penyuluhan dan Sesudah melakukan penyuluhan.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

berdasarkan pengaturan pola makan pada penelitian di Kelurahan Pakan Kurai Kecamatan Guguk Panjang didapatkan pola makan responden adalah sehat yaitu 10 responden (77%). Berdasarkan kebiasaan merokok pada penelitian ini didapatkan sebanyak 12 responden tidak merokok (92%). Berdasarkan aktifitas fisik dan gaya hidup pada penelitian ini didapatkan sebanyak 8 responden sehat (62%).

Saran

1) Bagi Lansia

Lansia diharapkan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengikuti senam ansia pada posyandu lansia serta menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya masaah kesehatan yang umum terjadi pada lansia misalnya :penyakmit hipertensi.

2) Bagi Petugas Kesehatan

Pihak kesehatan diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat.serta memberikan motivasi untuk mempertahankan pola hidup pada penderita hipertensi.

3) Bagi Kader Dan Organisai Posyandu Lansia

Kader dan posyandu lansia diharapkan lebih perhatian dalam melakukan tugasnya yaitu menyampaikan informasi yang diterima dari petugas kesehatan kepada masyarakat terutama lansia dan lebih pro aktive sehingga lansia bersedia untuk mengikuti kegiatan posyandu lansia setiap bulan.

4) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hendaknya menambah variabel yang lebih luas dan lebih dalam dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan senam,misalnya:pendidikan tentang penyakit yang diderita. Mengambil lebih banyak sampel dan memperluas lokasi penelitian dan bahan untuk di kembangkan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- AS, Muhammadun 2010, *Hidup Bersama Hipertensi*, In Book, Yogyakarta
- Azizah, LM 2011, *Keperawatan lanjut usia*, Graha Ilmu, Jakarta,
- Apriyanti, M. 2012. *Meracik Sendiri Obat Dan Menu Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Hartono, A 2013, Edisi 2 terapi gizi dan diet rumah sakit, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Indonesia, Undang-Undang Republik Indonesia 1998, *Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta
- Junaedi, dkk. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta : Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka)
- Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta:In-Books.
- Nurrahmani, U 2011, *Stop hipertensi*, Familia, Yogyakarta
- Ramayulis, R 2010, *Menu dan resep untuk penderita hipertensi*, Penebar Plus+, Jakarta
- Sutanto 2010, *Cekal (cegah & tangkal) penyakit modern*, ANDI, Yogyakarta
- Sunardi, Y 2012, *Sehat itu pilihan gaya hidup sehat tanpa repot*, ANDI, Yogyakarta
- Prasetyaningrum, YI 2014, *Hipertensi bukan untuk ditakuti*, Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka), Jakarta
- Puspitorini, Palmer A. 2007, *Tekanan Darah Tinggi*, Jakarta: Erlangga
- World Health Organization. *A global brief on hypertension:global public health crisis*. 2015.