



## FAKTOR -FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA BUKIT KEMUNING WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SUKARAMAI

Endang Mayasari<sup>1</sup>, Erma Kasumayanti<sup>2</sup>, Awari Susanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3,4</sup>Program Studi S1 Biologi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
endangmayasari85@gmail.com

### Abstrak

Hipertensi pada lansia ditandai dengan tekanan darah 160/90 mmHg. Hipertensi pada lansia terjadi karena kurangnya aktivitas fisik, gizi lebih, kurangnya konsumsi buah, sayur dan tingginya konsumsi natrium. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, gizi lebih, konsumsi buah, sayur dan natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia di Bukit Kemuning, Kampar, Riau. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *recall activity* 24 jam, *microtoise*, timbangan digital, *form food recall* 1x24 jam, *Form Food Frequency* (FFQ), dan *tensi meter digital*. Analisa data digunakan analisa univariat dan bivariate dengan *chi square*. Hasil penelitian diperoleh 48,1% responden aktivitas ringan, sebanyak 37 responden 71,2% tidak gizi lebih, 63,5% konsumsi buah kurang, 59,6% responden konsumsi sayur kurang, 63,5% responden konsumsi natrium tidak baik dan 67,3% responden mengalami hipertensi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p=0,030$ ), konsumsi buah ( $p=0,028$ ), konsumsi sayur ( $p=0,029$ ), konsumsi natrium ( $p=0,044$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia, tidak terdapat hubungan antara gizi lebih ( $p=0,181$ ) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan penelitian ini diharapkan responden rutin melakukan aktivitas fisik secara teratur rutin, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, membatasi konsumsi bahan makanan sumber natrium seperti garam dapur, dan memeriksakan tekanan darah minimal 1 kali per bulan di posyandu lansia.

**Kata Kunci:** Aktifitas Fisik, Gizi Lebih, Hipertensi, Lansia

### Abstract

*Hypertension in the elderly is characterized by blood pressure of 160/90 mmHg. Hypertension in the elderly occurs due to lack of physical activity, excess nutrition, lack of fruit and vegetable consumption and high sodium consumption. The aim of the research was to find out the relationship between physical activity, more nutrition, consumption of fruit, vegetables and sodium with the incidence of hypertension in the elderly in Bukit Kemuning Village, Kampar, Riau. This type of research was quantitative with a cross sectional design. with a sample size of 52 people using a total sampling technique. Data were collected using a 24-hour recall activity questionnaire, microtoise, digital scales, 1x24-hour food recall form, Food Frequency Form (FFQ), and digital blood pressure meter. Data analysis used univariate and bivariate analysis with chi square. The research results showed that 48.1% of respondents had light activity, 37 respondents, 71.2% were not well-nourished, 63.5% had less fruit consumption, 59.6% of respondents had less vegetable consumption, 63.5% of respondents had poor sodium consumption and 67.3% of respondents experienced hypertension. There is a relationship between physical activity ( $p=0.030$ ), fruit consumption ( $p=0.028$ ), vegetable consumption ( $p=0.029$ ), sodium consumption ( $p=0.044$ ) with the incidence of hypertension in the elderly, there is no relationship between overnutrition ( $p=0.181$ ) with the incidence of hypertension in the elderly. Based on this research, it is hoped that respondents will regularly carry out regular physical activity, increase their consumption of fruit and vegetables, limit their consumption of food sources of sodium such as table salt, and have their blood pressure checked at least once per month at the elderly posyandu.*

**Keywords :** Physical Activity, Overnutrition, Hypertension, Elderly

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : endangmayasari85@gmail.com

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai berumur 60 tahun keatas. Penuaan menyebabkan penurunan jumlah sel dalam tubuh, yang menyebabkan penurunan daya tahan dan fungsi serta peningkatan penyakit seperti hipertensi (Kusumo, 2020). Jantung, otak, ginjal, mata dan *arteri* merupakan konsekuensi yang dapat ditimbulkan oleh hipertensi (Herawati, *et al.*, 2023).

Hipertensi pada lansia adalah dimana tekanan sistolik telah mencapai diatas 160 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 mmHg (Sumartini *et al.*, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO), 22% penduduk dunia saat ini mengalami hipertensi. 1,28 miliar orang dewasa usia 30 hingga 79 tahun diperkirakan menderita hipertensi, dengan dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah, dengan prevalensi hipertensi 25%, Asia Tenggara menempati urutan ketiga (WHO, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2023, hipertensi menempati urutan kedua di Kabupaten Kampar dengan jumlah kasus sebanyak

61.541 kasus diantara sepuluh penyakit terbanyak. (Dinkes, 2023).

Ada dua kategori yang berkontribusi dalam hipertensi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko dapat diubah. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kinerja jantung dengan meningkatkan kebutuhan tubuh akan energi dalam sel, jaringan dan organnya (Makawekes *et al.*, 2020). Penelitian Dana memiliki keterkaitan antara aktivitas fisik dengan derajat keparahan hipertensi pada lansia di dusun Pajajaran, desa Peterongan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang (Dana, 2018).

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Bukit Kemuning Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sukaramai.

## METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia desa Bukit kemuning. Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini adalah dengan cara *total sampling* Kriteria inklusi adalah lansia yang berusia 60-74 tahun yang tinggal di Desa Bukit Kemuning. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 52 orang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Univariat Pada Tabel Penelitian

No	Karakteristik Responden	F (n)	(%)
1	Aktivitas fisik		
	- Ringan	25	48,1
	- Sedang	15	28,1
	- Berat	12	23,1
2	Gizi lebih		
	- Ya gizi lebih	15	28,8
	- Tidak gizi lebih	37	71,2
3	Hipertensi		
	- Ya hipertensi	35	67,3
	- Tidak pertensi	17	32,7
	Total	52	100

Tabel 2. Faktor -Faktor yang berhubungan Hipertensi pada lasia

Variabel	Kejadian Hipertensi (%)			P-value	POR (CI 95%)
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total		
Aktivitas fisik					
- Ringan (1,40-19,9)	21 (84)	4 (16)	25 (100)	0,030	4,875 (1,317-18,047)
- Tidak ringan $\geq 2,00$	14 ( 51,9)	13 (48,1)	27 (100)		
Gizi lebih					
- Ya gizi lebih (BMI $\geq 25$ )	12 (80)	3 (20)	15 (100)	0,181	2,435 (0,583-10,164)

---

- Tidak gizi lebih (BMI <25)	23 (62,2)	14 (37,8)	37 (100)
------------------------------	-----------	-----------	----------

---

Hasil Analisa uji statistik *chi-square* menghasilkan nilai yang signifikan ( $p < 0,05$ ), atau  $0,030 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia. Sementara itu nilai POR sebesar 4,875 artinya responden yang aktivitas fisik ringan akan berpeluang 5 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak aktivitas fisik ringan.

Hasil Analisa uji statistik *chi-square* menghasilkan nilai yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ), atau  $0,181 > 0,05$ , yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara gizi lebih dengan hipertensi pada lansia. Sementara itu nilai POR sebesar 2,435 artinya responden yang gizi lebih akan berpeluang 2 kali berpotensi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami gizi lebih.

### Pembahasan

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi adalah aktivitas fisik dapat meningkatkan kinerja jantung dengan meningkatkan kebutuhan tubuh akan energi dalam sel, jaringan dan organnya. Pada gilirannya meningkatkan pernapasan dan aliran balik vena, yang pada akhirnya meningkatkan curah jantung dan tekanan darah arteri (Makawekes *et al.*, 2020).

Seseorang dikatan gizi lebih bila BMI  $\geq 25$  (Kemenkes RI, 2018). Obesitas terjadi karena pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Meningkatnya IMT berlebih mengindikasikan cukup banyak lemak yang tersimpan di dalam tubuh dan dapat menyebabkan ditemukannya lemak di dalam darah (Safitri, 2020).

Kelebihan berat badan meningkatkan risiko hipertensi karena beberapa alasan, fisiologi seseorang, termasuk *resistensi insulin* dan *hiperinsulemia*, aktivasi sistem saraf simpatik dan sistem *renin angiotensin*, serta perubahan pada organ ginjal, semuanya berkontribusi pada keterkaitan antara gizi lebih dan hipertensi (Suryani *et al.*, 2020). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilham *et al.*, (2019) di Kelurahan Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan menggunakan metode *chi-*

*square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,172 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi lansia dengan risiko terjadinya hipertensi. Agustina *et al.*, (2020) memberikan dukungan tambahan untuk temuan penelitian ini yaitu lansia Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru yang berumur lebih dari 65 tahun tidak menunjukkan obesitas atau hipertensi dengan nilai p value lebih besar atau  $0,518 > 0,005$ .

### SIMPULAN

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik, tidak terdapat hubungan antara gizi lebih dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan penelitian ini diharapkan responden rutin melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan tekanan darah minimal 1 kali per bulan di posyandu lansia.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bagi peneliti selanjutnya bagi yang hendak melakukan penelitian yang sama, diharapkan menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti *cohort* dan *case control* sehingga menggambarkan kualitas (sebab dan akibat) terkait masing-masing variabel dengan hipertensi. Diharapkan juga dapat melakukan kajiannya dari sudut pandang yang berbeda atau menggunakan variabel yang berbeda, sehingga akan memperluas khasanah pengetahuan bagi peneliti dan pembaca.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Pangan, gizi, kesehatan*, 02, 15–22. <https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/nutroilogy/article/download/1584/861>
- Angesti, A. N., Triyanti, T., & Sartika, R. A. D. (2018). Riwayat Hipertensi Keluarga Sebagai Faktor Dominan Hipertensi pada Remaja Kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 1–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.41>

- Dana, Y. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Lansia (Studi di Dusun Pajaran Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang). In *Skripsi Insan Cendekia Medika*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Dinkes. (2022). *Data Hipertensi di Puskesmas Kabupaten Kampar Tahun 2022*.
- Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Hubungan Kadar Natrium dengan Tekanan Darah pada Remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Rivanli Polii Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dipertahankan antara Asupan dan Menggambarkan peru. *Jurnal E-Biomedik (eBm)*, 4, 7.
- Farhat, Y., & Yanti, R. (2021). *Lansia di Puskesmas Astambul Martapura Kesehatan Kemenkes Banjarmasin Email : yasirfarhat@yahoo.co.id*. 12(2), 105–114.
- Harahap, R. A. (Ed.). (2020). *Buku Saku Sedoman Pencegahan Hipertensi*. Penerbit CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Herawati, Nur Afrinis, Besti Verawati. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada usia 36- 45 Tahun di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD taluk kuantan kabupaten kuantan singingi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 13– 23.