

Pola Makan dan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Lansia di Desa Manisrejo Kecamatan Taman Kota Madiun**Eny Pemilu Kusparlina**Fakultas Ilmu Formal dan Ilmu Terapan, Universitas Muhammadiyah Madiun; pemilu77@yahoo.co.id
(koresponden)**ABSTRACT**

Hypertension is a non-communicable disease, but hypertension is suffered by many people, the incidence of hypertension in the elderly becomes the highest. Asia has a record of 38.4 million hypertensive sufferers in 2000 and is predicted to be 67.4 million by 2025, while in Indonesia it reaches 17-21% of the population and most are undetectable. The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and the incidence of hypertension in the elderly at Manisrejo Village, Taman, Madiun City. This was an cross-sectional study design. The sample of this study amounted to 60 elderly. This research instrument used questionnaires and measurement of hypertension using a spigmomanometer and stethoscope blood pressure measuring instrument. The analytical method used is Person Chisquare. The p-value was 0.000 (<0,05), so it could be concluded that there is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly.

Keywords: dietary habit; hypertension; elderly

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Desa Manisrejo Kecamatan Taman Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 60 lansia. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner dan pengukuran hipertensi dengan menggunakan alat ukur tekanan darah spigmomanometer dan stetoskop. Metode analisis yang digunakan adalah *Person Chisquare*. *P-value* adalah 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia.

Kata kunci: pola makan; hipertensi; lansia

PENDAHULUAN

Penyakit memiliki potensi perkembangan lebih luas, terutama pada penyakit menular.⁽¹⁾ Namun penyakit tidak menular juga memiliki potensi yang membahayakan jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi.⁽²⁾ Lansia memiliki keterkaitan terhadap penyakit hipertensi yang tinggi. Dari hasil studi pendahuluan di Desa Manisrejo menyatakan bahwa banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi.

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi dapat menyebabkan gangguan pada organ vital seperti jantung dan hati. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi/penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan).⁽³⁾ Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok.⁽⁴⁾ Tekanan darah normal berada pada sistolik 130-140 dan diastolik 70-90. Pada tekanan diastolik, hipertensi dapat dibagi menjadi hipertensi ringan (95-104 mmHg), hipertensi sedang (105-114 mmHg), dan hipertensi berat (bisa mencapai 115 mmHg atau lebih). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh komnas lansia bahwa kondisi perilaku memakan makanan berisiko sangatlah menentukan peningkatan proporsi penderita gangguan kesehatan pada komunitas lansia. Beberapa perilaku makan makanan yang berisiko yang akan dianalisis di bawah adalah sering makan makanan asin, sering makan makanan manis dan sering makan makanan berlemak. Kondisi perilaku makan makanan berisiko pada

komunitas Lansia, terjadi peningkatan prosentasenya dari tahun 2007 ke tahun 2013, hanya pada perilaku makan makanan manis yang terjadi penurunan 9,4 %, sedangkan pada perilaku makan makanan asin meningkat tajam sebesar 1,7 %.⁽⁵⁾

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain studi *cross-sectional* yang dilakukan pada satu waktu tertentu. Populasi penelitian adalah lansia yang ada di Desa Manisrejo, Kota Madiun sebanyak 60 orang. Sampel dipilih dengan Teknik total population sampling.

Variabel penelitian adalah pola makan pada lansia dan kejadian hipertensi pada lansia. Metode pengumpulan data untuk pola makan lansia dilakukan dengan pengisian kuesioner, sedangkan kejadian hipertensi diukur dengan pemeriksaan tekanan darah secara langsung dengan menggunakan sfigmomanometer dan stetoskop. Data yang telah terkumpul merupakan data kategorik sehingga disajikan berupa frekuensi dan persentase^(6,7), selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pekerjaan lansia

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	55-60	35	58,3
	61-65	25	41,6
	Total	60	100
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	40	66,6
	Perempuan	20	33,3
	Total		100
3	Pekerjaan		
	Buruh	15	25
	Wiraswasta	5	8,3
	PNS	2	3,3
	IRT	18	30
	Petani	20	33,3
	Total	60	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden lansia terbanyak pada umur 55-60 tahun sebesar 58,3%. Pada jenis kelamin terbanyak adalah kelamin laki-laki yaitu sebesar 66,6%. Mayoritas lansia yang ada di desa Manisrejo memiliki pekerjaan terbanyak sebagai petani yaitu sebesar 33,3%.

Pola Makan Lansia di Desa Manisrejo

Tabel 2. Distribusi pola makan lansia di Desa Manisrejo

Pola makan	Frekuensi	Persentase
Baik	24	40
Buruk	36	60
Total	60	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pola makan lansia yang ada di desa Manisrejo didominasi dengan pola makan buruk sebesar 60%.

Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Distribusi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Manisrejo

Kejadian hipertensi	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	45	75
Tidak hipertensi	15	25
Total	60	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi kejadian penyakit hipertensi, lansia yang menderita hipertensi lebih banyak sebesar 75%.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. Hubungan pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Manisrejo

Pola makan	Status hipertensi				Total		<i>p-value</i> 0,000
	Ya		Tidak		Jumlah	%	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
Baik	10	16,6	8	13,3	18	29,9	
Buruk	39	65	3	5	42	70,1	
Total	49	81,6	11	18,3	60	100	

Tabel 4 tabulasi silang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia dengan *p-value* 0,000, yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia di desa Manisrejo dengan kejadian penyakit hipertensi.

PEMBAHASAN

Gambaran Umum

Desa Manisrejo terletak di dalam wilayah Kecamatan Taman Kota Madiun. Desa Manisrejo memiliki jumlah total penduduk sebesar 1.542 total penduduk. Prasarana umum desa Manisrejo terdapat 3 mushola dan 1 lapangan serbaguna. Luas wilayah desa Manisrejo 30 Ha namun tidak keseluruhan dihuni dan dijadikan tempat tinggal oleh warga.⁽⁸⁾

Karakteristik Individu

Karakteristik individu pada lansia di Desa Manisrejo paling banyak didominasi dengan lansia usia 55-60 Tahun. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Subkhi Mahmasani yang menyebutkan bahwa 77,3% lansia yang ada di desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo memiliki umur 55-60 tahun.⁽⁹⁾

Pola Makan Lansia di Desa Manisrejo

Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan oleh tubuh. Mengatur pola makan atau disebut diet adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya yang lebih alami, jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat membuat pasiennya menjadi tergantung seterusnya pada obat tersebut.⁽¹⁰⁾

Pola makan lansia yang ada di Desa Manisrejo didominasi dengan pola makan buruk. Pola makan buruk didapatkan dari hasil kuisioner penelitian yang menyebutkan bahwa lansia yang ada di desa Manisrejo menyukai makanan yang asin sehingga hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi.⁽¹¹⁾

Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Manisrejo

Kejadian hipertensi pada lansia di Desa Manisrejo memiliki jumlah lansia yang paling banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang tidak menderita hipertensi. Kejadian hipertensi yang dialami lansia

yang ada di desa Manisrejo diketahui dari hasil observasi dan juga pengecekan secara langsung tekanan darah terhadap lansia di desa Manisrejo. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rawasiah menyebutkan bahwa kejadian hipertensi terjadi pada lansia di Puskesmas Pattingalong.⁽¹²⁾

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Pola makan merupakan hal yang sangat penting. Jika pola makan tidak diatur dengan baik maka akan berpengaruh pada kesehatan manusia. Pola makan yang terjadi pada lansia di desa Manisrejo keseluruhan lansia memiliki pola makan yang buruk. Pola makan tersebut dikarenakan pola makan lansia dapat menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat serta banyak mengkonsumsi makanan yang asin.

Hubungan pola makan dan hipertensi pada lansia adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya p lebih kecil dibandingkan $\alpha 0,05$ sehingga ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia dengan penyakit hipertensi.⁽¹³⁾

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stefhany menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya.⁽¹⁴⁾ Penelitian lain yang serupa dan mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Abdullah yang menyebutkan ada hubungan pola makan makanan asin sebesar $p=0,000$ dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal.⁽¹⁵⁾

KESIMPULAN

Pola makan lansia yang ada di Desa Manisrejo rata-rata memiliki pola makan yang buruk. Lansia dengan pola makan buruk mendapatkan hasil penyakit hipertensi yang tinggi. Sehingga ada hubungan antara pola makan dan penyakit hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widoyono. Penyakit Tropis Epidemiologi, Penularan Pencegahan & Pemberantasannya. Jakarta: Erlangga; 2008.
2. Muhammadun AS. Hidup Bersama Hipertensi. Yogyakarta: In Books; 2010.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI; 2013.
4. Irianto K. Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular. Bandung: Penerbit Alfabeta; 2013.
5. Beckett N, et al. Immediate and late benefits of treating very elderly people with hypertension: results from active treatment extension to hypertension in the very elderly Randomized Control Trial. *BMJ*. 2012;344.
6. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2021;1(6):133-135.
7. Nugroho HSW. Analisis data secara deskriptif untuk data kategorik. Ponorogo: Forikes; 2014.
8. Desa Manisrejo Madiun. Profil Desa Manisrejo Kecamatan Taman Kota Madiun Tahun 2020. Madiun: Desa Manisrejo Madiun; 2020.
9. Subkhi M. Hubungan Pola Makan dan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. 2016.
10. Herna. Gambaran Hipertensi dan Hubungannya dengan Pola Diet Vegetarian, Status Gizi, dan Faktor Lainnya pada Pralansia dan Lansia di Vihara Terpilih. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2014.
11. Sarasaty RF. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan Tahun 2011. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2011.
12. Rawasiah AB, et al. Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattingalloang [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 14]. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/25496177.pdf> [Accessed 14 Agustus 2020].
13. Purnama DS. Prevalensi Hipertensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kecamatan Johar Baru Jakarta Pusat Tahun 2013. Jakarta: Universitas Indonesia; 2013.
14. Stefhany E. Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah kesehatan*. 2017;9(1);.
15. Abdullah M. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Usia Lanjut di Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal. Thesis. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro; 2005.