

Factors Related to Incidence of Hypertension in Eldery at Narang Public Health Center

Paskalis C.P. Hantip¹, Deviarbi S. Tira², Indriati A.T Hinga³

^{1,2,3} Public Health Science Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University;
hantippaskalis@gmail.com tuamnete@yahoo.co.id, indriati.teddjuhinga@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a very serious degenerative disease in the current era. Hypertension is included in the category of the silent disease or the silent killer, this is because someone who suffers from hypertension does not realize that he has hypertension or has not even had his blood pressure checked before. Narang Health Center is one of the health centers with high hypertension cases in West Satar Mese District, Manggarai Regency. Data on hypertension cases at the Narang Health Center in 2018 were 431 cases, in 2019 there were cases that decreased to 175 while in 2020 there was a high increase of 484 problems. The purpose of this study was to determine the relationship between salt consumption, family history, alcohol consumption, knowledge, physical activity, and the incidence of hypertension in the elderly. This type of research is an analytical survey. The design of this research is cross sectional. The population is elderly people aged 60-69 years. The sampling technique was a random sampling system with 142 respondents. Data were collected using interview methods and questionnaires. Statistical test using chi square technique. The results of the study showed a relationship between salt consumption (p value = 0.000), family history (p value = 0.000), knowledge (p value = 0.000) physical activity (p value = 0.000), obesity (p value = 0.001), and the incidence of Hypertension in the elderly is located in the work area of the Narang Community Health Center, West Satar Mese District, Manggarai Regency and there is no relationship between alcohol consumption and the incidence of hypertension in the elderly (p value = 1,000) located in the Narang Health Center Work Area, West Satar Mese District, Manggarai Regency. It is recommended that the extension workers at the Health Center to be more active in conducting counseling about hypertension.

Keywords: Hypertension; Elderly

ABSTRAK

Hipertensi ialah penyakit degenerative yang sangat serius di era masa kini. Hipertensi termasuk ke dalam kategori *the silent disease* atau *the silent killer* hal ini karena seseorang yang menderita hipertensi tidak menyadari jika dirinya mempunyai hipertensi atau bahkan sebelumnya tidak memeriksakan tekanan darahnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsumsi garam, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, pengetahuan, aktivitas fisik, dengan kejadian hipertensi pada usia lanjut. Jenis penelitian ini adalah survey analitik. Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi yaitu masyarakat lanjut usia yang berusia 60-69 tahun. Teknik pengambilan sampel yaitu *sistem random sampling* dengan responden sebanyak 142 orang. Innstrumen pengumpulan data ialah dengan menggunakan metode wawancara dan kuesioner. Analisis data menggunakan teknik *chi square*. Hasil penelitian penelitian menunjukkan hubungan antara konsumsi garam (p value = 0,000), riwayat keluarga (p value = 0,000), pengetahuan (p value = 0,000) aktivitas fisik (p value = 0,000), obesitas (p value = 0,001), dengan kejadian hipertensi pada para lanjut usia berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai dan tidak ada hubungan antara mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia (p value = 1,000) yang bertempat di Wilayah Kerja Puskesmas Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai. Disarankan masyarakat lansia di Wilayah kerja Puskesmas Narang kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai untuk tidak melakukan hal yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti berolahraga kurang lebih 30 menit per hari, kurangi makan makanan yang asin atau tidak mengkonsumsi garam lebi dari standar, pentingn mendapatkan pengetahuan tentang hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi; lanjut usia

PENDAHULUAN

Lanjut usia ialah seseorang yang tengah berumur 60 (enam puluh) tahun dan seterusnya. Peningkatan umur seseorang mengakibatkan terdapatnya proses degeneratif (penuaan) dengan adanya ini membat fungsi fisiologis menjadi menurun akibatnya penyakit tidak menular dapat dilihat dengan

jumlah yang banyak pada usia lanjut. Adapun permasalahan lain karena degeneratif ialah dapat membuat penurunan imun tubuh sehingga seseorang mudah terserang penyakit yang tidak menular seperti radang pada sendi, terkena stroke, ataupun diabetes mellitus bahkan hipertensi. ⁽¹⁾

Berdasarkan (*World Health Organization/WHO*) merupakan organisasi di bidang kesehatan dengan taraf dunia, memperkirakan prevalensi hipertensi atas jangkauan dunia mencapai sebesar 22% dari keseluruhan penduduk dunia. Tidak mencapai dari seperlima, adanya usaha yang dilakukan oleh sejumlah penderita untuk menekan pengendalian tekanan darah yang ada didalam dirinya. Untuk lokasi Afrika memiliki prevalensi hipertensi dengan persentasenya sebesar 27%. Sedangkan untuk seluruh jumlah penduduk Asia Tenggara yang memiliki kedudukan ke-3 tertinggi terdapat prevalensi sebesar 25%. WHO mengestimasi 1 dari 5 subjek perempuan di belahan penjuru dunia mempunyai hipertensi ⁽²⁾

Prevalensi hipertensi yang ada Indonesia jika dilihat dari sudut wilayah berdasarkan provinsi, prevalensi kejadian hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan dengan jumlah persentase (44,1%), sementara kejadian hipertensi yang paling rendah terjadi di Papua dengan persentase (22,2%). Dilihat dari aspek umur, hipertensi mulai terlihat pada kelompok yang berumur 31-44 tahun dengan jumlah persentase (31,6%), selanjutnya untuk umur 45-54 tahun dengan jumlah persentase (45,3%), dan yang terakhir untuk umur 55-64 tahun jumlah persentase (55,2%). ⁽³⁾

Melihat data kasus hipertensi Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) diketahui dalam 2017 55.252 kasus (14,30%), meningkat pada tahun 2018 sebanyak 183.152 kasus (26,5%) dan terus meningkat pada tahun 2019 sebanyak 189.781 kasus (28,3%). Angka kasus tertinggi berada di kabupaten Lembata sebanyak 23.754 kasus dan kabupaten Manggarai Timur menduduki kasus terendah sebanyak 2.383 kasus pada tahun 2019. ⁽⁴⁾

Informasi yang diberikan oleh profil Dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai memperlihatkan di tahun 2017 jumlah yang terkena Hipertensi sebanyak 12.301 kasus, jika dilihat pada tahun 2018 sejumlah kasus sebanyak 15.024, dan di tahun 2019 sejumlah 10.174 kasus. Jumlah kasus hipertensi tertinggi yang berlokasi di Puskesmas Timung sejumlah 1.319 kasus, untuk angka kasus yang terendah berlokasi di Puskesmas Loce sebanyak 35 kasus. ⁽⁵⁾

Konsumsi garam berlebih memiliki efek langsung terhadap tekanan darah. Semakin tinggi tingkat konsumsi garam seseorang maka semakin tinggi angka kejadian hipertensi. Riwayat keluarga dimana penyakit itu sendiri diturunkan dari salah satu anggota keluarga atau orang tua kandung. Konsumsi alkohol yang lebih dari normal dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Alkohol juga merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi karena alkohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa darah. Faktor risiko terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen serta pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. ⁽⁶⁾

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, dimana seseorang tidak mengetahui mengenai penyakit hipertensi. Kurang aktivitas fisik dapat menurunkan efisiensi kerja jantung. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Obesitas dapat menyebabkan hipertensi karena timbunan lemak akan mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah tidak tercukupi dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi aliran darah yang berdampak pada terjadinya hipertensi. riwayat keluarga, usia, pendidikan, pekerjaan, dan status gizi. menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. ⁽⁷⁾

Pusat Kesehatan Masyarakat Narang salah satu Puskesmas dengan kasus hipertensi tinggi di Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai. Data kasus hipertensi Puskesmas Narang diketahui tahun 2018 sejumlah 431 kasus, sedangkan pada tahun 2019 adanya penurunan kasus dengan jumlah sebanyak 175 kasus, tetapi pada tahun 2020 terjadi peningkatan yang signifikan sebanyak 484 kasus hipertensi. Jika dilihat dengan berdasarkan segi umur dan jenis kelaminnya yang terkena hipertensi dengan jumlah banyak yaitu lansia. Untuk masalah hipertensi yang dimiliki lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai cukup tinggi dibandingkan dengan hipertensi pra lansia dan hipertensi manula. ⁽⁸⁾

Hasil survei lansia rata-rata yang diteliti di awal yaitu berjenis kelamin laki-laki serta perempuan di lokasi wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang mengkonsumsi sopi dan tuak sebagai minuman tradisional yang mengandung alkohol. Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Narang menganggap konsumsi sopi dan tuak sebagai rutinitas pada setiap acara-acara atau hajatan seperti rapat-rapat keluarga, acara permandian anak, acara masuk minta dan acara penjemputan-penjemputan pejabat. Oleh karena itu, peneliti memiliki tujuan mengkaji lebih lanjut terkait kebiasaan konsumsi alkohol dengan melakukan penelitian di lokasi yang berwilayahkan kerja yaitu Pusat Kesehatan Masyarakat Narang.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, riwayat keluarga, konsumsi garam, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, obesitas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai

METODE

Jenis riset ini yaitu survey analitik dengan rancang bangun *cross sectional study*. Sedangkan waktu pelaksanaan riset ini dimulai di bulan November sampai Desember 2021. Penelitian dilaksanakan pada wilayah kerja Puskesmas Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai. Populasi yaitu semua masyarakat lansia dengan usia 60-69 tahun yang berada di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang sebanyak 224 orang. Sampel berjumlah

142 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling* atas setiap anggotanya sejumlah populasi memiliki peluang sehingga setara menjadi sampel setelah dieliminasi. ⁽⁹⁾ Instrumen pengumpulan data adalah wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% dan batas signifikansi (α) = 0,005. Penelitian ini telah lolos kaji etik dengan nomor kode kaji Etik ialah 2021169 – KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel karakteristik responden dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel karakteristik responden hipertensi lansia pada Wilayah kerja Puskesmas Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai 2021.

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
60 - 61	28	19,8
62 - 63	32	22,5
64 - 65	33	23,2
66 - 67	23	16,2
68 - 69	26	18,3
Total	142	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	75	52,8
Perempuan	67	47,2
Total	142	100
Pendidikan		
Tidak sekolah	9	6,3
Tidak tamat SD	31	21,8
SD	76	53,5
SMP	17	12
SMA	3	2,1
S1	6	4,2
Total	142	100
Hipertensi		
Ya	116	81,7
Tidak	26	18,3
Total	142	100

Tabel 1 diatas menjelaskan pada variabel umur menunjukkan responden paling banyak pada umur 65 tahun dengan persentase 16,9%. Karakteristik responden jika dilihat pada jenis kelamin lebih dominan laki-laki dibandingkan jenis kelamin perempuan dengan nilai persentase 52,8%. Karakteristik pendidikan yang paling dominan adalah pendidikan SD dengan persentase 53,5%. Karakteristik

hipertensi responden paling terlihat dominan adalah lansia dengan fakta terkena hipertensi senilai persentase 81,7%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Faktor Yang Berhubungan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai.

Variabel	Kejadian Hipertensi						<i>p value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Konsumsi Garam							
Berisiko	110	90,2	12	9,8	122	100	0,000
Tidak Berisiko	6	30	14	70	20	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	
Riwayat Keluarga							
Ya	57	98,3	1	1,7	58	100	0,000
Tidak	59	70,2	25	9,8	84	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	
Konsumsi Alkohol							
Berisiko	72	81,8	16	18,2	88	100	1,000
Tidak Berisiko	44	81,5	10	18,5	54	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	
Pengetahuan							
Buruk	96	92,3	8	7,7	104	100	0,000
Buruk	20	52,6	18	47,4	38	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	
Aktivitas Fisik							
Berisiko	102	92,7	8	7,3	110	100	0,000
Tidak Berisiko	14	43,8	18	56,3	32	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	
Obesitas							
Ya	80	90,9	8	9,1	88	100	0,001
Tidak	36	66,7	18	33,3	54	100	
Total	116	81,7	26	18,3	142	100	

Table 2 menunjukkan jawaban uji *chi square* dimana adanya hubungan mengenai konsumsi garam dengan adanya penyakit kejadian hipertensi lansia dengan nilai *p* valuenya 0,000, adanya hubungan mengenai riwayat keluarga dengan kejadian penyakit hipertensi lanjut usia dengan nilai *p* valuenya 0,000, tidak terlihatnya hubungan mengenai konsumsi alkohol dengan adanya penyakit hipertensi lansia dengan nilai *p* valuenya 1,000, adanya hubungan mengenai pengetahuan dengan terjadinya penyakit hipertensi lansia dengan nilai *p* valuenya 0,000, adanya hubungan mengenai aktivitas fisik dengan kejadian penyakit hipertensi lanjut usia dengan nilai *p* valuenya 0,000 dan munculnya relasi mengenai kegemukan atas terjadinya peristiwa hipertensi lanjut usia dengan nilai *p* valuenya 0,001.

3. Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Garam mengakibatkan menumpuknya cairan yang berada di tubuh bagian dalam sehingga menarik larutan yang berlokasikan sel bagian luar untuk tidak terbuang, akibatnya terdapat peningkatan volume tekanan yang berada di darah. Sehingga nilai persentase senilai 60% persen mengenai hipertensi primer (esensial) dapat diturunkan respons tekanan darahnya dengan mengatur konsumsi kadar garamnya. Dalam masyarakat yang memakai garam dengan jumlah 3 gram bahkan kurang, menunjukkan rerata tekanan darah menjadi rendah, tetapi jika dilihat penduduk yang memakai garam dengan jumlah 7-8 gram diketahui tensi darahnya tinggi. ⁽¹⁾

Asupan garam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hipertensi dengan melalui adanya kenaikan volume plasma, volume darah yang dipompa ke jantung, dan tekanan darah. Untuk kadar normal dalam mengkonsumsi garam yaitu tidak melebihi 6 gr/hari. Adapun efek yang diberikan secara langsung mengenai mengkonsumsi garam yang jumlahnya terlalu banyak, efek langsung tersebut yaitu tekanan terhadap darah, jika mengkonsumsi garam tinggi maka terkena hipertensi juga tinggi. ⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian lansia di wilayah kerja yang berlokasikan Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan adanya hubungan konsumsi garam dengan hipertensi. Terdapat 110 responden menggunakan garam lebih dari 1 sendok per hari yang terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 20 orang lansia, diketahui bahwa lansia memiliki kebiasaan konsumsi garam berisiko atau bisa dikatakan konsumsi garam per harinya lebih dari 1 sendok, hal ini dukung dari jawaban responden bahwa pada saat memasak sayur setiap hari nya jika belum ada rasa asin maka dikatakan belum enak. Jika melihat teori diketahui bahwa mengkonsumsi garam dengan jumlah yang banyak cenderung memunculkan hipertensi untuk konsumennya. Terdapat persamaan atas riset ini dengan risetnya Imelda yang dilakukan di tahun 2020 yaitu ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi. ⁽¹⁰⁾

4. Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Riwayat keluarga mengartikan sebagai adanya faktor-faktor genetik dan riwayat penyakit dalam sebuah keluarga. Keluarga mampu menganalisis seseorang dengan risiko yang lebih tinggi untuk mengidap suatu penyakit yang rutin terjadi seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, kanker serta diabetes. Genetik juga memiliki peran dalam adanya kemunculan hipertensi, yang berdasarkan bukti bahwa monozigot yang kembar lebih condong adanya hipertensi jika dibandingkan dengan heterozigot. Sifat genetik hipertensi primer yang dialami oleh seorang penderita jika tidak diatasi dengan cara yang alami tanpa adanya intervensi terapi, dapat mengakibatkan hipertensinya mengembang serta dalam jangka waktu 30 sampai 50 tahun akan terdapat indikator serta gejala yang terlihat. ⁽¹¹⁾

Menurut hasil riset lansia yang telah dilakukan di lokasi yang berwilayahkan tempat kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan adanya hubungan mengenai riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Melihat riwayat keluarganya yaitu kakek, nenek, ayah, ibu, serta saudara sedarah, bahkan paman atau bibinya yang memiliki hipertensi tidak menutup kemungkinan seseorang memiliki hipertensi juga. ⁽⁷⁾ Terdapat kemiripan mengenai riset ini atas riset yang dijalankan peneliti Ansar tahun 2019 yaitu ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. ⁽¹¹⁾

5. Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Faktor lain yang menjadikan salah satu terkena hipertensi yaitu alkohol. Adanya alkohol ini terjadi karena alkohol mempunyai dampak yang mampu meningkatkan keasaman darah dan mengakibatkan darah dalam tubuh tidak cair dan memaksa jantung memompa darah lebih keras, efek ini terjadi karena adanya kemiripan karbondioksida yang terdapat dalam alkohol. Mengonsumsi alkohol dengan intensitas yang banyak dalam jangka waktu jauh hari serta jumlah konsumsi alkohol yang banyak mampu menaikkan takaran kortisol yang lokasinya di darah bagian dalam akibatnya Renin-Angiotensin Aldosterone System atau disingkat (RAAS) terjadi peningkatan sehingga menjadikan tekanan darah naik. Untuk pengidap hipertensi disarankan mengurangi konsumsi alkohol dengan jumlah tidak melebihi 20-30 massa etanol dalam sehari dengan subjek peminumnya adalah laki-laki, sedangkan untuk perempuan disarankan untuk tidak lebih 10-20 massa etanol dalam sehari. ⁽¹²⁾

Tekanan darah yang meningkat sebagai akibat dari konsumsi alkohol secara prosedur belum menunjukkan kejelasan. Adanya peningkatan kadar kolesterol serta naiknya volume sel darah merah dan adanya kejenuhan tingkat dalam darah menjadikan peran bahwa tekanan darah naik. Adanya penelitian memperlihatkan suatu hubungan yang terjadi secara langsung antara kenaikan darah dan konsumsi alkohol. Dapat diketahui meminum alkohol dengan jumlah 2-3 gelas dengan ukuran normal setiap harinya memberikan dampak kepada tekanan darah baru. ⁽¹⁾

Hasil penelitian lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan mengenai konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Adanya kemiripan mengenai riset ini atas riset yang telah dilaksanakan peneliti Bin Modh Arifi di tahun 2016 menyatakan tidak terdapat relasi mengenai mengonsumsi alkohol terhadap peristiwa hipertensi. ⁽¹³⁾

6. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Pengetahuan seseorang mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Pasien dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi akan patuh terhadap pengobatan. ⁽¹²⁾ Maka dari itu, perlu adanya program dari tenaga kesehatan tentang

hipertensi. Agar tekanan darahnya tetap terkendali maka perlu adanya perilaku yang baik dalam mengatur hipertensi, adanya perilaku ini dapat dilewatkan melalui peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi sehingga mengharuskan seseorang sadar akan hipertensi. Perilaku yang baik dan sehat dapat dimulai menerapkan gaya hidup sehat melalui mengurangi jajanan ataupun makanan yang berlemak, menjaga diri untuk tidak terlalu stress, tidak merokok dan jika bisa tidak meminum alkohol dan untuk garam yang dikonsumsi disarankan sangat seminim mungkin. Untuk kepatuhan dalam berobat, pasien yang mengikuti prosedur berobat dengan rutin memiliki pengetahuan yang baik akan hipertensi, sehingga pengetahuan juga memiliki peran penting untuk menyadarkan pasien bahwa berobat dengan rutin dan mengikuti prosedur dengan baik. ⁽¹²⁾

Hasil penelitian lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan peristiwa terjadinya hipertensi pada lansia, dapat dilihat sejumlah 96 responden terdiagnosis hipertensi yang memiliki pengetahuan buruk dan 20 responden terdiagnosis tidak hipertensi memiliki pengetahuan baik. Hasil wawancara dan pengamatan langsung di lapangan penyebab banyaknya responden dengan kategori pengetahuan buruk diakibatkan banyak lansia yang tidak menuruti Posyandu lansia, sehingga lansia yang tidak menuruti posyandu kurang mendapatkan edukasi atau pengetahuan tentang hipertensi. Adapun pertimbangan lain salah satunya faktor penyebab pengetahuan buruk adalah masyarakat lansia kebanyakan berpendidikan rendah dengan kategori tidak sekolah sebanyak 31 orang, tidak tamat SD atau pernah bersekolah tetapi sampai kelas 4 SD lalu berhenti sekolah karena pandangan saat itu intinya sudah “Sambut Baru” berjumlah 31 orang, dan tama SD 76 orang.

Adanya kemiripan mengenai riset ini dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Mayasari tahun 2019 yaitu adanya relasi mengenai pengetahuan dengan peristiwa hipertensi. ⁽¹²⁾

7. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh fisik mempengaruhi penurunan efisiensi kerja jantung. ⁽¹⁾ dikarenakan kurangnya kegiatan fisik menjadikan seseorang kelebihan berat badan, adanya peningkatan berat badan ini memicu resiko mengidap hipertensi. Denyut jantung seseorang akan cenderung lebih keras sehingga mengharuskan kinerja otot jantung menjadi lebih maksimal di tiap melakukan penegangan, ini terjadi karena kurangnya aktivitas seseorang. Dikarenakan otot jantung memompa dengan kuat sehingga tekanan yang didapat oleh arteri menjadi lebih besar. Kegiatan fisik mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh, ketika melakukan fisik dengan sangat keras maka tekanan darah akan lebih kuat sedangkan tekanan darah akan rendah ketika tubuh dalam keadaan istirahat. Otot dalam tubuh serta sistem penunjangnya jika digerakkan itu namanya kegiatan fisik. Untuk menggerakkan fisik, otot memerlukan tenaga berasal dari luar metabolisme, sedangkan paru-paru serta

jantung memerlukan tenaga tambahan untuk mengantar oksigen serta zat gizi ke seluruh tubuh serta untuk memanifestasikan sisa dari tubuh. ⁽¹²⁾

Hasil penelitian lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan adanya hubungan mengenai Aktivitas Fisik yang mempengaruhi peristiwa hipertensi pada lansia. Terdapat 102 responden yaitu terdiagnosis hipertensi dikarenakan tidak menjalankan kegiatan fisik atau aktivitas fisik beresiko, jika dilihat seseorang menjalankan kegiatan fisik atau aktivitas fisik beresiko hanya 14 orang yang terdiagnosis. Hasil wawancara rata-rata lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten manggarai tidak melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar responden menjawab “usia kami sudah tua dan tidak dapat beraktivitas sebagaimana mestinya” dan khusus untuk di Kecamatan Satar Mese Barat usia-usia lansia tidak boleh melakukan suatu pekerjaan walaupun pekerjaan ringan sekalipun.

Adanya kemiripan yang dilakukan riset ini dengan penelitian yang telah dijalankan oleh Mayasari pada tahun 2019 yaitu adanya relasi mengenai kegiatan fisik dengan peristiwa hipertensi. ⁽¹²⁾

8. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Kegemukan atau yang disebut obesitas merupakan keadaan tubuh yang mengalami penumpukan lemak secara berlebihan yang mampu menimbulkan permasalahan kesehatan dalam tubuh (WHO, 2013). ⁽¹⁾ Kegemukan atau obesitas mampu memunculkan hipertensi dikarenakan lemak yang berkumpul di dalam tubuh memperkecil saluran pembuluh darah dan mengakibatkan gerakan darah tidak lancar, akibatnya jantung bekerja lebih keras untuk mencukupi arus darah yang nantinya dapat memberikan dampak terjadinya hipertensi. Kegemukan tidak menjadi penyebab terjadinya peristiwa hipertensi, namun prevalensi hipertensi terhadap kegemukan jauh lebih tinggi. ⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian lansia yang berlokasi di wilayah kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai menunjukkan adanya relasi mengenai obesitas dengan peristiwa hipertensi. Bukti wawancara dengan responden terdapat 80 orang dengan kategori obesitas yang terdiagnosis hipertensi dan 36 orang dengan kategori tidak obesitas yang terdiagnosis hipertensi. Maka dari itu, obesitas ialah salah satu penyebab terwujudnya hipertensi. Adanya kemiripan mengenai riset ini dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti Neli tahun 2016 yaitu menunjukkan adanya relasi mengenai kegemukan terhadap peristiwa hipertensi pada lansia. ⁽¹³⁾

Penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan yaitu beberapa responden dalam dalam penelitian yang tidak menjawab sesuai pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Adapun kendala dalam penelitian ini yaitu sulitnya akses ke bebrapa lokasi penelitian (melewati beberapa lembah yang mengharuskan peneliti berjalan kaki).

KESIMPULAN

Kesimpulan adanya hubungan mengenai mengkonsumsi garam, riwayat keluarga, pengetahuan, aktivitas fisik, obesitas, mengenai peristiwa hipertensi lanjut usia yang berlokasi di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai dan tidak adanya relasi mengenai meminum alkohol atas peristiwa hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Narang Kecamatan Satar Mese Barat Kabupaten Manggarai.

Masyarakat lansia diharapkan lebih aktif mengikuti posyandu lansia sehingga mendapatkan informasi seperti pengetahuan tentang cara mencegah penyakit hipertensi terutama faktor-faktor penyebab terjadinya hipertensi. Pihak puskesmas terkhusus tenaga penyuluh agar lebih giat melakukan kampanye kesehatan di masyarakat terutama melakukan penyuluhan tentang hipertensi yang berkaitan dengan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pentingnya aktivitas fisik serta mengurangi konsumsi garam.

REFERENSI

1. Kemenkes RI. Modul Pelatihan Keluarga Sehat: Puslat SDM Badan PPSDMK Republik Rindonesia. 2017. 102–112 p.
2. Pusdatin. Kementerian Kesehatan RI. Pusat Data Dan Informasi. Jakarta Selatan; 2019.
3. Kemenkes RI. Data Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Internet]. Vol. 53, Journal of Chemical Information. 2018. 1689–1699 p. Available from: https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
4. Dinas Kesehatan provinsis NTT. Profil Kesehatan NTT. Kupang Kota; 2019.
5. Manggarai DKK. Profil Kesehatan Kabupaten Manggarai. Ruteng; 2019.
6. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531.
7. Maulidina F, Harmani N, Suraya I, Studi P, Masyarakat K, Bekasi PJ, et al. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018. *Arkesmas*. 2019;4(July):149–55.
8. Narang P. Laporan Tahunan Puskesmas Narang. Narang; 2020.
9. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta; 2018.
10. Imelda, Sjaaf F, Puspita T. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Heal Med J*. 2020;2(2):68–77.
11. Ansar J, Dwinata I MA. Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *J Nas Ilmu Kesehat*. 2019;1(3):28–35.
12. Mayasari M, Waluyo A, Jumaiyah W, Azzam R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *J Telenursing*. 2019;1(2):344–53.
13. Muhammad Hafiz Bin Mohd Arifin1, Weta2 IW, Ni Luh Ketut Ayu Ratnawati. Faktor-Faktor Yang Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang 1 kabupaten Badung Tahun 2016. *Medika*. 2016;5(7):1–23.