

Analisis Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Analysis of Lifestyle Factors Related to the Incident of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of the Menteng Health Center Palangka Raya City

Endah Oldiasari ^{1*}

Eva Prilelli Baringbing ²

Yana Afrina ³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

endaholdiasari123@gmail.com

Abstrak

Kurangnya kesadaran lansia mengenai hipertensi menyebabkan sedikit dari mereka yang menerapkan kebiasaan sehat seperti menghindari konsumsi kopi berlebihan, mengurangi asupan garam, menghindari merokok, dan rutin berolahraga. Banyak yang menganggap hal-hal tersebut sepele tanpa menyadari bahwa kebiasaan ini, jika terus-menerus dilakukan, meningkatkan risiko mereka terkena hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain cross- sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 66 responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi garam dan kejadian hipertensi (p -value = 0,000, $p < 0,05$), konsumsi kopi (p -value = 0,006, $p < 0,05$), serta aktivitas fisik (p -value = 0,002, $p < 0,05$). Namun, uji chi-square untuk merokok menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia (p -value = 0,172, $p \geq 0,05$). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam, konsumsi kopi, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Saran diharapkan dapat memberikan wawasan kepada lansia tentang hipertensi sehingga dapat mencegah dan mengambil tindakan preventif yang diperlukan untuk menjaga Kesehatan.

Kata Kunci:

Gaya Hidup
Hipertensi
Lansia

Keywords:

Lifestyle
Hypertension
Elderly

Abstract

The lack of awareness of the elderly about hypertension causes few of them to implement healthy habits such as avoiding excessive coffee consumption, reducing salt intake, avoiding smoking, and exercising regularly. Many take these things for granted without realizing that this habit, if done constantly, increases their risk of developing hypertension. The purpose of this study is to analyze lifestyle factors related to the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the Menteng Health Center, Palangka Raya City. This study uses a quantitative with a cross-sectional design. The sample in this study amounted to 66 elderly respondents in the working area of the Menteng Health Center, Palangka Raya City. Data analysis using the Chi Square test. Chi-Square test results. showed a significant relationship between salt consumption and the incidence of hypertension (p -value = 0,000, $p < 0,05$), coffee consumption (p -value = 0,006, $p < 0,05$), as well as physical activity (p -value = 0,002, $p < 0,05$). However, the chi-square test for smoking showed no significant association with the incidence of hypertension in the elderly (p -value = 0,172, $p \geq 0,05$). In conclusion, there is a significant relationship between salt consumption, coffee consumption, and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly. The advice is expected to provide insight to the elderly about hypertension so that they can prevent and take the necessary preventive measures to maintain health.



© 2025 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v1i3.12080>

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran

dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes, 2018). Menurut Wendi (2018), ada beberapa faktor gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan konsumsi garam,

aktivitas fisik. Menurut World Health Organization (WHO) peningkatan prevalensi hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya di negara berkembang dikaitkan dengan peningkatan populasi usia, urbanisasi dan perubahan sosial ekonomi mendukung kebiasaan kurang beraktivitas. Hipertensi dapat dikelola secara memadai melalui pengobatan serta perubahan gaya hidup. selain itu menurunkan tekanan darah, juga dapat mengurangi faktor risiko kardiovaskular lainnya (Bogale et al. 2020). Lanjut usia (lansia) merupakan tahapan seseorang yang akan atau telah melebihi usia 60 tahun. Bertambahnya umur lansia adanya perubahan yang dialami, seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial mampu membuat lanjut usia mengalami peningkatan tekanan darah (Yunding et al., 2021). Fenomena yang terjadi sekarang ini masih banyak lansia yang gaya hidupnya tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan konsumsi garam berlebihan dan kurang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan Data dari World Health Organization (WHO) (2019), mengestimasikan hingga sekarang prevalensi hipertensi ditingkat dunia sebesar 22% dari total populasi penduduk di dunia. Afrika merupakan negara dengan kasus hipertensi tertinggi di dunia yaitu sebesar 27%, sedangkan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi sebesar 25%. Negara Amerika Serikat memiliki jumlah penderita hipertensi sebesar 39% yang kemudian bertambah menjadi 51% yang berarti ada sekitar 58-65 juta orang mengidap hipertensi dari total penduduk yang ada.

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) (2018), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1% Prevalensi tertinggi terletak pada Kalimantan Selatan sebesar (44,1%), dan prevalensi terendah terletak pada Papua dengan jumlah kasus sebanyak (22,2%). Prevalensi hipertensi berdasarkan proporsi riwayat minum obat dan alasan tidak minum obat pada penduduk hipertensi berdasarkan Diagnosis Dokter (Kementerian Kesehatan, 2018).

Di Indonesia Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga dengan 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Prevalensi Hipertensi secara nasional mencapai 31,7%. Pada kelompok umur 25-34 tahun sebesar 7% naik menjadi 16% pada kelompok umur 35-44 tahun dan kelompok umur 65 tahun atau lebih menjadi 29 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia pada pengukuran usia diatas 18 tahun di Kalimantan Tengah sebesar 30,8%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah pada tahun 2020 dengan kisaran usia 25-60 tahun sebanyak 10.567 kasus lama dengan penambahan kasus baru sebanyak 1.124 pertahun. Hipertensi juga menduduki urutan ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak di Kabupaten Pulang Pisau, dengan angka kejadian sebesar 28.083 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2020). Pada tahun 2021 kasus hipertensi sebesar 10721 kasus (Dinkes Kota Palangka Raya, 2020). Pada tahun 2022 jumlah kasus hipertensi sebesar 32.908 kasus (Dinkes Kota Palangka Raya, 2022). Dan pada tahun 2023 kasus hipertensi sebesar 32.729 kasus (Dinkes Prov Kalteng).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Palangka Raya (2020) Data kunjungan penderita hipertensi di Kota Palangka Raya dalam 5 tahun terakhir menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi. Pada tahun 2020 dilaporkan estimasi penderita hipertensi sebesar 26.407 kasus pada usia ≥ 15 tahun dan hanya 48,24% mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Tahun 2019 dilaporkan estimasi penderita hipertensi mencapai 27.639 kasus pada usia ≥ 15 tahun dan hanya 57,27% mendapatkan pelayanan kesehatan.

Data kunjungan Posyandu lansia dan kesehatan lanjut usia di wilayah puskesmas Menteng, bahwa penyakit terbanyak yang diderita Lansia adalah hipertensi (47%), penyakit sendi (30%), Kencing Manis atau Diabetes Mellitus (DM) 10 %, penyakit jantung 5%, Anemia 10%,

dan penyakit degeneratif lainnya (5%). Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas lansia (Profil Kesehatan Kota Palangka Raya, 2019).

Jumlah kasus hipertensi pada lansia tahun 2023 di Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya di temukan pada lansia kasus tertinggi pada bulan Juli (144) jiwa, Agustus (110) jiwa, bulan Juni (105) jiwa, bulan Mei (102) jiwa bulan September (100) jiwa, bulan Februari (99) jiwa, bulan Maret (99) jiwa bulan November (92) jiwa, Kasus terendah pada bulan Januari (20) jiwa, bulan April (30) jiwa, bulan Desember (51) jiwa, bulan Oktober (54) jiwa.

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat maka dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari penyakit hipertensi (Sianipar, 2018).

Merokok adalah faktor resiko hipertensi yang dapat dimodifikasi, dan nikotin dapat masuk ke otak hanya dalam 10 detik. Nikotin mempengaruhi kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin ke otak, sehingga menyebabkannya bekerja dengan sendirinya. 2 batang rokok dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 10 mm Hg. Jika seorang perokok berat, berisiko mengalami tekanan darah tinggi (Nurmasnyah, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik bisa meningkatkan tekanan darah pada seseorang karena memicu terjadinya kelebihan berat badan. Hasil penelitian dari Mayasari et al. (2019), di dapatkan hasil aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung

perlu bekerja lebih keras setiap kontraksi. Semakin kerasnya otot jantung bekerja maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Kopi merupakan bahan penyegar yang biasanya disajikan dalam bentuk minuman yang dibuat dari biji tanaman kopi yang telah dipanggang. Tanaman kopi terbagi menjadi dua spesies, yaitu arabika dan robusta. Arabika merupakan kopi tradisional dengan rasa yang enak. Sementara itu, robusta mempunyai rasa pahit dan asam serta mengandung kafein yang lebih tinggi. Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan konsumsi garam berlebih akan meningkatkan jumlah natrium pada sel dan menganggu keseimbangan cairan tubuh. Masuknya cairan pada sel tubuh akan mengecilkan diameter arteri pembulu darah dan membuat jantung bekerja memompa darah secara kuat yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Kemenkes, 2018).

Didukung oleh penelitian Lontoh dan Sahetendi (2019) dengan judul “ Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kombos Manado “ dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden menyatakan bahwa adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dari hasil disebutkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 16 orang dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 29 orang. Responden yang merokok sebanyak 8 orang dan tidak merokok 37 orang. Total responden yang menderita hipertensi grade I sebanyak 43 orang (95,6%) dan hipertensi grade 2 sebanyak 2 orang (4,4%). Didukung oleh Penelitian Wijaya, dkk (2019) dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia”. selanjutnya dengan jumlah responden sebanyak 74 orang, menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi garam dapur, kebiasaan konsumsi lemak, dengan kejadian hipertensi. Disarankan untuk penderita memperbaiki gaya hidup dengan tidak merokok dan

melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dapur dan membatasi makanan yang mengandung lemak.

Didukung oleh penelitian Wendi, (2018) dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol”. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dilihat dari gaya hidup, mereka mengatakan sering mengkonsumsi makanan bergaram, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi kopi.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, Anwari, 2018). Aktivitas senam ini tentu diharapkan akan berguna untuk penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga ketika pelaksanaan senam dapat dilakukan secara teratur akan mempengaruhi dan memperbaiki pengaturan tekanan darah (Kusumaningtiar, 2019). Berbanding terbalik dengan pernyataan diatas, jika penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Haefa, 2019).

METODOLOGI

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian Korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh

peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 Juli s/d 19 Juli 2024. Populasi penelitian adalah lansia di wilayah kerja Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, sampel penelitian ini yaitu lansia di wilayah kerja Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya. Sampel penelitian berjumlah 66 responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner yang meminta tanggapan terhadap berbagai pertanyaan. Pengetahuan orang tua, penilaian menggunakan skala Likert dan kuesioner kemandirian anak, Setiap pertanyaan diukur menggunakan metode accidental sampling. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel I. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Percentase (%)
65 -70 Tahun	26	39,4
60-64 Tahun	40	60,6
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 60-64 tahun sebanyak 40 responden (60,6 %) dan yang paling sedikit adalah 65-70 tahun sebanyak 26 responden (39,4%).

Tabel II. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Laki -laki	17	25,8
Perempuan	49	74,2
Total	66	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 49 responden (74,2%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 17 responden (25,8%).

Tabel III. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Percentase (%)
Pedagang	25	37,9
IRT	27	40,9
Petani	13	19,7
PNS	1	1,5
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa ditribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah IRT sebanyak 27 responden (40,9%) dan yang paling sedikit PNS sebanyak 1 responden (1,5%).

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Percentase (%)
Normal	10	15,2
Hipertensi	56	84,8
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan hipertensi yang paling banyak adalah hipertensi 56 responden (84,8%) dan yang paling sedikit normal 10 responden (15,2%).

Tabel V. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Merokok

Merokok	Frekuensi	Percentase (%)
Tidak merokok	48	72,7
Merokok	18	27,3
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan merokok yang paling banyak adalah tidak merokok 48 responden (72,7%) dan

yang paling sedikit adalah merokok sebanyak 18 responden (27,7%).

Tabel VI. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Garam

Konsumsi Garam	Frekuensi	Percentase (%)
Normal	25	37,9
Tinggi	41	62,1
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi garam yang paling banyak adalah tinggi 41 responden (62,1%) dan yang paling sedikit normal 25 responden (37,9%).

Tabel VII. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Frekuensi	Percentase (%)
Rutin	62	93,9
Tidak Rutin	4	6,1
Total	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi kopi yang paling banyak adalah rutin 62 responden (93,9%) dan yang paling sedikit tidak rutin 4 responden (6,1%).

Tabel VIII. Hasil Identifikasi Tingkat Pengetahuan Orang Tua

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Percentase (%)
Baik	17	25,8
Tidak Baik	49	74,2
Tota	66	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik yang paling banyak tidak baik adalah 49 responden (74,2%) dan yang paling sedikit baik 17 responden (25,8%).

Analisis Bivariat

Tabel IX. Tabulasi silang Merokok dengan Hipertensi

Merokok	Hipertensi						Asyim Sig	
	Normal		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Merokok	5	10,4%	43	89,6%	48	100		
Merokok	5	27,2%	56	84,8%	66	100	0,172	
Total	10	15,2%	56	84,8%	66	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar responden merokok kategori tidak merokok sebanyak 48 responden (100%), 5 responden (10,4%) hipertensi normal dan hipertensi tidak normal 43 responden (89,6%). Ini menunjukan bahwa sebagian besar lansia yang berperilaku tidak merokok, sehingga merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku merokok pada lansia diwilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya yang dibuktikan dengan hasil uji statistic chi square di peroleh nilai P value = 0,172 atau $p \geq 0,05$.

Tabel X. Tabulasi silang Konsumsi Garam dengan Hipertensi

Konsumsi Garam	Hipertensi						Asyim Sig	
	Normal		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Normal	9	36,0%	16	64,0%	25	100		
Tinggi	1	2,4%	40	97,6%	41	100	0,000	
Total	10	15,2%	56	84,8%	66	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui Sebagian besar responden konsumsi garam kategori tinggi 41 responden (100%), 1 responden (2,4%) konsumsi garam pada hipertensi normal dan konsumsi garam pada hipertensi tidak normal 40 responden (97,6%). Ini menunjukan bahwa Sebagian besar lansia yang berperilaku konsumsi garam tinggi memiliki hubungan yang signifikan terhadap mengkonsumsi garam pada lansia diwilayah kerja puskesmas menteng kota palangka

raya yang hasil uji statistic chi square di peroleh nilai P value = 0,000 atau $p < 0,05$.

Tabel XI. Tabulasi silang Konsumsi Kopi dengan Hipertensi

Konsumsi Kopi	Hipertensi						Asyim Sig	
	Normal		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Rutin	7	11,3%	55	88,7%	62	100		
Tidak Rutin	3	75,0%	1	25,0%	4	100	0,006	
Total	10	15,2%	56	84,8%	66	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui Sebagian besar responden konsumsi kopi kategori Rutin 62 responden (100%), 7 responden (11,3%) konsumsi kopi pada hipertensi normal dan konsumsi kopi pada hipertensi tidak normal 55 responden (88,7%). Ini menunjukan bahwa Sebagian besar lansia yang mengkonsumsi kopi rutin memiliki hubungan yang signifikan terhadap konsumsi kopi pada lansia diwilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya yang hasil uji statistic chi square di peroleh nilai P value = 0,006 atau $p < 0,05$.

Tabel XII. Tabulasi silang Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

Konsumsi Kopi	Hipertensi						Asyim Sig	
	Normal		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	7	41,2%	10	58,8%	17	100		
Tidak Baik	3	6,1%	46	93,9%	49	100	0,006	
Total	10	15,2%	56	84,8%	66	100		

Berdasarkan tabel diatas diketahui Sebagian besar responden aktivitas fisik kategori tidak baik 49 responden (100%), aktivitas fisik pada hipertensi normal 3 responden (6,15) dan aktivitas fisik pada hipertensi tidak normal 46 responden (93,9%). Ini menunjukan bahwa Sebagian besar lansia yang beraktivitas fisik tidak baik memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik pada lansia diwilayah kerja puskesmas

menteng kota palangka raya yang hasil uji statistic chi square di peroleh nilai P value = 0,002 atau $p < 0,05$.

Pembahasan

Karakteristik Responden Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Berdasarkan

Usia dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 63 tahun sebanyak 40 responden (60,6 %) dan yang paling sedikit adalah 65 tahun sebanyak 26 responden (39,4).

Usia Menurut Lasut (2017) Usia adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai dengan berulang tahun. semakin cukup usia, tingkat kematangan, dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai pengalaman dan kematangan jiwa. Semakin matang usia seseorang maka perilaku dalam mengambil keputusan akan semakin bijak dikarenakan bahwa masa tua lebih berhati-hati dan tidak menginginkan untuk pengeluaran berlebih karena akan menjadikan beban bagi mereka (Wijaya & Cholid, 2018). Faktor usia, menjadi salah satu risiko tertinggi terjadinya hipertensi, terlebih jika mereka berada diusia 60 tahun keatas. Adapun kasus hipertensi pada lansia dipuskesmas menteng biasanya gaya hidup yang tidak sehat.

Jenis kelamin dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 49 responden (74,2%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 17 responden (25,8%).

Jenis kelamin adalah pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis yang terdapat pada jenis kelamin tertentu (Harahap, 2019). Menurut

Notoatmodjo, (2018), jenis kelamin adalah tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin mengacu pada seseorang berperilaku dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya. Jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat dan fungsi biologis antara laki-laki dan Perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Jenis kelamin perempuan merupakan salah satu faktor risiko tertinggi terkena hipertensi di Puskesmas Menteng. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jumlah responden perempuan di lapangan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Pekerjaan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah IRT sebanyak 27 responden (40,9%) dan yang paling sedikit PNS sebanyak 1 responden (1,5%).

Menurut Poltak (Elbadiansyah, 2019 : 38) "Deskripsi kerja adalah suatu pernyataan tertulis tentang apa sesungguhnya yang akan dilakukan pelaksana pekerjaan (pejabat atau pegawai), bagaimana dia melakukannya, apa hak dan kewajibannya serta dalam kondisi apakah pekerjaan itu dijalankan. Hasibuan (2019: 33) menyatakan bahwa uraian pekerjaan adalah informasi yang menguraikan tugas dan tanggung jawab, kondisi pekerjaan, hubungan pekerjaan dan aspek – aspek pekerjaan pada suatu jabatan tertentu dalam organisasi". Berdasarkan hasil penelitian dipuskesmas menteng kota palangka raya berdasarkan pekerjaan pada lansia jam kerja yang panjang bisa menimbulkan terjadinya hipertensi.

Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi responden pada lansia merokok dari 66 responden paling banyak baik 48 responden (27,3%)

dan kategori yang paling sedikit adalah tidak baik sebanyak 18 responden (72.7%).

Merokok adalah menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh. Perilaku Merokok mempunyai efek negatif yang berbahaya pada kesehatan manusia dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri. Tetapi juga mengancam masyarakat di sekitarnya. Kandungan rokok menyebabkan kerusakan dari berbagai macam penyakit seperti periodontitis (infeksi pada gusi), Penyakit kerongkongan seperti faringitis (infeksi faring) dan laringitis (infeksi laring atau pita suara), penyakit di bronkus seperti bronchitis (infeksi bronkus) serta penyakit pada paruparu seperti kanker paru. Kebiasaan merokok di Indonesia sangat memprihatinkan setiap saat menjumpai berbagai kalangan termasuk pelajar. Rokok sangat membahayakan kesehatan bukan hanya membahayakan para perokok, asap rokok juga sangat berbahaya apabila dihirup bagi orang sekitarnya. Bahaya rokok sangat penting dievaluasi untuk mendorong terutama usia muda pada masa depan lebih baik menghindari kebiasaan merokok yang sangat merugikan (Purnama Sari et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya, tidak ditemukan hubungan antara merokok dan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar responden adalah perempuan, dan berdasarkan hasil penelitian di lapangan, mayoritas responden perempuan tidak merokok.

Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi konsumsi garam dari 66 responden, konsumsi garam kategori baik sebanyak 25 responden (37,9%) dan kategori tidak baik sebanyak 41 responden (62,1%).

Menurut peneliti banyaknya lansia mengkonsumsi garam. Garam merupakan senyawa kimia yang komponen utamanya berupa natrium dan klorida yang

dapat diperlukan untuk metabolisme tubuh, konsumsi garam berlebih akan mempertinggi jumlah natrium pada sel dan mengganggu keseimbangan cairan (Riskedas, 2018). Nelwa (2019) menjelaskan bahwa upaya penanganan penyakit hipertensi bisa dilakukan menggunakan cara menjaga perilaku pola makan lansia, tidak mengkonsumsi makanan asin atau mengandung banyak garam dan makanan berlemak. Selain itu harus mengkonsumsi makanan cukup mengandung kalium, buah dan sayur serta menghindari makanan olahan dalam bentuk kaleng dan dalam bentuk siap saji. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya, terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini disebabkan oleh temuan di lapangan yang menunjukkan bahwa banyak lansia mengkonsumsi makanan tinggi garam. Secara umum konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi konsumsi kopi dari 66 responden, konsumsi kopi kategori baik sebanyak 62 responden (93,9%) dan kategori tidak baik sebanyak 4 responden (6,1%). Menurut peneliti banyaknya lansia mengkonsumsi kopi. Kopi merupakan salah satu minuman yang digemari masyarakat berbagai negara termasuk Indonesia dengan rata-rata pengkonsumsi pada masyarakat lansia. Gaya hidup tidak sehat misalnya kebiasaan masyarakat terutama lansia yaitu kebiasaan konsumsi kopi berkafein (Grosso et al., 2017). Menurut Septian, dkk (2018) kafein dapat mentebabkan tekanan darah tinggi. Namun kafein tidak memiliki jangka Panjang terhadap tekanan darah dan menyarankan untuk tidak mengkonsumsi kafein tidak lebih dari dua cangkir dalam sehari.

Dimana beberapa penelitian lain juga berpendapat kafein bisa memblokir hormon yang berfungsi menjaga arteri tetap lebar, serta dapat membuat adrenalin meningkat sehingga tekanan darah ikut naik (Dai et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya, ditemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini disebabkan oleh temuan di lapangan yang menunjukkan bahwa banyak lansia mengonsumsi kopi secara rutin. Secara umum kandungan yang terdapat didalam kopi adalah kafein dimana kafein ini berpengaruh terhadap syaraf simpatis sehingga menyebabkan konstriksi pembuluh darah dan menyebabkan terjadinya peningkatan darah atau hipertensi.

Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh distribusi frekuensi aktivitas fisik dari 66 responden, aktivitas fisik kategori baik 17 responden (25.8%) dan kategori tidak baik sebanyak 49 responden (74.2%).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Lestari & Saraswati, 2019). Aktivitas fisik dapat menguatkan jantung sehingga dapat memompa darah lebih baik tanpa harus mengeluarkan energi yang besar (Marleni, 2020). Aktivitas fisik merupakan hal yang penting karena memiliki manfaat seperti mengurangi kejadian risiko sindrom metabolik, risiko kejadian kardiovaskular, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, meningkatkan sensitivitas insulin dan kontrol glikemik, serta mencapai berat badan yang ideal. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan 27,5% sebagian masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik sedangkan Rskesdas tahun 2018 menempatkan 33,5% sebagian masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat diartikan tingkat aktivitas fisik masih sangat rendah⁶.

Data di Provinsi Sumatera Barat 2018 menempatkan 39,4% yaitu urutan nomor dua sebagian masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik.

Menurut penelitian banyaknya lansia yang Aktifitas fisik lansia memberikan dampak terhadap perubahan kekuatan otot polos jantung sehingga denyutan pada jantung dapat kuat dan teratur (Ariyanto et al., 2020). Faktor pencetus yang menyebabkan peningkatan tekanan darah salah satunya adalah usia. Lansia memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas. Aktivitas lansia yang lebih banyak melakukan aktivitas ringan sehingga energi yang dikeluarkan lebih sedikit (Morika et al., 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh akan menghasilkan energi yang dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah sehingga pengeluaran energi diatas tingkat istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari (Aziz & Arofati, 2020). Aktivitas fisik adalah salah satu faktor penyebab kejadian hipertensi. Peningkatan aktivitas fisik direkomendasikan sebagai sarana untuk mencegah terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh dari kontraksi otot rangka yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat dan terdiri dari tugas rutin sehari-hari yang meliputi perjalanan, pekerjaan, atau kegiatan dalam rumah tangga, serta gerakan atau aktivitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya, ditemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia, hal ini disebabkan pada penelitian responden dilapangan. Salah satu indikator gaya hidup sehat yang tidak baik adalah aktifitas fisik karena responden selalu tidak melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu dengan nilai rata-rata pertanyaan 1,3. Secara umum aktifitas fisik akan melatih system muskulosekeletal dan pembuluh darah menjadi elastis sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit komplikasi termasuk didalamnya penyakit hipertensi.

Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia, yang dibuktikan hasil uji statistic diperoleh nilai p value = 0,172 atau $p \geq 0,05$. Dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya. Hasil penelitian pada merokok dari kategori baik sebanyak 48 responden (84,8%), memiliki merokok yang baik. Saat ini merokok merupakan suatu pandangan yang sangat tidak asing lagi. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun dilain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Hal ini sebenarnya telah diketahui oleh masyarakat, bahwa merokok itu sangat mengganggu kesehatan. Masalah rokok pada hakikatnya sudah menjadi masalah nasional (Setiyanto, 2018). Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh dr. Andi Alief Utama (2017). Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi ($p=0,387$) yang dipengaruhi oleh jenis rokok ($p=0,43$) dan derajat merokok ($p=0,761$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hesti Rahayu di Srengseng Sawah Kecamatan Jagakarsa (2012) yang menunjukkan bahwa 65% perokok berat tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Hal ini didukung oleh penelitian Hazellarissa di Posyandu Lansia Selayang Kecamatan Medan Selayang (2017) yang mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi ($p=0,287$). Namun hasil penelitian tersebut bertolak belakang dengan yang diungkapkan Roslina (2007) bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok

dengan kejadian hipertensi, dimana hasil uji statistik menunjukkan p -value sebesar 0,046 ($p < 0,05$).

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa responden yang di teliti pada penelitian yang tidak memiliki kebiasaan merokok lebih banyak yaitu sebesar 48 responden dibandingkan yang merokok sebesar 18 responden Hal ini disebabkan karena telah diketahui responden paling banyak di teliti adalah berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan survei perempuan memang tidak memiliki perilaku atau kebiasaan merokok.

Hubungan Konsumsi Garam dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia, yang dibuktikan hasil uji statistic diperoleh nilai p value = 0,000 atau $p < 0,05$. Dapat diartikan bahwa ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya.

Hasil penelitian pada konsumsi garam dari kategori tidak baik sebanyak 41 responden (84,8%) memiliki konsumsi garam tidak baik. Garam merupakan salah satu pelengkap dari kebutuhan pangan dan merupakan sumber elektrolit bagi tubuh manusia. Walaupun Indonesia termasuk negara penghasil garam, tetapi untuk kebutuhan garam dengan kualitas baik masih banyak diimpor dari luar negeri, terutama dalam hal ini garam beryodium serta garam industry. Hampir seluruh makanan menggunakan garam sebagai penyedap rasa, serta banyak digunakan untuk bahan tambahan dalam industri pangan. Dan harga garam dapur relatif murah dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat, maka pemerintah memilih garam dapur menjadi garam konsumsi sebagai media penyampaian iodium ke dalam tubuh (Wihardika, L., 2017).

Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Fadhl, (2018) menunjukkan bahwa konsumsi makanan bergaram di peroleh nilai $p=0,016$ yang artinya adanya hubungan antara makanan bergaram dengan kejadian hipertensi di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Sejalan dengan penelitian (Janu Purwono et.,all 2020) menunjukkan ada hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar. Selain itu juga terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis karena nilai X^2 hitung $> X^2$ tabel ($11,445 > 7,185$) dan nilai $\alpha > p$ value ($0,05 > 0,01$). Hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia terdapat hubungan yang signifikan. Dengan hasil hubungan baru ini lansia dapat memahami beberapa aspek kesehatan yang terkait dengan hipertensi, menunjukkan mayoritas dari mereka kurang memiliki pemahaman yang memadai tentang penyakit hipertensi ini.

Hubungan Konsumsi Kopi dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia, yang dibuktikan hasil uji statistic diperoleh nilai p value = 0,006 atau $p < 0,05$. Dapat diartikan bahwa ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya.

Hasil penelitian pada konsumsi kopi dari kategori baik sebanyak 62 responden (84,8%) memiliki konsumsi kopi baik. Kopi merupakan salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi. Di dunia, sekitar 1,6 miliar cangkir kopi dikonsumsi di seluruh dunia setiap hari. Kafein merupakan kandungan yang paling terkenal dari kopi. Kafein pada dosis rendah sampai sedang (50- 300 mg)

akan meningkatkan kewaspadaan, energi, dan kemampuan untuk berkonsentrasi. Namun dosis yang lebih tinggi dapat menimbulkan ansietas, kegelisahan, insomnia, dan takikardi.(Dai et al., 2021). Kopi dapat meningkatkan tekanan darah disebabkan oleh kandungan kafeinnya. Mekanisme kerja kafein sebagai antagonis kompetitif pada reseptor adenosin merupakan mekanisme kerja kafein yang paling utama. Di pembuluh darah, adenosin merupakan vasodilator sedangkan pada jantung, adenosine memiliki efek inotropik dan kronotropik positif, menyebabkan denyut jantung dan konduktivitas jantung meningkat. Sebagai antagonis kompetitif adenosine, kafein memiliki efek sebaliknya. Kafein dapat menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah dan memiliki efek inotropik dan kronotropik positif. Kafein juga bekerja dengan menyebabkan pelepasan kalsium dari retikulum sarkoplasma dan menghambat reuptakenya. Hal ini kemudian dapat meningkatkan kekuatan dan durasi kontraksi pada otot rangka dan otot jantung. Selain itu, kafein juga menstimulasi pelepasan norepinefrin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Melalui mekanisme- mekanisme ini kafein dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. (Pebrisiana, et al, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Mullo dkk (2019), menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak yang ada di puskesmas Paniki bawah adalah 56-65 tahun yaitu 32 responden atau 43,8%. Untuk umur responden yang paling sedikit adalah 36-45 tahun yaitu 5 responden atau 6,8%. Faktor usia juga dapat mempengaruhi tekanan darah, resiko terkena hipertensi pada saat memasuki masa pra lansia dengan bertambahnya usia, resiko menjadi lebih besar sehingga prevalensi kejadian hipertensi di kalangan usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% dengan kematian lebih banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun. Hubungan antara konsumsi kopi dan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh temuan di lapangan yang menunjukkan

bahwa banyak lansia mengonsumsi kopi secara rutin hal ini dapat menyebabkan kejadian hipertensi pada lansia.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia, yang dibuktikan hasil uji statistic diperoleh nilai p value =0,002 atau $p < 0,05$. Dapat diartikan bahwa ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas menteng kota palangka raya.

Hasil penelitian pada aktivitas fisik dari kategori tidak baik sebanyak 17 responden (84,8%). Memiliki aktivitas fisik yang tidak baik. Aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerakan tubuh yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Bagi yang mempunyai satu atau lebih faktor resiko hipertensi, aktifitas fisik dapat mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Bagi penderita hipertensi ringan, aktifitas fisik dapat mengendalikan tekanan darah, sehingga mungkin tidak diperlukan lagi pengobatan farmakologis. Olahraga secara teratur idealnya 3- 5 kali dalam seminggu dan minimal setengah jam setiap sesi dengan intensitas sedang. Olahraga yang dianjurkan bagi penderita hipertensi yang sifatnya ringan seperti jalan kaki, jogging, bersepeda (Sustranim, 2014). Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga dan ini sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Proverawati, 2011). Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Xavier, dkk (2017) yang menunjukkan hasil ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansi di Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang dengan nilai p value 0,029. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Panahal dkk, (2017) tentang hubungan antara aktifitas fisik, perilaku merokok, dan stres dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat III Manado didapatkan hasil yaitu ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara TK III Manado memiliki nilai p value 0,028 ($< \alpha 0,05$). Dengan nilai $OR > 1$ ($OR = 2,667$) artinya seseorang yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik berpeluang mengalami hipertensi 2,667 kali dibandingkan dengan orang yang aktif dalam melakukan aktifitas fisik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan terhadap merokok pada lansia di puskesmas menteng kota palangka raya, yang dibuktikan dengan hasil uji statistic menggunakan uji chi square di peroleh nilai p value =0,172 atau $p \geq 0,05$. Hal ini disebabkan oleh lansia cukup mengetahui merokok dapat menyebabkan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap konsumsi garam pada lansia di puskesmas menteng kota palangka raya, yang dibuktikan dengan hasil uji statistic menggunakan uji chi square di peroleh nilai p value == 0,000 atau $p < 0,05$. Hal ini disebabkan oleh lansia kurang mengetahui konsumsi garam dapat menyebabkan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap konsumsi kopi pada lansia di puskesmas menteng kota palangka raya, yang dibuktikan dengan hasil uji statistic menggunakan uji chi square di peroleh nilai p value == 0,006 atau $p < 0,05$. Hal ini disebabkan oleh lansia kurang mengetahui konsumsi kopi dapat menyebabkan hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik pada lansia di puskesmas menteng kota palangka raya yang dibuktikan dengan hasil uji statistic menggunakan uji chi square di peroleh nilai p value = 0,002 atau $p < 0,05$. Hal ini disebabkan

oleh lansia kurang mengetahui beraktivitas fisik dapat menyebabkan hipertensi. Saran penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan perkembangan IPTEK pada bidang kesehatan dan menjadi dasar dalam mengembangkan strategi dan program promosi kesehatan yang lebih efektif terkait Kesehatan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan berkat dan karunia-Nya bagi peneliti. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada; STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Penguji Sidang Skripsi dan Anggota Tim Penguji; Dosen Pembimbing I dan II; Kepala Puskesmas Menteng, Kota Palangka Raya; kedua Orang tua peneliti, Ibu dan Ayah yang selalu memberikan dukungan dan memanjatkan doa terbaik bagi peneliti; dan kepada diri sendiri, Endah Oldiasari yang selalu berusaha menjadi versi terbaik dari versi yang kemarin, terima kasih dan hebat.

REFERENSI

- Aldila, M. 2019. Fungsi Keluarga Baik Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Media Ilmu Kesehatan* Vol. 2, No. 3, Desember 2019.
- Aristi DLA, Rasni H, Susumaningrum LA, Susanto T, Siswoyo S. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2020;23(1):53–60.
- Awaluddin, A., Hasifah, H., & Pajeriaty, P. 2018. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mandalle Kecamatan Mandalle Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmu Kesehatan Diagnosis*, 12(6):583-8.
- Burhan, A. D. Y. 2020. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 01(03), hal. 188–197. Tersedia pada: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/v1/eview/188>.
- Dinkes Kota Palangka Raya .2019. Profil Kesehatan Kota Palangka Raya. Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. Palangka Raya
- Dinkes Prov Kalteng. 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.
- Erina Ina .2017. Hubungan gaya hidup dengan kerjadian hipertensi pada pegawai negeri sipil uin alauddin makassar. skripsi, 4, hal. 9–15.
- Habil, R. 2023. Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Hanafi, A. 2016. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Saumowono Kabupaten Semarang. SKRIPSI Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang.
- Italia, & Anika, Y. 2023. Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 25.
- Kemenkes RI, 2022. Aktifitas Fisik. *Ditjen P2PTM Kemenkes RI*. Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kemenkes RI. 2019. Hipertensi. Infodatin Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan.
- Leo, A. . R. 2020. Hubungan Konsumsi Laru, Garam, Sayur, dan Buah terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 1(02), hal. 1–9. Tersedia pada: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>.
- Manuputty, F. A. 2018. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Waai Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Waai. Skripsi, 59
- Muh Wendi, F. 2018. Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Iamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol,” *Jurnal KESMAS*, 7(6), hal. 1–14.
- Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531–3.
- Rayanti RE, Triandhini RLNKR, Sentia DH. 2019. Hubungan Konsumsi Garam dan Tekanan Darah Pada Wanita di Desa Batur Jawa Tengah. *Media Ilmu Kesehat*. 2019;8(3):180–91.

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

RisKesDas. 2018. Kementerian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018. 14 Mei 2019.

Sari, A. 2018. Hubungan Antara Asupan Makanan, Stres, dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada usia Menopause Di Puskesmas Pangkalan Lada. hal. 37–62.

Simanullang, P. 2018. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26(1), 522- 532.

Umam, R. H., & Hafifah, V. N. 2021. Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia: A Sysytematic Review. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), 88-93.

Widianto, A. A. 2019. Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), hal. 58. doi: 10.26714/magnamed.I.5.2018.58-67.

Widiyarti, Y., 2019. Bahaya Mematikan Konsumsi Garam Berlebihan. [online] Available at: [Accessed 27 February 2022].

Wijaya, I. 2019. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 2(2), hal. 165.