ISSN : 2614-6479
Online sejak Januari 2018
https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg

Jurnal Dunia Gizi
Journal of The World of Nutrition

ORIGINAL ARTICLE

ANALISIS FAKTOR DOMINAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS CEMPAKA

Analysis of Dominant Factors with the Incidence of Hypertension in Elderly in Cempaka Health Center

Yuliana Salman*, Monica Sari, Oklivia Libri

Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Borneo, Banjarbaru, Indonesia
*Korespondensi: salmanyuliana86@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang; Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data prevalensi dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1% dengan urutan tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%). Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar bagi penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk serangan jantung. **Tujuan;** menganalisis faktor yang paling berperan dalam kejadian hipertensi khususnya pada lansia. **Metode;** jenis penelitian yang digunakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cempaka Kelurahan Cempaka Kota Banjarbaru. Sampel penelitian ini adalah lansia berumur ≥ 45 tahun dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah 83 sampel. **Hasil;** penelitian diperoleh bahwa kebiasaan olahraga terbukti memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p (0,003), kebiasaan istirahat terbukti memiliki hubungan dengan hipertensi dengan nilai p (0,035), konsumsi lemak terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan nilai p (0,008), konsumsi natrium terbukti memiliki hubungan dengan hipertensi dengan nilai p (0,044) dan tingkat stres terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi dengan nilai p (0,004). Berdasarkan hasil uji multivariate didapatkan bahwa tingkat stres adalah variabel yang paling berhubungan dengan hipertensi, dengan nilai p=0,033 (p< 0,05)**,** lansia yang mengalami stres mempunyai peluang 3,895 kali beresiko mengalami hipertensi. **Kesimpulan;** diperoleh bahwa tingkat stres merupakan faktor yang paling berhubungan dengan hipertensi. Para lansia diharapkan dapat mengisi waktu dengan olahraga, rekreasi, menjalin komunikasi dan meningkatkan aspek spiritual guna mengurangi tingkat stress.
Kata Kunci : Gaya Hidup, Pola Makan, Tingkat Stres, Hipertensi pada Lansia.

Abstract

Background; *Hypertension is still a major problem in the world, including Indonesia. Based on the prevalence data from the Basic Health Research in 2013, hypertension in Indonesia was 25.8% and increased in 2018 to 34.1%, with the highest ranking in South Kalimantan (44.1%). Hypertension opens up 12 times Hypertension is 12 times more likely to suffer a stroke and 6 times more likely to have a heart attack.* ***Objectives;*** *to analyze the factors that most play a role in the incidence of hypertension, especially in the elderly.* ***Method;*** *type of research used analytic survey with cross sectional study approach. This research was conducted in Cempaka Health Center, Banjarbaru City. The sample of this study is the elderly aged ≥ 45 years with a purposive sampling with amount 83 samples.* ***Results;*** *the study found that exercise habits was related to to the incidence hypertension with p value (0.003), resting habits was related to hypertension with p value (0.035), fat consumption was related of hypertension with p value (0.008), sodium consumption was related to the incidence of hypertension with p value (0.044) and stress level was proven to have a relationship with hypertension with p value (0.004). Based on multivariate test results, it was found that stress level was the most factor related to hypertension, with a value of p = 0.033 (p <0.05), stressed elderly people had 3,895 times the risk of hypertension.* ***Conclusions;*** *it was found that stress level was the most related factor in hypertension. The elderly are expected to fill their time with sports, recreation, establish communication and improve spiritual aspects to reduce stress levels.*
Keywords: ***Lifestyle, Dietary Habit, Stress Level, Hypertension in the Elderly***

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Berdasarkan data prevalensi dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 25,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1% dengan urutan tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%) (1) . Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Banjarbaru, pada tahun 2018 penyakit hipertensi berada di peringkat pertama dari 10 penyakit terbesar se Kota Banjarbaru dengan jumlah 3.326 orang diantaranya perempuan berumur 45-75 berjumlah 1.853 orang dan laki-laki berumur 45-75 tahun berjumlah 1.088 orang. Sementara itu, Puskesmas Cempaka menduduki peringkat tertinggi penyakit hipertensi pada umur ≥ 45 tahun dengan jumlah 1.488 orang (2).

Masa lansia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikis, dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (3). Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh, oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi (4).

Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol seperti umur, jenis kelamin dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dikontrol diantaranya mengkonsumsi makanan, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, dan adanya kebiasaan merokok (5). Gaya hidup modern yang multi kompleks menuntut siapa saja untuk mengikuti pola-pola aktivitas masyarakat berubah seperti merokok, minum alkohol, kurang berolahraga dan kebiasaan istirahat yang kurang atau lebih yang membawa dampak buruk terhadap kesehatan yaitu memicu kemunculan penyakit hipertensi (6).

Penelitian yang dilakukan oleh Madeira, dkk (2019) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi lansia (7). Menurut Darmojo (2009), gangguan tidur pada lansia diketahui dari kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan bangun terlalu pagi sehingga tidak tercukupi kebutuhan tidur selama 6 jam, hal tersebut menyebabkan lansia mudah mengalami kelelahan dan stres, sehingga bisa meningkatkan tekanan darah (8).

Perubahan pola konsumsi makan ternyata juga membawa dampak buruk yang harus dikendalikan. Mengkonsumsi makanan asin, makanan manis, dan makanan berlemak terutama berasal dari garam dan sumber lain seperti produk susu dan bahan makanan yang diawetkan dengan garam dapat memicu terjadinya hipertensi (9,10). Produk makanan modern dipengaruhi oleh bahan makanan dengan kadar garam yang tinggi (6).

Selain itu, menurut penelitian Andria (2013), stres juga dapat memicu kejadian hipertensi. Stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara *intermiten* (tidak menentu) (4). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokontriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi, sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (11).

Mengetahui faktor yang paling berperan dalam kejadian hipertensi khususnya pada lansia merupakan langkah awal dalam upaya pencegahan sejak dini, sehingga terhindar dari penyakit komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi. Berdasarkan uraian diatas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup, pola makan dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia

METODE DAN SAMPEL

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan tahun 2019 dengan sampel dalam penelitian yaitu lansia berumur ≥ 45 tahun, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 83 responden.. Sumber data kebiasaan olah raga dan kebiasaan istirahat bersumber dari hasil wawancara terhadap lansia dengan menggunakan kuesioner, data jumlah konsumsi lemak dan konsumsi natrium bersumber dari hasil wawancara dengan menggunakan *Food Frequency Questionaries (FFQ),* sedangkan data tingkat stres bersumber dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scalee* 42. Analisis data menggunakan program SPSS for windows, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sampel, distribusi dan frekuensi variable,

Yuliana Salman: STIKes Husada Borneo, Indonesia. Email: salmanyuliana86@gmail.com

analisis bivariat untuk melihat hubungan variable dengan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil kemudian dilanjutkan analisis multivariate dengan uji Regresi Logistik Ganda (12).

HASIL

Karakteristik Sampel: Tabel 1 menunjukkan tentang deskripsi jenis kelamin lansia, umur lansia dan kejadian hipertensi lansia. Berdasarkan hasil penelitian, dari 83 responden diperoleh bahwa sebagian besar umur sampel pada kategori lansia awal (45-59 tahun) yaitu sebanyak 53 responden (63,9%), paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67 responden (80,8%) dan sebanyak 64 responden (77,1%) menderita hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik	Kategori	n	Persentase
Umur	Lansia awal (45-59 tahun)	53	63,9
	Lanjut usia (60-74 tahun)	23	27,7
	Lanjut usia tua (75-90 tahun)	7	8,4
	Usia sangat tua (> 90 tahun)	0	0
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	19,2
	Perempuan	67	80,8
Kejadian Hipertensi	Tidak hipertensi	19	22,9
	Hipertensi	64	77,1

n: Jumlah Sampel

Gaya hidup: hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia disajikan pada Tabel 2. Berdasarkan tabel 2, kebiasaan olah raga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Dari 54 responden yang jarang berolahraga, sebanyak 47 responden (87%) mengalami hipertensi, sedangkan dari 29 responden yang sering berolahraga, hanya 17 responden (58,6%) yang mengalami hipertensi. Uji chi-square antara kedua variable diperoleh nilai p = 0,003. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan istirahat dengan kejadian hipertensi lansia, di mana dari 52 responden yang meiliki kebiasaan istirahat kurang baik, sebanyak 44 responden (84,6%) mengalami hipertensi, sedangkan dari 31 responden yang memiliki kebiasaan istirahat baik, sebanyak 11 responden (35,5%) tidak mengalami hipertensi. Uji chi-square antara kedua variable diperoleh nilai p = 0,035.

Tabel 2. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Lansia

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi Lansia				Jumlah	p-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	n	Persentase	n	Persentase		
Kebiasaan Olahraga						
Jarang	7	13,0	47	87,0	54	0,003*
Sering	12	41,4	17	58,6	29	
Kebiasaan Istirahat						
Kurang baik	8	15,4	44	84,6	52	0,035*
Baik	11	35,5	20	64,5	31	

*Chi-Square

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Lansia

Pola Makan	Kejadian Hipertensi Lansia				Jumlah	p-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	n	Persentase	n	Persentase		
Konsumsi Lemak						
Jarang	14	35,9	25	64,1	39	0,008*
Sering	5	11,4	39	88,6	44	
Konsumsi Natrium						
Jarang	8	15,4	44	84,6	52	0,044*
Sering	11	35,5	20	64,5	31	

*Chi-Square

Pola Makan: hubungan konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia disajikan pada Tabel 3, ada hubungan yang signifikan antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi lansia. Mengacu pada tabel 3, dari 44 responden yang sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak, sebanyak 39 responden (88,6%) mengalami hipertensi, sedangkan dari 39 responden yang jarang mengkonsumsi makanan tinggi lemak, sebanyak 14 responden (35,9%) tidak mengalami hipertensi. Uji chi-square antara kedua variable diperoleh nilai p = 0,008. Konsumsi natrium memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, dimana dari 43 responden yang sering mengkonsumsi makanan tinggi natrium, sebanyak 37 (86%) menderita hipertensi, sedangkan dari 40 responden yang jarang mengkonsumsi makanan tinggi natrium, hanya 27 responden (67,5%) yang mengalami hipertensi. Uji chi-square antara kedua variable diperoleh nilai p = 0,044.

Tingkat Stres: hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia disajikan pada Tabel 4, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan tabel 4, dari 65 responden yang memiliki tingkat stres kategori parah, sebanyak 54 responden (83,3%) mengalami hipertensi, sedangkan dari 18 responden yang memiliki tingkat stres kategori tidak parah, hanya 9 responden (50%) yang mengalami hipertensi. Uji chi-square antara kedua variable diperoleh nilai p = 0,004.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Lansia

Tingkat Stres	Kejadian Hipertensi Lansia				Jumlah	p-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	n	Persentase	n	Persentase		
Tidak parah	9	50	9	50	18	0,004*
Parah	11	16,9	54	83,3	65	

*Chi-Square

Tabel 5. Multipel Logistic Regression

Variabel	B	Sig (p-value)	Exp (B)	OR	95% CI
Kebiasaan olahraga	-793	0,209	1,580	0,452	0,131-1,558
Kebiasaan istirahat	-532	0,461	0,544	0,587	0,143-2,415
Konsumsi lemak	1,260	0,540	3,721	3,525	0,980-12,681
Konsumsi natrium	0,006	0,993	0,000	1.006	0,225-4,505
*Tingkat stres	1,360	0,033	4,562	3,895	1,118-13,566

B: Beta, Sig: Significant, Exp: Expected, OR: Ods Rasio, Cl: Conbidential Interval. *Variabel yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Analisis Multivariat: variabel yang memenuhi syarat untuk analisis multivariate, yaitu variabel kebiasaan olahraga, kebiasaan istirahat, konsumsi lemak, konsumsi natrium dan tingkat stres. Analisis ini bertujuan mengetahui variabel yang lebih berisiko dan paling berhubungan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil uji regresi logistik ganda dengan metode *enter*, variabel stres adalah variabel yang paling berhubungan dengan hipertensi, dengan nilai p = 0,033 (p< 0,05) dan nilai OR (Exp) B sebesar 3,895. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres akan mempunyai peluang 3,895 kali mengalami hipertensi.

PEMBAHASAN

Kebiasaan olahraga: Idealnya olahraga dilakukan secara teratur agar tubuh lebih sehat dan bugar. Pada lansia, olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan, massa otot serta fleksibilitas otot. Walaupun adanya penurunan kondisi fisiologis akibat proses penuaan, namun hal tersebut bukan merupakan hambatan bagi lansia untuk melakukan olahraga. Lansia dapat melakukan olahraga ringan sesuai dengan kondisinya, seperti senam khusus bagi lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang melakukan olahraga dengan alasan

keadaan fisik yang tidak memungkinkan dan kesibukan mengurus pekerjaan rumah karena sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga.

Pada penelitian ini, kebiasaan olahraga terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi lansia. Kurangnya melakukan olahraga di ketahui sebagai faktor resiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, jantung, stroke, diabetes mellitus dan kanker. Olahraga yang dilakukan secara teratur, maka hormon endorphin akan dilepas yang dapat menimbulkan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat (13).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutiarawati (2009) yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan olahraga dengan hipertensi (14). Giriwoyo (2012) juga menyatakan bahwa kesibukan dalam duniawi yang serba cepat dan serba mesin menyebabkan orang menjadi kurang gerak dan diikuti dengan stres yang dapat mengundang berbagai penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke. Hal tersebut banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya pada seseorang yang tidak melakukan olahraga (15).

Kebiasaan istirahat: Kecemasan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh sebagian besar lansia yang berdampak pada rendahnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang kurang baik akan berdampak pada masalah kesehatan yang kronis, yaitu peningkatan tekanan darah, mudah lelah dan memiliki emosi yang tidak stabil.

Temuan penting dalam penelitan ini bahwa kebiasaan istirahat terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitan menemukan dan menjelaskan lebih spesifik bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan istirahat yang kurang baik (waktu tidur rata-rata 5 jam/hari), hal itu dikarenakan sebagian lansia sering merasa cemas sehingga mengalami kesulitan untuk tidur. Menurut Maryam, dkk (2012) gejala kecemasan yang dialami oleh lansia seperti perasaan khawatir atau takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan atau rasa panik terhadap masalah yang besar (16).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yekti (2015) yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan istirahat dengan hipertensi (17). Durasi tidur yang pendek selain dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, juga meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik dan merangsang stres, yang pada akhirnya bisa menyebabkan hipertensi. Perubahan emosi seperti tidak sabar, mudah marah, stres, cepat lelah, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko naiknya tekanan darah. Orang yang sudah memasuki usia paruh baya, apabila kurang tidur maka akan lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi (18). Hal serupa juga ditunjukkan oleh hasil penelitian Amanda, dkk (2017) bahwa Kualitas tidur lansia yang buruk akan berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sehingga lansia bisa mengalami hipertensi (19)

Konsumsi lemak: Masyarakat Kalimantan Selatan umumnya suka mengkonsumsi makanan yang berlemak, seperti santan, kuliner khasnya yaitu ketupat kandangan dan lontong kuah santan, yang biasanya disantap pada pagi hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi lemak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi lansia. Sebagian besar responden yang mengalami hipertensi, sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti santan, daging ayam, daging sapi, gorengan dan pemakaiannya minyak untuk menggoreng kebanyakan minyak yang sudah lebih dari satu kali dipakai.

Konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan resiko hipertensi karena akan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol tersebut akan melekat pada dinding pembuluh darah yang lama-kelamaan pembuluh darah akan tersumbat diakibatkan adanya plak dalam darah yang disebut dengan aterosklerosis. Plak yang terbentuk akan mengakibatkan aliran darah menyempit sehingga volume darah dan tekanan darah akan meningkat (20).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Stefhanny (2012) yang menunjukan bahwa adanya hubungan konsumsi lemak dengan hipertensi (11). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariyani (2007) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi (21).

Konsumsi natrium: Selain suka makanan bersantan, masyarakat Kalimantan Selatan juga memiliki kuliner khas dan sangat digemari, yaitu iwak karing (ikan yang diasinkan), iwak wadi dan pakasam (ikan segar yang difermentasi menggunakan garam) serta manday (kulit cempedak yang di

fermentasi menggunakan garam). Kuliner tersebut biasa dikonsumsi setiap hari oleh masyarakat, terutama lansia karena sudah terbiasa mengonsumsi makanan tersebut dari mereka kecil sehingga asupan natrium per hari cukup tinggi. Idealnya konsumsi natrium pada lansia berkisar antara 1200 – 1500 mg/hari.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi natrium memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi lansia. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami hipertensi, sering mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi rata-rata 2-3x perhari seperti kecap, bumbu penyedap, ikan asin dan biskuit. Hal tersebut erat kaitannya dengan kebiasaan makan masyarakat Kalimantan Selatan yang terbiasa mengonsumsi ikan asin dan kecap sebagai pelengkap.

Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan komposisi natrium dalam cairan di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkan kembali, cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah naik, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (22).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Indrawati (2009) yang menyatakan adanya hubungan antara konsumsi natrium dengan hipertensi yaitu mengkonsumsi makanan asin dan yang mengandung glutamat seperti penyedap rasa, kecap dan saus (23). Natrium berhubungan dengan kejadian hipertensi karena konsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter dari arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat (24).

Tingkat stres: Stres sering dihubungkan dengan hipertensi. Pada keadaan stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin yang menyebabkan denyut jantung meningkat yang berakibat pada peningkatan tekanan darah. Jika keadaan stres berlangsung cukup lama dan tidak dikelola dengan baik, maka tubuh akan menyesuaikan keadaan dan terjadilah perubahan ke arah patologis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi lansia. Sebagian besar responden yang mengalami hipertensi, memiliki tingkat stres dalam kategori parah yang diakibatkan karena banyaknya beban pikiran yang berkaitan dengan permasalahan ekonomi sehingga kesulitan tidur dan memicu terjadinya stres pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyawan (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermaksna antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan kekuatan korelasi yang sangat kuat (r=0,895) (25). Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (26). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardiana dan Zelfino (2014) yang menyatakan ada hubungan bermakna stres dengan kejadian hipertensi pada lansia (27).

Berdasarkan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik ganda, tingkat stress memiliki nilai p=0,033 (p<0,05) dan nilai OR sebesar 3,895. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan faktor yang dominan dengan kejadian hipertensi pada lansian di Puskesmas Cempaka dan responden yang mengalami stres akan mempunyai peluang 3,895 kali mengalami hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Andria (2013) yang menyatakan ada hubungan bermakna antara stres dengan tingkat hipertensi paling kuat dengan hasil OR= 6,104 terhadap kejadian hipertensi. Faktor stres seperti kurang tidur karena banyaknya beban pikiran dapat memicu tekanan darah menjadi naik sehinga terjadinya kejadian hipertensi (4).

KESIMPULAN

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu gaya hidup (kebiasaan olahraga, kebiasaan istirahat), pola konsumsi (konsumsi lemak dan konsumsi natrium) dan tingkat stres, dimana tingkat stres merupakan faktor yang dominan terhadap kejadian hipertensi. Diharapkan para lansia dapat mengisi waktu dengan olahraga, rekreasi, menjalin komunikasi dan meningkatkan aspek spiritual guna mengurangi tingkat stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Cempaka beserta jajarannya serta

semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; 2018.
2. Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru. Prevalensi Hipertensi Kota Banjarbaru Tahun 2018. Banjamasin. Banjarbaru; 2019.
3. Liliyanti M L Sangian, Ferdinand Wowiling RM. Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Desa Watutumou III. e-Jurnal Keperawatan. 2017;5(Nomor 2):1–8.
4. Andria KM. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. J Promkes. 2013;1(2):111–7.
5. Suoth M, Bidjuni H, Malara R. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. J Keperawatan UNSRAT. 2014;2(1):105951.
6. Sutanto. Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern (Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes). Jakarta: CV. Andi Offset; 2010.
7. Madeira A, Wiyono J, Ariani NL. Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. Nurs News (Meriden). 2019;4(1):29–39.
8. Darmojo B. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). 4th ed. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.; 2009.
9. A MA, Rattu AJM, Punuh MI. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. PHARMACON. 2016;5(1):340–7.
10. R A. Menjalani Pola & Gaya Hidup Sehat. Yogyakarta: Hanggar Kreator; 2010.
11. Stefhany E. Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertenesi Pada Pra Lansia Dan Lansia Di Posbindu Kelurahan Depok Jaya. Universitas Indonesia; 2012.
12. Hastono P. Analisis data kesehatan. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2007.
13. Bertalina B. Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup, Dan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. J Kesehat. 2017;8(2):240.
14. Mutiarawati R. Hubungan antara Riwayat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 45-54 tahun di Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang tahun 2009. Semarang; 2009.
15. Giriwoyo S. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2012.
16. Maryam RS, Mia FE R. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
17. Yekti Setiyorini. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta. [Yogyakarta]: STIKES 'Aisyiyah; 2014.
18. Bansil P, Kuklina E V., Merritt RK, Yoon PW. Associations between sleep disorders, sleep duration, quality of sleep, and hypertension: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey, 2005 to 2008. J Clin Hypertens. 2011;13(10):739–43.
19. Amanda H, Prastiwi S, Sutriningsih A. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang Hafiez. Nurs News (Meriden). 2016;1:358–68.
20. Morrel. Kolesterol. Jakarta: Erlangga; 2005.
21. Ariyani. Asupan Lemak Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Esensial PadaLansia Di Posyandu Ngudi Waras Surakarta. [Yogyakarta]: Universitas Gajah Mada; 2007.
22. Atun L, Siswati T, Kurdanti W. Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Mgi. 2014;6(1):63–71.
23. Indrawati L, Werdhasari A. Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsimakanan Masyarakat Miskin Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia. Media Heal Res Dev. 2012;19(4):174–84.
24. Susanti M. Hubungan Asupan Natrium Dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Pajang. Ilmu Kesehat. 2017;3(1):1–21.
25. Setyawan AB. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada

Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda Tahun 2017. J Ilmu Kesehat. 2018;6(1):1–9.
26. Suhadak. Pengaruh Pemberian Teh Rosella Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Desa Windu Kecamatan Karangbinangun kabupaten Lamongan. [Jawa Timur] : STIKes Muhammadiyah Lamongan; 2010.
27. Mardiana Y, Zelfino. Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. J Forum Ilm. 2014;11(2):261–7.