

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPTD PUSKESMAS LAGEUN KECAMATAN SETIA BAKTI KABUPATEN ACEH JAYA

Dedi Saputra¹, Erlia Rosita²

^{1,2} STIKes Medika Seramoe Barat

Email: erliarosita3@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang Berdasarkan data dari WHO Penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya Gaya hidup adalah aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, bekerja dan sebagainya. **Tujuan** Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pelayanan Kesehatan UPTD Puskesmas Lageun Aceh Jaya. **Metode** Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan Cross sectional. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dengan jumlah sampel 68 orang. **Hasil** uji chi-square menunjukkan bahwa nilai p value $= 0,005 \leq \alpha = 0,05$, **kesimpulan** jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia UPTD puskesmas Lageun Kecamatan setia bakti Kabupaten Aceh Jaya **saran** memberikan penyuluhan dalam bentuk video atau leaflet untuk meningkatkan gaya hidup pasien.

Kata kunci; *gaya hidup, kejadian hipertensi, lansia*

Referensi; buku, (2013-2022) jurnal (2018-2022)

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit Kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat (P2PTM Kemkes, 2019). Hipertensi disebut juga sebagai the silent killer karena tanpa ada keluhan sehingga penderita tidak menyadari dirinya menyandang hipertensi dan baru mengetahui setelah adanya komplikasi (P2PTM Kemkes, 2019). Dampak jika tidak dilakukan penelitian mengenai perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi kemungkinan kasus resiko terjadinya hipertensi semakin meningkat (Saputra, 2016).

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer), tanpa disertai dengan gejala dan keluhan berarti lebih dahulu sebagai peringatan sehingga klien terlambat menyadari akan penyakit yang diderita (Shanty, 2011). Sampai pada suatu waktu terjadi komplikasi di sistem kardiovaskular, otak, ginjal, mata, pembuluh darah atau organ-organ vital lainnya (Susilo, 2011). Menurut Ningsih (2008 dalam Jufri, dkk., 2012) salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian 2 hipertensi yaitu terdiri dari aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok (Muhammadun, 2015).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) Penyakit hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. jumlah penderita hipertensi akan

terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Data WHO tahun 2017 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi menderita hipertensi dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Prevalensi hipertensi di seluruh dunia diperkirakan antara 15-20% (WHO 2018).

Indonesia adalah termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia atau Aging Structured Population karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Jumlah penduduk lansia di Indonesiapada tahun 2006 sebesar \pm 19 juta. Pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%) dengan usia lansia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71 tahun (Depkes, 2012).

Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Ardiansyah, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan Cross sectional, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui hubungan

antara satu variabel dengan variabel lainnya, dan pengukuran di lakukan secara bersamaan pada satu waktu (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pelayanan Kesehatan Puskesmas Lageun Kecamatan Setia Bakti Kabupaten Aceh Jaya.

HASIL PENELITIAN

Puskesmas Lageun merupakan salah satu puskesmas yang terdapat di Kecamatan Setia Bakti Kabupaten Aceh Jaya yang berlokasi di jalan Meulaboh- Banda Aceh. Terletak di dusun jukt desa lhok geulumpang dengan berbatas sebelah Timur derbatas dengan kantor camat, sebelah Barat berbatas dengan koramil, sebelah selatan berbatas dengan gunung dan sebelah Utara berbatas dengan jalan Meulaboh – Banda Aceh. Terdapat 20 ruangan yang terdiri dari ruang IGD, ruang Kartu ruang kepala, gudang apotik, ruang apotik, ruang poli gigi, ruang poli umum, ruang ADM, ruang gizi dan imunisasi, ruang MTBS, ruang KIA, ruang bersalin, ruang konseling, ruang pojok asi, ruang Lab, ruang istirahat piket, gudang penyimpanan dan 3 wc dan 2 rumah dinas. Terdapat staf sebanyak 41 orang.

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di UPTD Puskesmas Lageun dengan jumlah lansia 215 jiwa.

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dianggap mewakili populasi penelitian Adapun teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, dimana pengambilan sampel dilakukan secara kebetulan ada.. Untuk menentukan jumlah sampel dapat dilakukan dengan menggunakan rumus slovin (Zaluchu, 2011). :

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 4.1Karakteristik responde

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik di UPDT puskesmas lageun kecamatan stia bakti kabupaten aceh jaya

No	Karakteristik individu	F	(%)
1.	Umur 60-74 tahun	47	69,1
2.	75-90 tahun Menurut WHO	21	30,9
	Jumlah	100	100,0

No	Pendidik	F	(%)
1.	SD	27	39,7
2.	SMP	24	35,3
3.	SMA	17	25
	Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 berikut dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki umur dalam kategori Lanjut usia yaitu 60-74 tahun responden sebanyak 47 (69,1%), Mayoritas responden berada dalam kategori Pendidikan SD sebanyak 27

Tabel 4.2 Gaya hidup

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Gaya hidup Responden Pada UPTD Puskesmas Lageun Kecamatan setia bakti kabupaten aceh jaya

No	Gaya hidup	F	(%)
1.	Baik	32	42,1
2.	Kurang	36	52,9
	Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 berikut dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki Gaya hidup kurang sebanyak 36 responden (52,9%) dan minoritas responden memiliki gaya hidup baik sebanyak 32 responden (47,1%).

Tabel 4.3 Kejadian hipertertensi

Tabel 1.3

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Responden Pada UPTD puskesmas Lageun Kecamatan Setia bakti Kabupaten aceh jaya

No	Kajadian hipertensi	F	(%)
1.	Darah tinggi (130 / 85-110)	46	67,0
2.	Normal (120 – 129 / 80-84)	22	32,0
	Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 berikut dapat dilihat bahwa mayoritas responden yang memiliki Kejadian Hipertensi yaitu 46 responden (67%) dan minoritas responden

dengan hipertensi normal sebanyak 22 responden (32%)

Tabel 4.4 Analisa Bivariat

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi wilayah UPTD puskesmas Lageun Kecamatan Setia bakti Kabupaten aceh jaya.

Tabel 4.4. berikut menunjukkan bahwa dari 68 responden yang memiliki gaya hidup baik dan Kejadian Hipertensi sebanyak 27 responden (39%), gaya hidup baik dan tekanan darah tinggi normal sebanyak 5 (7,4%). Gaya hidup.

No	Gaya hidup	Kejadian hipertensi	jumlah	<i>P value</i>
		Hipertensi normal		

	F	%	F	%	F	%
1. Baik	27	39,7%	5	7,4%	32	47,1%
2. kurang	19	27,9%	17	25%	36	52,9%
Jumlah	46	67,6%	22	32,4%	68	100,0

PEMBAHASAN

Hubungan Gaya hidup Dengan Kejadian Hipertensi

Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia UPTD puskesmas Lageun Kecamatan setia bakti Kabupaten Aceh Jaya.

Didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh La OdeMuh. Taufiq, Sri Diliyanti, Taswin, Yusman Muriman dengan judul Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Meo-meo kota bau bau/ 2020 Berdasarkan hasil penelitiandiperoleh Polamakan dengan Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antarapola makan, kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas meo-meo. Hipertensi merupakan penyakit yang sering kita jumpai dimasyarakat sekitar dan penyakit ini sangat beresiko karena bisa menyebabkan komplikasi bagi penderitanya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2019).

Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah yang terjadi pada saat jantung berkontraksi dan memompa darah keluar dari arteri sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung relaksasi dan mengisi darah kembali (Sumaryati, 2018).

KESIMPULAN

Jadi dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia UPTD puskesmas Lageun Kecamatan setia bakti Kabupaten Aceh Jaya Ada Hubungan yang signifikan antara Gaya Hidup Dengan kejadian hipertensi pada Lansia UPTD

Puskesmas Patek Kecamatan Darul Hikmah Kabupaten Aceh Jaya.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam bekerja sehari-hari. Dan menjadikan wawasan dalam penelitian yang akan datang.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu dalam melakukan penyuluhan tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia UPTD puskesmas lageun Kecamatan setia bakti Kabupaten aceh jaya, dapat dijadikan referensi dalam membuat liflet atau lebar balik.

Hasil penelitian ini bisa di jadikan sebagai referensi baru di perpustakaan tentang gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia yang bisa di padukan dengan ilmu pengetahuan terdahulu dan yang mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Hariyawati, I., & Suryani, N. (2017). HUBUNGAN ASUPAN NATRIUM, FREKUENSI DAN DURASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA DAN BINA LARAS BUDI LUHUR KOTA BANJARBARU, KALIMANTAN SELATAN. *GIZI INDONESIA*.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.209>
- Almatsier, S. 2007. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia PustakaUtama.
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360.
<https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). Gambaran gaya hiduppada penderita hipertensi di wilayah rt 17 kelurahan Baqa Samarinda Seberang. In *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*.
- Anisa, Y., Bangun, P., & Sinulingga, U. (2014). (Studi Kasus : *RSUP H . Adam Malik Medan*). 2(4), 333–343.
- Aristi, D. L. A., Rasni, H., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., & Siswoyo, S. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(1), 53–60.
<https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2741>
- Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi. di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 3(1), 9–16.
- Atun, L., Siswati, T., & Kurdanti, W. (2016). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Mgmi*, 6(1), 63–71.
<http://ejournal.litbang.kemkes.go.id/index.php/mgmi/article/download/3780/>