JIUBJ Jurnal Ilmiah
Universitas Batanghari Jambi
Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi 23, 1 (2023): 460-464
DOI: 10.33087/jiubj.v23i1.2931
http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Sei Rotan Kecamatan Percut Sei Tuan

Khairi Rizki Hidayani, Putri Athika Maulana, Ingke Siti Hazun, Khairunnisa, Nindy Rahmalila Putri, Susilawati
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Correspondence email: pbl23uinsu@gmail.com, susilawati@uinsu.ac.id

Abstrak. Hipertensi sering disebut dengan silent killer. Karena hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mematikan tetapi tidak disertai dengan gejala. Hipertensi terjadi ketika tekanan sistolik ≥140 mmHg atau tekanan distolik ≥90 mmHg. Penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sei Rotan Kecamatan Percut Sei Tuan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian *cross sectional*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia di Desa Sei Rotan Kecamatan Percut Sei Tuan yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pola hidup. Saran dari penelitian ini yaitu kader kesehatan desa harus lebih menghidupkan lagi salah satu pencegahan dari hipertensi pada lansia yaitu senam lansia dan bagi pihak keluarga harus lebih memperhatikan pola asupan makan terhadap keluarga terutama lansia.

Kata Kunci**:** Faktor-Faktor; Hipertensi; Lansia

Abstract. *Hypertension is often called the silent killer. Because hypertension is a deadly disease but is not accompanied by symptoms. Hypertension occurs when the systolic pressure is 140 mmHg or the diastolic pressure is 90 mmHg. This study aims to determine what factors influence the incidence of hypertension in the elderly in Sei Rotan Village, Percut Sei Tuan District. This research is a quantitative descriptive study with a cross sectional research design approach. The results showed that the factors affecting hypertension in the elderly in Sei Rotan Village, Percut Sei Tuan District, were gender, age, education, and lifestyle. Suggestions from this study are that village health cadres should revive one of the preventions of hypertension in the elderly, namely elderly exercise and for the family to pay more attention to food intake patterns for families, especially the elderly.*

Keywords: *Factors; Hypertension; Elderly*

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut dengan silent killer. Karena hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mematikan tetapi tidak disertai dengan gejala, jikalau pun muncul gejala, gejala tersebut dianggap menjadi gangguan yang biasa , sehingga penderita pun terlambat menyadari bahwa sudah mengidap penyakit tersebut. Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah yang berkelanjutan , dimana tekanan darah sistolik 149 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah distolik 90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi bisa dikatakan hipertensi ringan jika tekanan diastoliknya antara 95-104 mmHg , dikatakan sedang jika tekanan diastoliknya antara 105 dan 114 mmHg dan hipertensi berat jika tekanan diastoliknya 115 mmHg atau lebih. Hipertensi sering terkena pada usia yang sudah lanjut. Dengan bertambahnya umur , hampir semua orang mengalami naiknya tekanan darah dan tekanan sistolik sampai usia 55-60 tahun kemudian bisa berkurang hingga sangat drastis.

Diperkirakan di negara Indonesia penderita hipertensi mencapai 15 juta orang tetapihanya 4% saja yang hipertensinya terkontrol. Di negara berkembang termasuk Indoensia kasus hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga 80% pada tahun 2025 nanti, dari sejumlah 639 juta kasus yang terjadi pada tahun 2000 diperkirakan akan menjadi 1,15 milyar kasus pada tahun 2025. Ada sekitar 1 milyar penduduk yang ada di seluruh dunia yang terkena hipertensi dimana dua pertiganya terdapat di negara-negara berkembang. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia dapat dikategorikan sebagai menjadi dua kelompok utama yaitu faktor yang tidak dapat diubah yaitu jenis kelamin, usia, dan genetika, dan faktor yang dapat diubah seperti pola hidup dengan kebiasaan merokok akan

memberi pengaruh besar terhadap naiknya tekanan darah , kemungkinan kurangnya berolahraga dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah yang tinggi yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan dapat menyebabkan obesitas, kebiasaan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam dan lemak.

Meningkatnya tekanan darah pada arteri dapat muncul dengan berbagai cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya. Kondisi arteri kehilangan kelenturannya dan membuat menjadi kaku sehingga tidak bisa mengembang dan karena itulah setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan tekanan darah menjadi naik dan inilah yang sering dialami oleh yang sudah lanjut usia. Berdasarkan data pada puskesmas Bandar Khalipah di Desa Sei Rotan di tahun 2020 menunjukkan bahwa penyakit yang menderita hipertensi mencapai 7,061 penderita dengan perbandingan jenis kelamin laki laki sebanyak 3,588 dan wanita 3,473.Dimana yang hanya menjadi sasaran peneliti yaitu hipertensi pada lansia dengan jumlah 5100 penderita. Selain itu, penyakit hipertensi ini juga merupakan penyakit yang paling tertinggi penderitanya di Desa Sei Rotan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Penelitian ini dilakukan di Desa Sei Rotan , Percut Sei Tuan. Dengan populasi keseluruhan lansia sebanyak 5100 orang dan jumlah sampel yang diambil yaitu 50 responden yang mengalami hipertensi. Sampel yang akan diambil untuk menjadi responden dalam melakukan penelitian ini dengan cara cross sectional dan wawancara.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (f)	Persentase (%)
Laki- laki	23	46%
Perempuan	27	54%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin penderita hipertensi pada lansia mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah persentase sebesar 54% dan laki laki sebesar 46% dan dapat diambil kesimpulan bahwa penderita hipertensi lebih dominan perempuan daripada laki laki.

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (f)	Persentase (%)
46-55 tahun	19	38%
56-65 tahun	24	48%
65- keatas	7	14%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan usia penderita hipertensi pada lansia mayoritas berusia 56-65 tahun keatas dengan jumlah persentase sebesar 48%, yang kedua berusia 46-55 tahun dengan jumlah persentase sebesar 38% , yang ketiga berusia 65 tahun keatas dengan jumlah persentase sebesar 14% dan dapat diambil kesimpulan bahwa penderita hipertensi pada lansia lebih dominan berusia 56-65 tahun (lansia akhir).

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Jumlah (f)	Persentase (%)
Tidak sekolah	3	6%
SD	8	16%
SMP	22	44%
SMA	13	26%
S1	4	8%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pendidikan penderita hipertensi pada lansia mayoritas berpendidikan terakhir SMP dengan persentase 44%, yang kedua berpendidikan terakhir SMA dengan persentase 26% , yang ketiga berpendidikan terakhir SD dengan persentase 16% dan yang terakhir berpendidikan S1 dengan persentase 8% dan dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi lansia lebih dominan berpendidikan terakhir SMP.

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga dengan Hipertensi

Riwayat Keluarga	Jumlah (f)	Persentase (%)
Ada	27	54%
Tidak Ada	23	46%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan riwayat keluarga yang memiliki hipertensi yaitu mayoritas sebanyak 54% responden yang memiliki keluarga dengan riwayat kejadian hipertensi. Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan yang merokok penderita hipertensi pada lansia mayoritas tidak merokok dengan persentase 60% dan yang merokok dengan persentase 40%. Walaupun lebih mayoritas tidak merokok dikarenakan lebih banyak jenis kelamin perempuan daripada lakilaki, pada jenis kelamin laki laki 20 orang (87%) merokok dan hanya 3 orang (13%) yang tidak merokok.

Tabel 5
Distribusi Responden Berdasarkan Yang Merokok

Merokok	Jumlah (f)	Persentase (%)
Ya	20	40%
Tidak	30	60%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 6
Distribusi Responden Berdasarkan Yang Berolahraga

Berolahraga	Jumlah (f)	Persentase (%)
Ya	16	32%
Tidak	34	68%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan yang berolahraga penderita hipertensi pada lansia mayoritas tidak berolahraga dengan persentase 68% dan yang berolahraga hanya 32% dan dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi pada lansia lebih mayoritas yang tidak berolahraga. Tabel 7 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasrkan pola makan penderita hipertensi pada lansia mayoritas sering memakan makanan yang berlemak dan mengandung garam dengan persentase 80% dan yang tidak sering mengkonsumsi makanan yang berlemak dan mengandung garam dengan persentase 20% dan dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi pada lansia lebih mayoritas mengkonsumsi makanan yang berlemak dan mengandung garam. Sedangkan Tabel 8 dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dengan persentase sebesar 64%.

Tabel 7
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Jumlah (f)	Persentase (%)
Sering mengkonsumsi makanan mengandung garam	40	80%
Tidak sering mengkonsumsi makanan mengandung garam	10	20%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Tabel 8
Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kopi

Konsumsi Kopi	Jumlah (f)	Persentase (%)
Ya	32	64%
Tidak	18	36%
Total	50	100%

Sumber: data olahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di Desa Sei Rotan tersebut yang dapat diuraikan sebagai berikut: (Susantie, dkk, 2018); (Istichomah. 2020); dan (Ariyanti, dkk, 2020)

Kebiasaan Merokok

Merokok adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular dan peningkatan tekanan darah. Merokok meningkatkan detak jantung hingga 30%. Rokok mengandung nikotin sebagai zat adiktif , yang merangsang pelepasan adrenalin, membuat jantung bekerja lebih cepat dan lebih keras, dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Departemen Kesehatan, 2009). Nikotin memiliki efek menaikkan tekanan darah karena nikotin yang terkandung dalam rokok. Tekanan darah naik segera setelah inhalasi pertama.

Seperti bahan kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh darah kecil di paru-paru dan beredar di aliran darah. Dalam hitungan detik, nikotin mencapai otak, memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin) sebagai respons terhadap nikotin. Hormon kuat ini menyebabkan pembuluh darah menyempit, menyebabkan jantung bekerja lebih keras karena tekanan yang meningkat. Merokok memiliki dampak yang signifikan terhadap tekanan darah.Hal ini sejalan degan penelitian yang kami lakukan bahwa memang kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi terutama pada responden yang berjenis kelamin laki laki dengan jumlah 23 orang hanya 3 orang yang tidak merokok.

Kebiasaan Berolahraga

Hasil penelitian yang kami lakukan, bahwa 68% lansia jarang untuk melakukan olahraga bahkan ada lansia yang sama sekali tidak melakukan olahraga. Kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan seperti berolahraga dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah yang tinggi yang dapat meningkatkan berat badan seseorang. Padahal jika lansia melakukan olahraga seperti senam lansia akan dapat menurunkan tekanan darah. Bahwa senam hipertensi lansia merupakan olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Adapun keuntungan lain dari senam jantung yang teratur yaitu dapat menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi saat istirahat dan menurunnya resisten insulin.

Pola Makan

Hasil penelitian yang kami lakukan bahwa masyarakat yang terkena penyakit hipertensi pada lansia 80% memakan makanan yang mengandung garam dan kurang mengkonsumsi buah buahan dan sayur-sayuran. Sedangkan makanan yang asin dapat menyebabkan penyakit tekanan darah tinggi karena natrium (Na) mempunyai sifat mengikat banyak air, maka makin tinggi natrium dapat membuat volume darah meningkat. Kurang mengkonsumsi sumber makanan yang kandungannya kalium (K) atau kurang serat akan mengakibatkan terjadinya jumlah natrium menumpuk dan akan terjadi meningkatnya resiko hipertensi karena ada tekanan yang terjadi pada detak jantung. Sesuai dengan pendapat Sutanto (2020) pola makanan salah satu faktor penting yang menentukan tekanan darah pada lansia. Pada umumnya seseorang yang menyukai jenis makanan yang asin dan gurih, yang mengandung kolesterol tinggi, seperti makanan masakan rendang, santan, jeroan, dan berbagai olahan daging yang memicu kolestorol tinggi, serta makanan cepat saji yang mengandung lemak jenuh dan garam dengan kadar tinggi. Masyarakat yang senang makan makanan asin, berlemak dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Kandungan Na (Natrium) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibat nya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik.Inilah menyebkan hipertensi.Dalam hal ini, harus adanya pengontrolan pola makan terhadap lansia dari pihak keluarga.

Konsumsi Kopi

Hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi sebanyak lebih dari 2 gelas perhari dengan persentase sebesar 64%. Angka ini menunjukkan persentase yang besar sehingga mengonsumsi kopi merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Firmansyah (2017) yang memperoleh responden penelitian yang mayoritas mengonsumsi kopi dan mengalami hipertensi sebanyak 68,1%, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi kopi. Kebiasaan minum kopi merupakan salah satu faktor resiko yang berkaitan dengan hipertensi. Kopi memiliki kandungan senyawa niacin, polifenol dan kafein yang dapat menstimulus sistem saraf pusat sehingga akan menyebabkan rasa tidak mengantuk, tidak terlalu lelah, serta daya berpikir lebih jelas. Namun dibalik hal tersebut, kemampuan koordinasi otot, ketepatan waktu dan kemampuan untuk berhitung akan berkurang. Zat pada kafein dapat menstimulus pusat vasomotor dan stimulus secara langsung pada miokardium yang menyebabkan tekanan darah menjadi naik. Kafein juga dapat meningkatkan aktivitas otak dan menyebabkan hormon adrenalin dan epinefrin terlepas. Hal ini akan berdampak dalam meningkatkan detak jantung, menaikkan tekanan darah,

memperbanyak penyaluran darah ke otot-otot, dan mengeluarkan glukosa dari hati (Firmansyah, 2017).

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sei Rotan Kecamatan Percut Sei Rotan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia yaitu responden karakteristik seperti jenis kelamin lebih dominan perempuan (54%) yang menderita hipertensi, usia dominan yang pada umur 56-65 tahun (48%) dan pendidikan terakhir dominan SMP (44%) dan faktor yang bisa diubah seperti kebiasaan merokok masih tinggi dengan persentase sebesar 40% , kebiasaan berolahraga masih rendah dengan persentase sebesar (32%), dan pola makan yang dimakan sering mengandung garam juga masih tinggi sebesar (80%).

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. V. 2020. Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.

Firmansyah, M. R., & Rustam. 2017. Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 263-268.

Istichomah. 2020. Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*, 2(1), 24-29.

Sari, Y. H., Usman, Majid, M., & Sari, R. W. 2019. Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hhipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maiwa Kab. Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 2(1), 68-79.

Susantie, N. G., Faidiban, R. H., & Sawasamariay, O. 2018. Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi di Posyandu Getsemani Puskesmas Amban. *Jurnal Nursing Update*, 9(2), 64-69.