

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN BLOKSEGER KECAMATAN TEGALSARI KABUPATEN BANYUWANGI

## *Diet and Blood Pressure Disease Relationship With Theelderly in Blokseger Hamlet, Tegalsari District, Regency of Banyuwangi*

<sup>1</sup>Ogis Mega Pratiwi, <sup>2</sup>Anggun Anggraini Wibisana

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Jember

[ogis.mega.pratiwi-2014@fkm.unair.ac.id](mailto:ogis.mega.pratiwi-2014@fkm.unair.ac.id); 081239605648

### **Abstract**

*Hypertension is a non-communicable disease, but hypertension is suffered by many people, the incidence of hypertension in the elderly becomes the highest. Asia has a record of 38.4 million hypertensive sufferers in 2000 and is predicted to be 67.4 million by 2025, while in Indonesia it reaches 17-21% of the population and most are undetectable (Muhammadun, 2010). The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and the incidence of hypertension in the elderly at Blokseger Hamlet, Tegalsari, Banyuwangi. This was an cross-sectional study design. The sample of this study amounted to 60 elderly. This research instrument uses questionnaires and measurement of hypertension using a spigmomanometer and stethoscope blood pressure measuring instrument. The analytical method used is Person Chisquare. The results of this study are p = Value of P = 0,000 <0,05%. The conclusion of this study is that a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly. The advice that can be given to the elderly of Blokseger hamlet is to manage a good diet, to the local health service center is to make a regular extension program on maintaining good pollutants starting from the beginning.*

**Keywoars :** *Hypertension, Elderly, Diet, Hamlet Blokseger.*

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (Muhammadun, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger, Tegalsari, Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 60 lansia. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisisioner dan pengukuran hipertensi dengan menggunakan alat ukur tekanan darah *spigmomanometer* dan stetoskop. Metode analisis yang digunakan adalah *Person Chisquare*. Hasil penelitian ini adalah p=Value sebesar P= 0,000 <0,05%. Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan bermakna antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia. Saran yang dapat diberikan pada

<sup>1</sup> Ogis Mega Pratiwi adalah Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

<sup>2</sup> Anggun Anggraini Wibisana adalah Fakultas Kedokteran Universitas Jember

lansia dusun Blokseger adalah mengelola pola makan yang baik, kepada pusat pelayanan kesehatan setempat adalah membuat suatu program penyuluhan teratur tentang menjaga polamakan yang baik dimulai dari dini.

**Kata kunci :** Hipertensi, Lansia, Pola makan, Dusun Blokseger.

## **PENDAHULUAN**

Penyakit memiliki potensi perkembangan lebih luas, terutama pada penyakit menular (Widoyono, 2008). Namun penyakit tidak menular juga memiliki potensi yang membahayakan jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh masyarakat, kejadian hipertensi pada lansia menjadi yang paling tinggi terjadi. Asia memiliki catatan sebesar 38,4 juta penderita hipertensi pada tahun 2000 dan diprediksi akan menjadi 67,4 juta orang pada tahun 2025, sedangkan di Indonesia mencapai 17-21% dari populasi penduduk dan kebanyakan tidak terdeteksi (Muhammadun, 2010). Lansia memiliki keterkaitan terhadap penyakit hipertensi yang tinggi. Dari hasil studi pendahuluan di Dusun Blokseger menyatakan bahwa banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi dapat menyebabkan gangguan pada organ vital seperti jantung dan hati. Seseorang dapat dikatakan menderita hipertensi jika pernah didiagnosis menderita hipertensi/penyakit tekanan darah tinggi oleh tenaga kesehatan (dokter/perawat/bidan)(RISKESDAS,

2013). Pola makan yang tidak sehat seperti banyak mengonsumsi makanan tinggi garam, konsumsi tinggi lemak, dan kebiasaan merokok (Irianto Koes, 2014). Tejanan darah normal berada pada sistolik 130-140 dan diastolik 70-90. Pada tekanan diastolik, hipertensi dapat dibagi menjadi hipertensi ringan (95-104 mmHg), hipertensi sedang (105-114 mmHg), dan hipertensi berat (bisa mencapai 115 mmHg atau lebih) (Irianto Koes, 2014). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh komnas lansia bahwa kondisi perilaku memakan makanan berisiko sangatlah menentukan peningkatan proporsi penderita gangguan kesehatan pada komunitas lansia. Beberapa perilaku makan makanan yang berisiko yang akan dianalisis di bawah adalah sering makan makanan asin, sering makan makanan manis dan sering makan makanan berlemak. Kondisi perilaku makan makanan berisiko pada komunitas Lansia, terjadi peningkatan persentasenya dari tahun 2007 ke tahun 2013, hanya pada perilaku makan makanan manis yang terjadi penurunan 9,4 %, sedangkan pada perilaku makan makanan asin meningkat tajam sebesar 1,7 % (Budianto, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain studi *crosssectional* yang dilakukan pada satu waktu tertentu. Teknik pengambilan data

menggunakan total sampling. Populasi yang ada di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi sebesar 60 lansia.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner dan juga

pemeriksaan secara langsung dengan menggunakan *spigmamometer* dan stetoskop.

Variabel yang diukur adalah umur, jenis kelamin, pekerjaan, pola makan, dan kejadian hipertensi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pekerjaan Lansia Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi Tahun 2018**

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Umur		
	55-60	35	58,3
	61-65	25	41,6
	Total	60	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	40	66,6
	Perempuan	20	33,3
	Total	60	100
3	Pekerjaan		
	Buruh	15	25
	Wiraswasta	5	8,3
	PNS	2	3,3
	IRT	18	30
	Petani	20	33,3
	Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden lansia terbanyak pada umur 55-60 tahun sebesar 58,3%. Pada jenis kelamin terbanyak adalah kelamin laki-

laki yaitu sebesar 66,6%. Mayoritas lansia yang ada di Dusun Blokseger memiliki pekerjaan terbanyak sebagai petani yaitu sebesar 33,3%.

### 2. Pola Makan Lansia Dusun Blokseger

**Tabel 4.2 Distribusi Pola Makan Lansia Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi Tahun 2018**

Pola Makan	N	%
Baik	24	40
Buruk	36	60
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pola makan lansia yang ada di

Dusun Blokseger didominasi dengan pola makan buruk sebesar 60%.

### 3. Kejadian Hipertensi

**Tabel 4.3** Distribusi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi Tahun 2018.

Kejadian Hipertensi	N	%
Hipertensi	45	75
Tidak Hipertensi	15	25
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa distribusi kejadian penyakit

hipertensi, lansia yang menderita hipertensi lebih banyak sebesar 75%.

### 4. Hubungan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi.

**Tabel 4.4** Hubungan pola makan dan kejadian hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi Tahun 2018.

Pola Makan	Status Hipertensi				Total	Nilai P=Value	
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%			
Baik	10	16,6	8	13,3	18	29,9	<b>P= 0,000</b>
Buruk	39	65	3	5	42	70	
Total	49	81,6	11	18,3	60	100	

Berdasarkan tabel 4.4 tabulasi silang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia dengan p value

0,000  $p < \alpha 0,05$  yang artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia di Dusun Blokseger dengan kejadian penyakit Hipertensi.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Umum

Dusun Blokseger terletak di dalam wilayah Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Dusun Blokseger memiliki jumlah total penduduk sebesar 542 total

penduduk. Prasarana umum Dusun Blokseger terdapat 1 musholla dan 1 lapangan serbaguna. Luas wilayah Dusun Blokseger 8Ha namun tidak keseluruhan dihuni dan dijadikan tempat tinggal oleh warga.

#### 1. Karakteristik Individu

Karakteristik individu pada lansia di Dusun Blokseger paling banyak didominasi dengan lansia usia 55-60 Tahun. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subkhi Mahmasani, 2016) yang menyebutkan bahwa 77,3% lansia yang ada di Desa

Sangubanyu Kabupaten Purworejo memiliki umur 55-60 tahun.

#### 2. Pola Makan Lansia di Dusun Blokseger.

Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan

oleh tubuh. Mengatur pola makan atau disebut diet adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya yang lebih alami, jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat membuat pasiennya menjadi tergantung seterusnya pada obat tersebut (Sustrani, 2006).

Pola makan lansia yang ada di Dusun Karangdoro didominasi dengan pola makan buruk. Pola makan buruk didapatkan dari hasil kuisioner penelitian yang menyebutkan bahwa Lansia yang ada di Dusun Blokseger menyukai makanan yang asin sehingga hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan darah tinggi (Irianto Koes, 2014).

### **3. Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger**

Kejadian hipertensi pada Lansia di Dusun Blokseger memiliki jumlah lansia yang paling banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan lansia yang tidak menderita hipertensi. Kejadian hipertensi yang dialami lansia yang ada di Dusun Blokseger diketahui dari hasil observasi dan juga pengecekan secara langsung tekanan darah terhadap lansia di Dusun Blokseger.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rawasiah, 2012) menyebutkan bahwa kejadian hipertensi terjadi pada lansia di Puskesmas Pattingalong.

### **4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Dusun Blokseger.**

Pola makan merupakan hal yang sangat penting. Jika pola makan tidak diatur dengan baik maka akan berpengaruh pada kesehatan manusia. Pola makan yang terjadi pada Lansia di

Dusun Blokseger keseluruhan lansia memiliki pola makan yang buruk. Pola makan tersebut dikarenakan pola makan lansia dapat menyebabkan tekanan darah tinggi meningkat serta banyak mengkonsumsi makanan yang asin.

Hubungan pola makan dan hipertensi pada lansia adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, dikarenakan  $p$ -Value menunjukkan hasil  $P=0,000$  yang artinya  $p$  lebih kecil dibandingkan  $\alpha$  0,05 sehingga ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia dengan penyakit hipertensi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subkhi, 2016) menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Posyandu Sangubanyu Kabupaten Purworejo. Penelitian lain yang serupa dan mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sewriah, 2012) yang menyebutkan ada hubungan pola makan makanan asin sebesar  $p=0,000$  dengan kejadian penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Pattingalloang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pola makan Lansia yang ada di Dusun Blokseger rata-rata memiliki pola makan yang buruk. Lansia dengan pola makan buruk mendapatkan hasil penyakit hipertensi yang tinggi. Sehingga ada hubungan antara pola makan dan penyakit hipertensi pada lansia di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi.

Saran yang dapat diberikan adalah lansia dapat mengontrol pola makan untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi, untuk pelayanan kesehatan setempat adalah melakukan

penyuluhan kepada lansia atau warga sekitar Dusun Blokseger untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan tidak menyebabkan penyakit hipertensi.

#### DAFTAR RUJUKAN

- [1] Rawasiah Andi Basse, dkk. 2012. Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattingalloang. Tersedia di <https://core.ac.uk/download/pdf/25496177.pdf> [Accesed 14 Agustus 2018].
- [2] Irianto, Koes.2013. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Penerbit Alfabeta,cv.
- [3] Widoyono. 2008. *Penyakit Tropis Epidemiologi, Penularan, Pencegahan & Pemberantasannya*. Jakarta: Erlangga.
- [4] Subkhi, Mahmasani. 2016. Hubungan Pola Makan an Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. Tersedia di [NASKAH%2520PUBLIKASI%2520 MAHMASANI%2520SUBKHI%25200%2528201210201175%2529.pdf](https://naskahpublikasi.com/2016/08/14/20160814117529.pdf) [Accesed 14 Agustus 2018].
- [5] Muhammadun, A. S. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakart: In-Books.
- [6] Riset Kesehatan Dasar. 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- [7] Profil Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017.