

**KARAKTERISTIK PENDERITA HIPERTENSI LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KECAMATAN KRUENG BARONA JAYA KABUPATEN ACEH BESAR**Sarida¹, Putri Raisah^{2*}, Hafni Zahara³¹⁻³Universitas Abulyatama

Email Korespondensi: putriraisah_fkm@abulyatama.ac.id

Disubmit: 28 Agustus 2023

Diterima: 13 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11909>**ABSTRACT**

Hypertension is one of the most common health problems in the world which is indicated if a person has a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and/or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg, on repeated examinations. One of the factors that influence the incidence of hypertension is exercise, stress and diet. The purpose of this study is to determine the relationship between exercise, stress and diet with the incidence of hypertension in the elderly. This study uses a type of quantitative research with a cross sectional approach. The population is 299 people with a total sample of 75 people. The sampling technique was purposive sampling. The data were analyzed and tested using the chi-square test with a p value ≥ 0.05 . Shows that respondents who have poor sports status are 48 people (64.0%) with a p value of 0.002 which means there is a relationship between exercise and the incidence of hypertension in the elderly. The status of mild stress is 43 people (57.3%) with a p value of 0.024 which means there is a relationship between stress and the incidence of hypertension in the elderly. The status of eating patterns is not good, namely 49 people (65.3%) with a p value of 0.039 which means there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in the elderly. There is a relationship between exercise, stress and diet and the incidence of hypertension in the elderly at the Posyandu for the elderly, Krueng Barona Jaya District, Aceh Besar Regency.

Keywords: Hypertension, Sport, Stress, Dietary Habit, Elderly.

ABSTRAK

Penyakit hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di dunia dengan ditandai jika seseorang memiliki tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sebesar ≥ 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi yaitu olahraga, stres dan pola makan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan olahraga, stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 299 orang dengan jumlah sampel 75 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, data dianalisis dan diuji dengan menggunakan *uji chi-square* dengan nilai $p \geq 0.05$. Menunjukkan bahwa responden yang memiliki status olahraga kurang baik yaitu 48 orang (64,0%) dengan nilai p value 0,002 yang berarti ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia. Status stres ringan yaitu 43 orang (57,3%) dengan

nilai *p value* 0,024 yang berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Status pola makan kurang baik yaitu 49 orang (65,3%) dengan nilai *p value* 0,039 yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adanya hubungan antara olahraga, stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Kata Kunci: Hipertensi, Olahraga, Stres, Pola Makan, Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 (milimeter air raksa) mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagai Hipertensi. Tekanan darah di antara normotensi dan Hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Udjianti, 2010 dalam Adam, 2019).

Hipertensi dicirikan dengan peningkatan tekanan darah diastolik atau sistolik yang intermetan atau menetap. Pengukuran tekanan darah serial 150/95 mmHg atau lebih tinggi pada orang yang berusia di atas 50 tahun memastikan hipertensi. Insiden hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Pada lansia, hipertensi umumnya akibat dari vasokonstriksi terkait dengan penuaan, yang menyebabkan resistansi perifer. Penyebab lainnya mencakup hipertiroidisme, parkinsonisme, penyakit paget, anemia, dan kekurangan tiamin. Hipertensi dialami lebih dari 60 juta orang dewasa di Amerika Serikat. Orang kulit hitam kemungkinan dua kali lebih besar terserang gangguan ini dibanding orang kulit putih, dan mereka kemungkinan empat kali lebih besar kehilangan nyawa akibat

hipertensi (Stockslager, 2008 dalam Rahmiati dkk., 2020).

Olahraga merupakan upaya dalam menurunkan hipertensi pada lansia, tetapi olahraga secara berlebihan akan memicu peningkatan tekanan darah sehingga semakin mendongkrak tekanan darah yang sudah tinggi ke level yang bertambah tinggi dan beresiko terjadinya serangan jantung. Olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Jika otot jantung semakin di pompa maka semakin besar tekanan yang di berikan kepada arteri. Perilaku olahraga merupakan pergerakan anggota tubuh yang dapat menyebabkan pengeluaran tenaga untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Triangto, 2012 dalam Kuswandono, 2019).

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin. Hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia. Olahraga adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas

kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan (Gumantan dkk., 2020)

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimiliki (Kurniawan, 2019).

Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi. Makin tinggi lemak mengakibatkan kadar kolesterol dalam darah meningkat yang akan mengendap dan menjadi plak yang menempel pada dinding arteri, plak tersebut menyebabkan penyempitan arteri sehingga memaksa jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Almatsier, 2002 dalam Alhuda dkk., 2018).

Tinggi lemak dapat menyebabkan obesitas yang dapat memicu timbulnya hipertensi. Kebanyakan lansia mengonsumsi garam yang berlebih pada saat memasak yaitu 3× sehari, ikan laut, ikan tawar dan ikan asin atau teri yang asin karena banyak mengandung garam. Garam mengandung 40% sodium dan 60% klorida. Orang yang peka pada sodium lebih mudah meningkatkan sodiumnya, yang menimbulkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah (Almatsier, 2002 dalam Alhuda dkk., 2018).

Usia yang dijadikan dasar seseorang dinyatakan lansia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut WHO ada empat tahapan, yaitu: usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun (Redjeki, 2021)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Aceh sendiri pada hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebesar 26,4% dan berada pada urutan ke 11 dari 34 Provinsi (Kemenses RI, 2018).

Berdasarkan data hipertensi lansia tahun 2022 yang diperoleh dari Puskesmas Krueng Barona Jaya Kecamatan Krueng Barona Jaya terdapat data jumlah kasus penderita hipertensi di 12 desa Kecamatan Krueng Barona Jaya diperoleh data sebagai berikut: Meunasah Papeun terdapat 56 orang, Miruk 32 orang, Lamgapang 32 orang, Meunasah Baet 28 orang, Gla

Meunasah Baro 28 orang, Lueng le 27 orang, Meunasah Bak Trieng 23 orang, Gla Deyah 17 orang, Meunasah Manyang 16 orang, Rumpe 16 orang, Meunasah intan 14 orang, Lamperme 10 orang. Total keseluruhan lansia yang mengalami penyakit hipertensi dari 12 desa tersebut berjumlah 299 orang (Puskesmas Krueng Barona Jaya, 2022).

Hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas bahwasanya pencapaian di wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya masih banyak lansia yang mengalami penyakit hipertensi yang terdata pada wilayah kerja puskesmas Krueng Barona Jaya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Karakteristik Penderita Hipertensi Lansia Di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar".

KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian karena dapat menyebabkan kematian yang utama di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Pandangan sebagian masyarakat yang menganggap lansia sebagai manusia yang tidak mampu, lemah dan sakit-sakitan, menyebabkan segala aktivitas sangat dibatasi. Kondisi ini dipaparkan oleh tidak adanya waktu, tempat, dan kesempatan bagi lansia dalam melakukan aktivitas. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, yaitu faktor penyakit, faktor genetik, faktor usia, faktor gender, kurang gerak, asupan garam, obesitas, kurang tidur, makanan berlemak, kalori dan kadar gula, gaya hidup yang tidak sehat, dan

stres (Adi, 2014 dalam Rahmiati, 2020).

Hipertensi berawal dari bahasa latin yaitu hiper dan tension. Hiper ialah tekanan yang berlebihan dan tension ialah tensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Yeyeh, 2010 dalam Ainurrafiq dkk., 2019).

Istilah olahraga memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness, kebugaraan jasmani terdapat banyak komponen kebugaraan jasmani seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan enam aspek itulah menjadi sebuah tolak ukur kebugaran seseorang, untuk melakukan serta mengetahui sebuah tingkat kebugaran jasmani seseorang dilakukan dalam sebuah kelompok tes yang terorganisir dalam dibentuknya sebuah kepanitiaan didalamnya ada testor dan testi dilakukan secara manual dengan menggunakan banyak sekali testor minimal terdapat enam orang testor didalamnya sehingga tidak berjalan efektif dan efisien memerlukan banyak waktu dan biaya yang cukup besar, untuk itu peneliti mengembangkan sebuah penelitian

alat ukur kebugaran jasmani berbasis andorid yang nantinya bisa diakses kapan saja dan dilakukan dimana saja (Gumantan dkk., 2020).

Olahraga merupakan gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka. Otot rangka merupakan otot yang menghasilkan efek anti-inflamasi melalui kontraksi otot. Selain jaringan otot, olahraga juga memberi respon pada jaringan adiposa dengan meningkatnya adiponektin, M2 Makrofag, IL-10 (Apituley dkk., 2021).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress (Setyawan, 2020).

Stres merupakan suatu permasalahan yang sering menjadi pembahasan dalam kehidupan sehari-hari. Stres sebagai suatu fenomena pertama kali dijelaskan oleh Selye pada tahun 1950-an. Selye menggunakan pendekatan medis fisiologis untuk menjelaskan tentang fenomena stres sebagai suatu respon yang tidak spesifik dari fisik seseorang terhadap adanya berbagai tuntutan baik dari dalam maupun dari luar tubuh manusia (Barseli dkk., 2020).

Stres merupakan salah satu bentuk tekanan di tempat kerja. Menurut Anoraga, secara sederhana stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang

dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Stres secara sederhana didefinisikan sebagai memburuknya keadaan emosi dan fisik dalam hidup, stres bisa dianggap sebagai respon tubuh terhadap hidup ini sendiri. Dalam kehidupan modern yang makin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya, secara sederhana stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Sudirman, 2019).

Pola makan adalah cara seseorang atau kelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang di alaminya. Pola makan ialah kebiasaan makan yang terbentuk maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya disebut konsumsi yang adekuat (Hasibuan dkk., 2020).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Kadir, 2019).

Usia yang dijadikan dasar seseorang dinyatakan lansia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Menurut WHO ada empat tahapan, yaitu: usia

pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun (Redjeki, 2021).

Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lansia merupakan seorang pria atau wanita yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Wirdanti, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan model pendekatan cross sectional dimana data dikumpulkan pada waktu yang sama atau satu saat tertentu saja (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei sampai 26 Juli 2023 di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 299 orang di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* yaitu sejumlah 75 orang.

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	47	62,7%
Laki-laki	28	37,3%
Total	75	100%
Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lanjut Usia	55	73,7%

Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan sumber data primer yang dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran. Sumber data primer dalam penelitian ini berupa data mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Variabel olahraga, stres dan pola makan, dikumpulkan datanya melalui kuesioner yang dilakukan secara wawancara sedangkan Untuk pengumpulan data sekunder, dalam penelitian ini yang bisa dilakukan sebagai pendukung data primer diperoleh dari Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional maka setelah data dikumpulkan, kemudian dilakukan Analisa data dengan uji statistik *chi-square* dengan aplikasi SPSS. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (olahraga, stres, dan pola makan) dan variabel dependen adalah (hipertensi).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan melalui pembagian kuesioner yang dilaksanakan pada tgl 30 Mei sampai 26 Juli 2023 di wilayah kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Jumlah sampel yang dijadikan sebagai responden penelitian adalah 75 orang lansia. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut:

Lanjut Usia Tua	20	26,7%
Total	75	100%
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Petani	28	37,3%
Ibu Rumah Tangga	47	62,7%
Total	75	100%

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa dari 75 responden diperoleh yang berjenis kelamin perempuan yaitu 47 orang (62,7%) dan jenis kelamin laki-laki yaitu 28 orang (37,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan. Berdasarkan tabel usia diketahui bahwa dari 75 responden

sebagian besar usia responden yaitu lanjut usia sebanyak 55 orang (73,7%), dan lanjut usia tua sebanyak 20 orang (26,7%). Berdasarkan tabel pekerjaan diketahui sebagian besar pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 47 orang (62,7%), pekerjaan sebagai petani sebanyak 28 orang (37,3%).

2. Deskripsi Variabel Penelitian.

a. Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Lansia.

Tabel 2. Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Olahraga	Hipertensi						Total	Sig
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	10	13,3%	10	13,3%	7	9,3%	27	36,0%
Kurang Baik	36	48,0%	10	13,3%	2	2,7%	48	64,0%
Total	4	61,3	2	26,7	9	12,0	7	100,0
	6	%	0	%	5	%		

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 75 responden yang dijadikan sampel, mayoritas responden paling banyak memiliki status olahraga kurang baik yaitu 48

orang (64,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P value* 0,002 yang berarti ada hubungan signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia.

b. Hubungan stres Dengan Kejadian Hipertensi Lansia.

Tabel 3. Hubungan stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Stres	Hipertensi						Total	Sig
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	27	36,0%	13	17,3%	3	4,0%	43	57,3%
Sedang	18	24,0%	5	6,7%	3	4,0%	26	34,7%

Berat	1	1,3%	2	6,7%	3	4,0%	6	8,0%
Total	46	61,3	20	26,7%	9	12,0%	75	100,0%

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 75 responden yang dijadikan sampel, mayoritas responden paling banyak memiliki status stres ringan yaitu 43 orang

(57,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P value* 0,024 yang berarti ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lansia.

c. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Lansia.

Tabel 4. Hubungan Pola makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Pola Makan	Hipertensi						Total	Sig
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	21	28,0%	3	4,0%	2	2,7%	26	34,7%
Kurang Baik	25	33,3%	17	22,7%	7	9,3%	49	65,3%
Total	4	61,3	2	26,7	9	12,0	7	100,0
	6	%	0	%	9	%	5	%

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 75 responden yang dijadikan sampel, mayoritas responden paling banyak memiliki status pola makan kurang baik yaitu

49 orang (65,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P value* 0,039 yang berarti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat dibuat suatu pembahasan tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah dilaksanakan pada bulan mei sampai Juni 2023 dengan jumlah sampel yaitu 75 orang lansia.

Hubungan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai signifikansi (*p*) = 0.002 < 0.05 yang berarti ada

hubungan signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di karenakan mereka tidak sering mengikuti senam lansia. Sehingga saat melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga maka jantung menjadi lebih kuat, sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah. Pada kondisi ini termasuk untuk hipertensi, membuat aliran darah menjadi

lancar dan tekanan dara pun menjadi lebih terkendali. Maka banyak lansia yang mengalami pendeita hipertensi dikarenakan banyak lansia yang jarang mengikuti senam lansia atau senam lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawan (2019) yang menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan olahraga, stres, dan pola makan tingkat hipertensi. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh olahraga dengan tingkat hipertensi $p = 0,031 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kuswandono (2019) yang menemukan bahwa hasil studi penelitian menunjukkan adanya hubungan perilaku olahraga terhadap penyakit Hipertensi pada lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. (P-value 0,004), sehingga perilaku olahraga dapat terus dijadikan intervensi keperawatan khusus dan keperawatan komunitas.

Hubungan stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai signifikansi (p) = $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa stres berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di karenakan banyak lansia yang tidak bisa mengontrol pikirannya. Sedangkan reaksi tubuh terhadap stres bisa mempengaruhi tekanan

darah. Tubuh menghasilkan gelombang hormon ketika berada dalam situasi stres. hormon-hormon itu untuk sementara meningkatkan tekanan darah dengan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyawan (2017) yang menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil nilai signifikansi p-value sebesar $p = 0,000 < 0,05$, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawan (2019) yang menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan jika uji bivariate menggunakan Chi-Square diperoleh sig-nya = $0,014 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan Ada Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi.

Hubungan stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar

Berdasarkan hasil uji bivariat diperoleh nilai signifikansi (p) = $0.039 < 0.05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di karenakan banayak lansia yang tidak menjaga pola makannya, sedangkan makanan dapat memicu kenaikan

atau penurunan tekanan darah. Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi lemak jenuh erat kaitannya dengan peningkatan berat badan dan risiko aterosklerosis yang beresiko hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alhuda (2018) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkatan hipertensi, terdapat hubungan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, serta terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi, dan didapatkan nilai sebagai berikut: 0,000 ($p < 0,050$), 0,014 ($p < 0,05$) dan 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian lain dilakukan oleh Taslim, dkk (2016) dalam Alhuda (2018) tentang hubungan pola makan dan stres dengan kejadian hipertensi grade 1 dan 2 pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 75 responden mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan secara signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi, dimana nilai (p) = 0,000 < 0,002 yang berarti ada hubungan olahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

2. Ada hubungan secara signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi, dimana nilai (p) = 0,000 < 0,024 yang berarti ada hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.
3. Ada hubungan secara signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, dimana nilai (p) = 0,000 < 0,039 yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

SARAN

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih bervariasi dan juga menjadi wawasan kedepan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih cermat, karena dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan variabel olahraga, stres dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Selain itu, hendaknya penelitian tidak hanya dengan wawancara namun juga dengan observasi untuk mendapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan*

- Indonesia (MPPKI), 2(3), 192-199.
<https://doi.org/10.56338/mpki.v2i3.806>
- Alhuda, T. R., Prastiwi, S., & Dewi, N. (2018). Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkatan Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 550-562 cited 2022 April 22. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039>
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111.
<https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Barseli, M., Ildil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
<https://doi.org/10.29210/141700>
- Cut Rahmiati, & Tjut Irma Zurijah. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 15-28.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1005>
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Hasibuan, T. P., & Siagian, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sering Lingkungan Vii Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(2), 116-125.
<https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.229>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56-60.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kemenkes RI, (2018). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kurniawan, I. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10-17.
- Kuswandono, E. K. O. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga Terhadaphipertensipada Lansiadipuskesmas Sidomulyopekanbaru. [Http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org](http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org) *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 147-152.
- Putri, R. C. (2019). Hubungan Antara Status Gizi, Riwayat Keluarga, dan Rutinitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI di SMA 08 Pontianak. *Health Science*, 53(9), 1689-1699.
- Redjeki, S. (2021). sudah berumur ; tua . Menurut Peraturan Menteri Sosial Nomor 5 Tahun 2019 (Permensos 5 / 2019) tentang Pengelolaan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial , Lanjut Usia Terlantar adalah “ seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun atau lebih , karena. *Jurnal Pussdiklat Kesos, November 2021*, 87-98.

- Rindarti, E. R. (2018). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Wanita Di Desa Siman. In Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/314>
- Setyawan, A. B. (2020). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1-8.
- Sudirman, S. A. (2019). Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 79-85. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i1.855>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171. <https://doi.org/10.35893/jhs.p.v2i2.51>
- Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar (2022).
- Wirdanti, R. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. In *Photosynthetica* (Vol. 2, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887>