



**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA LANSIA**

Lisa Kusmiati*, Nova Mardiana, Agustin

Program Studi Ilmu Keperawatan, Institut Citra Internasional, Jl. Pinus, Kacang Pedang, Gerunggang,
Pangkalpinang, Bangka Belitung 33125, Indonesia

*lisakusmiati758@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berkorelasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit salah satunya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuisioner pada 98 lansia di Puskesmas Bakam pada tanggal 1 Juni-17 Juni 2024. Data yang terkumpulkan kemudian analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara faktor kecemasan (p -value=0,000), pola makan (p -value=0,000), dan aktivitas fisik (p -value=0,000) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Diharapkan bagi Puskesmas Bakam dapat mengadopsi pendekatan holistik untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada populasi lanjut usia.

Kata kunci: aktivitas fisik; hipertensi; kecemasan; lansia; pola makan

***FACTORS RELATED TO THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN
THE WORKING AREA OF THE BAKAM HEALTH CENTER IN 2024***

ABSTRACT

Ageing is the accumulation of changes in humans over time which include biological, psychological and social changes that correlate with a decrease in body resistance and the occurrence of disease, one of which is hypertension. This study aims to determine the factors associated with the incidence of hypertension in the elderly in the Bakam Health Center Work Area in 2024. This research uses a cross sectional study design. This research was carried out by distributing questionnaires to 98 elderly people at the Bakam Health Center on June 1 – June 17 2024. The data collected was then analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The results of this study prove that there is a relationship between anxiety factors (p -value=0,000), diet (p -value=0,000), and physical activity (p -value=0,000) with the incidence of hypertension in the elderly in the Bakam Health Center Working Area in 2024. It is hoped that the Bakam Community Health Center can adopt a holistic approach to preventing and managing hypertension in the elderly population.

Keywords: blood glucose levels; brisk walking; diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan dan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Proses alami ditandai dengan menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Retnaniangsih, 2018). Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berkorelasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit (Kar, 2019). Menurut (WHO) menetapkan usia 60 tahun sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan

yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia. Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Napitulu 2019).

Populasi lansia di dunia terus meningkat tiap tahunnya. Menurut United Nations (2020), populasi global dari kelompok masyarakat yang berusia 65 tahun lebih sudah menyentuh angka 727 juta jiwa (9.3 persen dari penduduk dunia) pada tahun 2020. Diperkirakan, pada tahun 2050, jumlah populasi lansia di dunia akan bertambah dua kali lipat mencapai 16 persen dari penduduk dunia atau setara dengan 1,5 miliar jiwa di dunia. Saat ini, Eropa memiliki presentase terbesar penduduknya berusia 60 atau lebih (24%), tetapi penuaan yang cepat juga akan terjadi dibagian dunia lainnya. Sehingga pada tahun 2050, negara-negara lainnya di dunia akan memiliki hampir seperempat atau lebih dari populasi mereka berusia 60 tahun atau lebih kecuali Afrika. Jumlah lansia di dunia diproyeksikan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050 dan bisa naik menjadi 3,2 miliar pada 2100. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.

Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 80.000.000 dan diperkirakan mencapai 1.2 milyar pada tahun 2025. Perkiraan jumlah populasi lansia hingga 414% pada tahun 2025 mengakibatkan banyak lansia yang tidak dapat menikmati hidup dimasa tua dikarenakan masalah kesehatan. Data Badan Pusat Statistik (BPS), dalam Kemenkes RI (2022) menyatakan bahwa pada tahun 2020 akan ada 27 juta lansia (10%), naik dari 18 juta lansia (7,6%) pada tahun 2010. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat di tahun 2035 mencapai 40 juta lansia (13,8%). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik 2 (BPS) tahun 2022, Provinsi Bali berada pada posisi ketiga tertinggi lansia > 60 tahun dengan persentase 15,53%. Berdasarkan data Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2021 jumlah lansia sebanyak 217.991 jiwa, tahun 2022 sebanyak 248.104 jiwa dan pada tahun 2023 sebanyak 269.133 jiwa. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Bangka tahun 2021 jumlah lansia sebanyak 25.948 jiwa, pada tahun 2022 sebanyak 26.647 jiwa dan pada tahun 2023 sebanyak 33.045 jiwa. Sedangkan berdasarkan data dari Puskesmas Bakam jumlah lansia pada tahun 2021 sebanyak 1.154 jiwa, pada tahun 2022 sebanyak 1.177 sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 1.575 jiwa.

Pada umumnya lansia sangat rentan sekali terkena penyakit kardiovaskular. Salah satu penyakit kardiovaskular yang terjadi pada lansia yaitu hipertensi, Menurut World Health Organization (WHO) 2021, hipertensi atau tekanan darah dimana kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan resiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. World Health Organization (WHO) juga memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, seiring dengan penambahan penduduk maka jumlah pengidap hipertensi akan terus meningkat. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada tahun 2030 Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,9%, dan pada tahun 2013 sebanyak 25,8%. Sedangkan pada tahun 2018 angka ini meningkat

cukup tinggi dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebanyak 34,1%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia ≥ 60 tahun. (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Kepulauan Bangka Belitung penyakit hipertensi yang dihubungkan dengan penyakit orang dewasa, namun sekarang penyakit hipertensi sudah mulai ditemukan pada usia 15 tahun keatas yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2020, terdapat sebanyak 25.112 jiwa yang dilayani dengan diagnosa hipertensi, tahun 2021 sebanyak 26.672 jiwa, di tahun 2022 sebanyak 28.555 jiwa dan pada tahun 2023 sebanyak 28.559 jiwa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Bangka jumlah penderita penyakit hipertensi mengalami perubahan yang tidak signifikan yaitu tahun 2019 sebanyak 55.897 jiwa, tahun 2020 sebanyak 31.275 jiwa, tahun 2021 sebanyak 36.382 jiwa, tahun 2022 sebanyak 46.614 jiwa dan pada tahun 2023 sebanyak 43.243 jiwa. Sedangkan berdasarkan data dari Puskesmas Bakam jumlah penderita penyakit hipertensi tahun 2020 sebanyak 1.474 jiwa, pada tahun 2021 sebanyak 2.830 jiwa, pada tahun 2022 sebanyak 3.147 jiwa dan pada tahun 2023 sebanyak 2.919 jiwa.

Masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius pada lanjut usia diantaranya hipertensi. Hipertensi merupakan kelompok penyakit tidak menular yang sangat umum dan mudah dideteksi di masyarakat. Hipertensi ini masih menjadi masalah kesehatan besar di seluruh dunia, penyakit hipertensi juga dijuluki silent killer atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga menyebabkan kematian. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastole ≥ 90 mmHg (JNC-VII, 2019). Secara teori peningkatan kejadian hipertensi dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup atau perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dilakukan dengan menghindari perilaku seperti pola makan yang tidak baik, waktu istirahat yang tidak cukup, kurang olahraga, merokok, minum-minuman beralkohol dan stress yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Anwari, dkk 2019). Beberapa faktor – faktor yang berhubungan dengan penyakit hipertensi yaitu faktor genetik, umur, jenis kelamin, obesitas, asupan garam, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain (American Psychological Association, 2019). Gejala kecemasan secara umum pada lanjut usia yaitu perubahan pada tingkah laku, gelisah, kemampuan konsentrasi berkurang, kemampuan menyimpan informasi berkurang, dan keluhan pada badan seperti kedinginan, telapak tangan lembab dan lain- lain.

Dampak kecemasan jika tidak diatasi tubuh akan mengalami ketidakseimbangan, salah satunya adalah meningkatnya kadar hormon adrenaline dan respon adrenokortikal, dan stress juga akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan mempengaruhi aktivitas syaraf simpatik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Marliana, 2021) dengan judul “Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur didapatkan hasil uji statistic diperoleh nilai $p = 0,041 (< 0,05)$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi. Selain dipengaruhi oleh faktor psikologis, kejadian hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor pola makan dan kurangnya aktivitas fisik. Pola makan merupakan perilaku yang dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga mempengaruhi kesehatan individu. Pola makan yang berhubungan dengan hipertensi yang mana dengan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi serta mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayur dan

buah (Sunarto, 2018).

Menurut Ilham, Harleni & Siska (2019) mengatakan pola makan yang umum dikonsumsi oleh lansia yaitu sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, sering menggunakan penyedap rasa dan santan pada saat memasak, sering mengonsumsi gorengan sebagai cemilan serta mengonsumsi teh dan telur sehingga menimbulkan tekanan darah tidak terkontrol dengan baik pada lansia. Pada penelitian Sunarto (2018) menyatakan hasil penelitian adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo, pola makan baik sebanyak (63,6%) dan pola makan buruk sebanyak (36,4%). Berdasarkan penelitian (Afniwati, 2019) menyatakan hasil penelitian bahwa adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi, sebanyak (41,4%) pola makan baik, (22,0%) pola makan kurang. Sementara itu berdasarkan penelitian (Ogis, 2018) menyatakan hasil penelitian ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia yang mana pada penelitian ini dikatakan bahwa pola makan lansia yang ada di Dusun Blokseger didominasi dengan pola makan buruk sehingga hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada lansia dengan presentase pola makan buruk sebesar 60%, pola makan baik 40%.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Simanjuntak, 2019) yang mengatakan bahwa pola makan lansia di Dusun IV Desa Tanjung Anom belum seimbang. Para lansia di desa Tanjung Anom Medan masih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung daging, jeroan, ayam, asinan (ikan asin) gorengan, dan makanan mengandung santan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (B, Akbar, Langingi, dan Rahmawati, 2021) yang mengatakan kebiasaan pola makan masyarakat menunjukkan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi makanan tinggi natrium. Lansia pada dasarnya tidak mengetahui makanan apa saja yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini umum terjadi pada lansia karena pada usia lansia kekebalan tubuh akan mengalami penurunan fungsi dan gangguan pada pembuluh darah. Berdasarkan survey yang saya lakukan di lapangan pada 2 Januari 2024 dengan melakukan wawancara pada 10 warga di Desa Dali Kecamatan Bakam ditemukan bahwa masyarakat suka mengonsumsi ikan asin, rusip, sayur lempah darat dan pucuk ubi ketika makan. Sedangkan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Adapun aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat dilakukan oleh lansia diantaranya berjalan, mengasuh cucu, menyapu, mengepel, mencuci baju, berkebun, dan menimbah air (Marleni, dkk 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Makawekes, dkk (2020) menemukan terdapat pengaruh hasil dari tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik, dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut. Kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik dapat membuat orang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin besar dan sering otot jantung memompa maka akan semakin besar juga tekanan yang dibebankan pada arteri, hal ini menyebabkan tekanan darah akan meningkat. Oleh sebab itu penting untuk melakukan upaya dalam mencegah masalah hipertensi, penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iswahyuni (2019) menemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi (baik sistolik maupun diastolik). Semakin aktif fisiknya semakin normal tekanan darahnya baik pada hipertensi sistolik maupun diastolik, dan semakin tidak aktif aktivitas fisiknya maka akan semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi sistolik maupun diastolik. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurman dan Suardi

(2020) dimana terdapat hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian Morika dkk, (2021), hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki aktivitas ringan, yang berarti terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Lolo. peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024.

METODE

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini menggunakan angka untuk mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel yang berbeda. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross-sectional. Cross-sectional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor risiko, observasi, atau pengumpulan data pada saat yang sama. Dengan kata lain, tiap subjek penelitian hanya diamati sekali dan status karakter atau variabel subjek diukur pada saat pemeriksaan. Sampel penelitian ini sebanyak 98 orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Bakam.

HASIL

Analisis Univariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tekanan darah, kecemasan, pola makan, dan aktivitas fisik lansia di wilayah kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Adapun hasil dari analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Rata-Rata Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Variabel	Mean	SD	N
Usia	68,55	5,596	98

Berdasarkan tabel 1. di atas menunjukkan bahwa rata-rata usia lansia di wilayah kerja Puskesmas Bakam adalah 68,55 tahun.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	36	36,7
Laki-Laki	62	63,3
Total	98	100

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa lansia yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah sebanyak 62 orang (63,3%), lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Kejadian Hipertensi	f	%
Hipertensi	71	72,4
Tidak Hipertensi	27	27,6
Total	98	100

Berdasarkan tabel 3. di atas menunjukkan bahwa lansia yang hipertensi berjumlah sebanyak 71 orang (72,4%), lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang tidak

hipertensi.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Kecemasan	f	%
Cemas	67	68,4
Tidak Cemas	31	31,6
Total	98	100

Berdasarkan tabel 4. di atas menunjukkan bahwa lansia yang cemas berjumlah sebanyak 67 orang (68,4%), lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang tidak cemas.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Pola Makan	f	%
Kurang Baik	69	70,4
Baik	29	29,6
Total	98	100

Berdasarkan tabel 5. di atas menunjukkan bahwa lansia yang pola makannya kurang baik berjumlah sebanyak 69 orang (70,4%), lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang pola makannya baik.

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Aktivitas Fisik	f	%
Kurang Aktif	69	70,4
Aktif	29	29,6
Total	98	100

Berdasarkan tabel 6. di atas menunjukkan bahwa lansia yang aktivitas fisiknya kurang aktif berjumlah sebanyak 69 orang (70,4%), lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang aktif.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (kecemasan, pola makan, dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (kejadian hipertensi). Nilai α ditetapkan sebesar (0,05), jika nilai *p-value* < 0,05 berarti ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 7.

Hubungan antara Faktor Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Kecemasan	Kejadian Hipertensi				p- value POR(CI 95%)		
	Hipertensi		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
Cemas	65	97	2	3	67	100	135,417(25,608-716,092)
Tidak Cemas	6	19,4	25	80,6	31	100	0,000
Total	71	72,4	27	27,6	98	100	

Berdasarkan tabel 7. diketahui bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang cemas yaitu 65 orang (97%), dibandingkan dengan lansia yang tidak cemas. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang tidak cemas

yaitu 25 orang (80,6%), dibandingkan dengan lansia yang cemas. Hasil analisis data menggunakan uji Chi- Square didapatkan nilai p- value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai Prevalence Odds Ratio (POR)=135,417 yang berarti lansia yang cemas memiliki kecenderungan 135,417 kali lebih besar untuk hipertensi dibanding lansia yang tidak cemas

Tabel 8.
Hubungan antara Faktor Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Pola Makan	Kejadian Hipertensi		Tidak		Total	p- value	POR (CI 95%)
	Hipertensi		Hipertensi				
	f	%	f	%			
Kurang Baik	65	94,2	4	5,8	69	100	62,292(16,123-240,662)
Baik	6	20,7	23	79,3	29	100	0,000
Total	71	72,4	27	27,6	98	100	

Berdasarkan tabel 8. diketahui bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang pola makannya kurang baik yaitu 65 orang (94,2%), dibandingkan dengan lansia yang pola makannya baik. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang pola makannya baik yaitu 23 orang (79,3%), dibandingkan dengan lansia yang pola makannya kurang baik. Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p- value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai Prevalence Odds Ratio (POR)=62,292 yang berarti lansia yang pola makannya kurang baik memiliki kecenderungan 62,292 kali lebih besar untuk hipertensi dibanding lansia yang pola makannya baik.

Tabel 9.
Hubungan antara Faktor Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi		Tidak		Total	p- value	POR (CI 95%)
	Hipertensi		Hipertensi				
	f	%	f	%			
Kurang Aktif	68	98,6	1	1,4	69	100	598,333(58,624-5924,461)
Aktif	3	10,3	26	89,7	29	100	0,000
Total	71	72,4	27	27,6	98	100	

Berdasarkan tabel 9. diketahui bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang kurang aktif yaitu 68 orang (98,6%), dibandingkan dengan lansia yang aktif secara aktifitas fisik. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang aktif yaitu 26 orang (89,7%), dibandingkan dengan lansia yang kurang aktif secara aktifitas fisik. Hasil analisis data menggunakan uji Chi- Square didapatkan nilai p- value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai Prevalence Odds Ratio (POR)=598,333 yang berarti lansia yang kurang aktif secara aktifitas fisik memiliki kecenderungan 598,333 kali lebih besar untuk hipertensi dibanding lansia yang aktif secara aktifitas fisik.

PEMBAHASAN

Hubungan antara faktor kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “anxiety” berasal dari Bahasa Latin yaitu “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang artinya adalah mencekik. Kecemasan adalah suatu respon normal dan setiap orang pernah mengalami kecemasan. Kecemasan biasanya dihubungkan dengan ketakutan, maka itu kecemasan ini sering ditandai rasa ketakutan yang menyebar, tidak menyenangkan, dan tidak jelas. Kecemasan sering disertai gejala otonom, seperti sakit kepala, keringat dingin, jantung berdebar, sesak nafas, ketidaknyamanan perut ringan, yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk duduk atau berdiri diam dalam waktu jangka panjang (Annisa, 2020). Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain (American Psychological Association, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang cemas yaitu 65 orang (97%), dibandingkan dengan lansia yang tidak cemas. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang tidak cemas yaitu 25 orang (80,6%), dibandingkan dengan lansia yang cemas. Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024. Sejalan dengan penelitian oleh Smith et al (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan hipertensi pada lansia.

Studi ini melibatkan 200 lansia berusia di atas 65 tahun yang tinggal di daerah perkotaan. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan tingkat tinggi memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecemasan. Peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan dapat menjadi faktor risiko independen untuk perkembangan hipertensi pada populasi lanjut usia. Sejalan dengan penelitian Hernandez et al (2020) juga menemukan adanya korelasi positif antara kecemasan dan hipertensi pada lansia. Dalam penelitian ini, 150 partisipan lansia diperiksa menggunakan kuesioner kecemasan Geriatric Anxiety Inventory (GAI) dan diukur tekanan darahnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa partisipan dengan skor kecemasan tinggi memiliki probabilitas dua kali lipat lebih besar untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan partisipan yang memiliki skor kecemasan rendah. Peneliti menyarankan pentingnya intervensi psikologis untuk menurunkan tingkat kecemasan guna mengurangi risiko hipertensi pada lansia. Didukung oleh penelitian Lee et al (2021) mengungkapkan bahwa kecemasan kronis dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah pada lansia. Studi longitudinal ini melibatkan 250 lansia yang diikuti selama 5 tahun. Data menunjukkan bahwa mereka yang melaporkan kecemasan kronis memiliki peningkatan yang lebih besar dalam tekanan darah dari waktu ke waktu dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecemasan kronis. Penelitian ini menekankan bahwa kecemasan tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan fisik, termasuk tekanan darah, pada lansia.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Stres psikologis yang berkelanjutan dari kecemasan juga dapat memicu respons inflamasi kronis dan disfungsi endotel, yang keduanya berkontribusi pada perkembangan hipertensi. Oleh karena itu, peneliti menekankan pentingnya intervensi untuk mengelola kecemasan, seperti terapi kognitif perilaku, relaksasi, dan dukungan sosial, sebagai bagian dari strategi komprehensif untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia.

Hubungan antara faktor pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia

Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang setiap hari dilihat dari jenis dan frekuensi makan, setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang (Oktoruddin, 2018). Menurut (Pande, 2019) mengatakan bahwa agar tetap sehat dan bugar serta tekanan darah tetap stabil sebaiknya agar lansia hipertensi menjaga pola makanannya dengan mengkonsumsi jenis makanan seperti beras merah yang rendah gula dan kalori, gandum, kacang-kacangan dan sayuran hijau seperti kacang merah, buncis, brokoli, bayam kol dan konsumsi makanan yang mengandung potasium tinggi seperti kentang, yogurt dan pisang serta mengkonsumsi suplemen omega 3 yang dipercaya dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang pola makannya kurang baik yaitu 65 orang (94,2%), dibandingkan dengan lansia yang pola makannya baik. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang pola makannya baik yaitu 23 orang (79,3%), dibandingkan dengan lansia yang pola makannya kurang baik. Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Johnson et al (2018) menemukan bahwa pola makan tinggi natrium berhubungan erat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Studi ini melibatkan 300 lansia yang mengisi kuesioner frekuensi makanan dan menjalani pengukuran tekanan darah. Hasilnya menunjukkan bahwa konsumsi garam yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Peneliti menjelaskan bahwa asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan pada dinding arteri dan menyebabkan hipertensi. Sejalan dengan Wang et al (2020) menunjukkan bahwa pola makan rendah kalium juga terkait dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dalam penelitian ini, 250 lansia dianalisis asupan makanannya dan dilakukan pengukuran tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengonsumsi makanan rendah kalium cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Peneliti menjelaskan bahwa kalium membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh dan berperan dalam relaksasi pembuluh darah. Kekurangan kalium dapat mengganggu keseimbangan ini, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

Didukung oleh Martinez et al (2021) mengungkapkan bahwa pola makan tinggi lemak jenuh dan rendah serat berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini melibatkan 200 lansia yang dianalisis pola makan dan tekanan darahnya. Hasil menunjukkan bahwa lansia dengan pola makan yang tinggi lemak jenuh dan rendah serat cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Peneliti menjelaskan bahwa lemak jenuh dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, mengurangi elastisitas pembuluh darah, dan meningkatkan resistensi perifer, sementara serat membantu mengurangi tekanan darah melalui pengaturan metabolisme lipid dan glukosa. Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang kurang baik seperti asupan natrium yang tinggi, kekurangan kalium, serta pola makan yang kaya lemak jenuh dan rendah serat dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah melalui mekanisme yang kompleks, termasuk retensi cairan, disfungsi endotel, dan peningkatan resistensi vaskular. Oleh karena itu, peneliti menekankan pentingnya penerapan pola makan sehat, seperti diet rendah natrium, tinggi kalium, dan kaya serat, sebagai strategi efektif untuk mencegah dan mengelola hipertensi pada lansia. Hal ini mencakup pendidikan gizi dan intervensi diet yang ditargetkan untuk populasi lanjut usia guna meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular.

Hubungan antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Menurut WHO (2019), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Olahraga adalah subkategori aktivitas fisik waktu luang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik dengan Gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur dan berulang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang kurang aktif yaitu 68 orang (98,6%), dibandingkan dengan lansia yang aktif secara aktifitas fisik. Sedangkan lansia yang tidak hipertensi lebih banyak ditemukan pada lansia yang aktif yaitu 26 orang (89,7%), dibandingkan dengan lansia yang kurang aktif secara aktifitas fisik. Hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p-value $(0,000) < \alpha (0,05)$, yang berarti ada hubungan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024.

Sejalan dengan penelitian Patel et al (2019) menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi pada lansia. Studi ini melibatkan 400 lansia yang diukur tingkat aktivitas fisiknya menggunakan pedometer dan kuesioner aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik rendah, seperti kurang berjalan kaki atau tidak berpartisipasi dalam olahraga ringan, memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang lebih aktif. Peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan resistensi vaskular dan berkurangnya elastisitas arteri, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Didukung oleh Suzuki et al (2020) menunjukkan bahwa inaktivitas fisik berkontribusi pada kejadian hipertensi melalui mekanisme peningkatan berat badan dan obesitas. Dalam penelitian ini, 350 lansia diikuti selama dua tahun untuk memantau aktivitas fisik mereka dan perubahan tekanan darah. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang kurang aktif secara fisik cenderung mengalami peningkatan berat badan yang signifikan, yang pada gilirannya berhubungan dengan peningkatan tekanan darah.

Peneliti menjelaskan bahwa penambahan berat badan, terutama akumulasi lemak visceral, dapat meningkatkan tekanan intra-abdominal dan resistensi insulin, yang keduanya dapat menyebabkan hipertensi. Diperkuat oleh Chen et al (2021) mengungkapkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi melalui mekanisme stres oksidatif dan inflamasi. Studi ini melibatkan 300 lansia yang diukur tingkat aktivitas fisik dan biomarker inflamasi serta oksidatif dalam darah mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang kurang aktif secara fisik memiliki tingkat stres oksidatif dan inflamasi yang lebih tinggi, yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Peneliti menyimpulkan bahwa inaktivitas fisik dapat mengganggu keseimbangan redoks dan meningkatkan proses inflamasi kronis, yang pada gilirannya dapat menyebabkan disfungsi endotel dan hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa lansia yang kurang aktif secara fisik cenderung terkena hipertensi karena beberapa mekanisme fisiologis yang kompleks. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan resistensi vaskular dan berkurangnya elastisitas arteri, yang meningkatkan tekanan darah. Selain itu, inaktivitas fisik sering kali berkontribusi pada peningkatan berat badan dan obesitas, terutama akumulasi lemak visceral, yang dapat meningkatkan tekanan intra-abdominal dan resistensi insulin, keduanya terkait dengan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan peningkatan stres oksidatif dan inflamasi, yang mengganggu keseimbangan redoks dan memicu proses inflamasi kronis. Akumulasi faktor-faktor ini dapat menyebabkan disfungsi

endotel, memperburuk regulasi tekanan darah, dan meningkatkan risiko hipertensi pada lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024.” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor kecemasan (p -value=0,000), pola makan (p -value=0,000), dan aktivitas fisik (p -value=0,000) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bakam Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2019). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety/index>
- Annisa Ayu Wardahi. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2020. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bell, K, Twigg, J, & R. Olin, B. 2015. Hypertension: The Silent Killer Update JNC-8 Guideline Recommendations. Alabama
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*
- Fajar. (2016). Kuisisioner Kecemasan GAS. Padang : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Perintis Padang.
- Depkes Kesehatan RI (2015). Profil Kesehatan Indonesia Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka. (2023). Data Prevalensi Pasien Hipertensi 2019-2023.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2023). Data Prevalensi Pasien Hipertensi 2020-2023.
- Kar, N. (2019). Holistic Care For Older Adults Needs Attention To Multimorbidity. *Journal of Geriatric Care and Research*,6(1), 1-2
- Kemendes RI. (2018). Riskesdas 2018. Jakarta: Kemendes RI
- Kemendes RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat . (2019). Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Kemendes RI (2019). Modul Pelatihan Pelayanan Terpadu Penyakit Tidak Menular Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Jakarta : Kemendes RI
- Kemendes. (2020). Lansia di Indonesia Situasi Lanjut Usia. Kebijakan Kesehatan Indonesia 2020

- Marliana. (2021). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kramat Jati. Skripsi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Perintis Jakarta.
- Masturoh, Imas & Nauri Anggita. (2018). Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Edisi Tahun 2018.
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan 3rd ed.. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.5th Edition. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, 2018. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Cetakan 4 Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Permenkes. (2015). Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.
- Purnanto, N. T., & Khosiah, S. (2018). Hubungan antara usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan dengan Activity Daily Living (ADL) pada lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan,
- Rekam Medis Puskesmas Bakam. (2023). Data Prevalensi Pasien Hipertensi tahun 2020-2023
- Simanjuntak, D. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun IV Desa Tanjung Anom Medan. Kesehatan, 50-62
- Situmorang, F.D. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Klabat Journal of Noursing, 2(1), 11 <https://doi.org/10.37771/kjn.v2il.417>
- Statistik, Badan Pusat. (2020). Peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia. . Jakarta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.