

Hubungan pola makan tinggi natrium dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Kampung Tonjong Malang Desa Kemuning tahun 2023

Rifki Maulana Hakiki¹, Abdul Karim², Antonia Helena Hamu³, Alpian Jayadi⁴, Fance Roynaldo Pandie⁵

¹²STIKes Faathir Husada

³⁵STIKes Maranatha Kupang

⁴STIKes Maranatha Kupang

Email: kyrahma08@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 25/07/2023

Revised 15/08/2023

Accepted 25/08/2023

Keyword:

Pola Makan, Hipertensi

ABSTRACT

Kualitas hidup adalah suatu keadaan di mana individu tidak hanya terbebas dari penyakit dan kelemahan, namun juga terjadi keseimbangan antara fungsi fisik, mental, dan sosial. Sehingga pengukuran kualitas hidup dapat dilihat dari empat bidang fungsi yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Tinggi Natrium Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Tonjong Malang Desa Kemuning Tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Desain penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan menggunakan desain korelasional untuk mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di kampung Tonjong Malang desa Kemuning kecamatan Kresek kabupaten Tangerang. Penelitian menggunakan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan disebut dengan penelitian sekali waktu antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil penelitian menunjukan dari 56 responden sebagian besar yang mempunyai kebiasaan pola makan tinggi natrium sebanyak 45 responden (80,4%). Hasil penelitian ini juga menunjukan dari 56 responden sebagian besar yang memiliki hipertensi derajat I sebanyak 41 responden (73,2). Adanya hubungan pola makan tinggi natrium dengan terjadinya hipertensi pada lansi di Desa Kemuning dibuktikan dengan nilai p-value = 0,03 yang berarti lebih kecil dari (p-value >0,05).



© 2023 The Authors. Published by Yayasan Pusat Pendidikan Vanchapo. This is an open access article under the CC BY NC license.

INTRODUCTION

Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular, yang mana patofisiologinya adalah multi faktor, sehingga tidak bisa diterangkan dengan hanya satu mekanisme tunggal. Menurut Kaplan, hipertensi banyak menyangkut faktor genetic, lingkungan dan pusat-pusat regulasi hemodinamik (Rahayu, Aulya, & Widiowati, 2022)

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan/morbiditas dan angka kematian/mortalitas. Sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi pada tahun 2015. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Cristanto, Septiningsih, & Indriarini, 2021)

Menurut WHO dan the International Society of Hypertension (2018), saat ini terdapat 600 juta penduduk penderita hipertensi diseluruh dunia dan 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya.

American Hearth Association (AHA) tahun 2014 melaporkan penderita hipertensi di Amerika mencapai angka 74,5 juta jiwa, dan hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui masalahnya. Berdasarkan data WHO, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang dengan persentase sebesar 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Jumlah keseluruhan pengidap hipertensi diduni sebanyak 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada dinegara maju dan 639 sisanya berada dinegara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia hipertensi merupakan tantangan besar yang terjadi sampai saat ini (Clarisa, Nuryanto, Sandra P, & Damayati, 2021)

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13,2% pada usia 18-24 tahun, 20,1% diusia 25-34 tahun, dan diusia 35-44 tahun. Berdasarkan data tersebut menunjukan terdapat kenaikan prevalensi berdasarkan kelompok usia hanya dalam kurun waktu 5 tahun. Kelompok usia 18-24 tahun sebesar 4,5%, pada kelompok usia 25-34 tahun sebesar 5,4%, pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 11,3% (Cristanto, Septiningsih, & Indriarini, 2021). Total hipertensi menurut (Risesdas, 2018) adalah 15.259 jiwa penderita hipertensi di Provinsi Banten, sedangkan penderita hipertensi di Kabupaten Tangerang berjumlah 4.424 jiwa. Berdasarkan data Kementerian kesehatan pada tahun 2018 hipertensi menjadi penyakit tidak menular peringkat pertama yang didiagnosis di berbagai fasilitas kesehatan hingga mencapai 185.857 kasus. Hipertensi sering terjadi di negara yang telah berkembang termasuk Indonesia (Maudi, Plantini, & Pebrianti, 2021).

RESULTS AND DISCUSSION

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Desain penelitian ini menggunakan *teknik random sampling* dengan menggunakan desain *korelasional* untuk mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya hipertensi pada lansia di kampung Tonjong Malang desa Kemuning kecamatan Kresek kabupaten Tangerang. Pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan disebut dengan penelitian sekali waktu antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berjumlah 65 orang.

RESULT

Distribusi pola makan lansia di Desa Kemuning tahun 2023

Pola Makan	Frekuensi	%
Tinggi >50	45	80,4
Rendah <50	11	19,6
Total	56	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tinggi natrium sebanyak 45 responden (80,4%) dan sebagian kecil responden yang memiliki pola makan rendah natrium sebanyak 11 responden (19,6%)

Distribusi hipertensi lansia di Desa Kemuning tahun 2023

Hipertensi	Frekuensi	%
Pra-Hipertensi 120/80-139/89 mmHg	2	3,6

Hipertensi Derajat I 140/90-159/99 mmHg	41	73,2
Hipertensi Derajat II >160/>100 mmHg	13	23,2
Total	56	100

Sumber : Data Primer 2022

Sebagian besar responden dikategorikan memiliki hipertensi derajat I yaitu 41 responden (73,2%) dan responden yang memiliki hipertensi II yaitu 13 responden (23,2) dan sebagian kecil responden yang memiliki pra hipertensi yaitu 2 responden (3,6%).

Hubungan Pola Makan Tinggi Natrium Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia

Hasil Uji Statistik *korelasi pearson*

Pola Makan	Hipertensi						Total	%	P=value
	Pra Hiperten si	%	Hiperten si Derajat I	%	Hiperten si Derajat II	%			
Tinggi >50	0	0	32	57, 2	13	23, 3	45	80, 4	0,03
Rendah <50	2	3,5	9	16	0	0	11	19, 6	
Total	2	3,5	41	73, 2	13	23, 3	56	100	

p-value=0,05 > 0,03 (Uji korelasi pearson)

Sumber : Data Primer 2022

		Pola Makan	Hipertensi
Pola Makan	Pearson Correlation	1	-,391
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	56	56
Hipertensi	Pearson Correlation	-,391	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	56	56

Sumber : Data Primer 2022

diketahui bahwa dari 56 responden setelah dilakukn uji statistik dengan uji korelasi pearson didapatkan nilai koefisiensi korelasi Sig. (2-tailed) sebesar 0,03 dengan interval keyakinan (alpha) 0,05 ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pola makan tinggi natrium dengan hipertensi. Angka koefisiensi korelasi pada hasil diatas menunjukkan 0,03 atau bernilai positif.

DISCUSSION

Hasil menunjukkan, dari 56 responden sebagian besar yang memiliki kebiasaan pola makan tinggi natrium sebanyak 45 responden (80,4%) dan pola makan rendah natrium sebanyak 11 responden (19,6%).

Peneltian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh isrizal didapatkan hasil paling banyak responden memiliki pola makan yang cukup baik sebanyak 52 responden (69,3%) dan paling

sedikit pola makan kurang baik sebanyak 2 responden (2,7%). (Isrizal & Romliyadi, Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wilayah binaan puskesmas srikaton air saleh kabupaten banyuasin tahun 2022, 2022)

Dari hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi pola makan seseorang sangat mempengaruhi gaya kehidupannya serta dapat menghindarkan seseorang terkena berbagai macam penyakit, seseorang bila menjaga pola makan yang sehat akan tercipta jiwa serta tubuh yang sehat. (Isrizal & Romliyadi, Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wilayah binaan puskesmas srikaton air saleh kabupaten banyuasin tahun 2022, 2022)

Berdasarkan pengumpulan data, ditemukan bahwa pola makan lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado (Tabel 5) meliputi baik 24 orang (52,2%) dan tidak baik 22 (47,8%). Kemudian, distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia di Kelurahan Bahu lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado yang menderita hipertensi sebanyak 20 orang (43,5%) dan yang tidak hipertensi sebanyak 26 Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik: Volume 10 Nomor 1 Tahun 2022 | ISSN: 2337-490X 363 orang (56,5%). (sutjiato, 2022)

Mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado menunjukkan bahwa tabulasi silang antara pola makan dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa ada 46 responden yang mempunyai pola makan baik yaitu sebanyak 24 orang (52.2%). (sutjiato, 2022)

Hasil penelitian menunjukkan dari 31 responden diketahui 18 lansia (58,1%) bekerja. Pekerjaan merupakan aktifitas yang dilakukan sehari-hari yang juga dapat mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh. Semakin sedikit pekerjaan yang dilakukan maka semakin kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko penderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri¹⁵. (B, Akbar, Calvin Langingi, & Hamzah, 2021)

Hasil analisis menunjukkan, dari 56 responden sebagian besar yang mempunyai pra hipertensi sebanyak 2 responden (3,6%), hipertensi derajat I sebanyak 41 responden (73,2%), sedangkan yang mempunyai hipertensi derajat II sebanyak 13 responden (23,2%). Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa tekanan darah cenderung rendah pada usia remaja dan mulai meningkat pada masa dewasa awal. Kemudian meningkat lebih nyata selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik di usia dewasa akhir sampai usia tua dikarenakan sistem sirkulasi darah akan terganggu, karena pembuluh darah sering mengalami penyumbatan dinding pembuluh darah menjadi keras dan tebal serta berkurangnya elastisitasnya pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. (Isrizal & Romliyadi, Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wilayah binaan puskesmas srikaton air saleh kabupaten banyuasin tahun 2022, 2022).

Hasil Analisa Bivariat

Hasil yang didapatkan secara keseluruhan mayoritas yang memiliki pola makan tinggi natrium dengan kategori tinggi sebanyak 45 responden (80,4), dimana 41 responden (73,2) dengan hipertensi derajat I. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dari pola makan tinggi natrium terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kemuning tahun 2022.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pola Makan Tinggi Natrium berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Hal ini pun berhubungan dengan beberapa faktor, contohnya seperti usia, pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik.

Hasil uji statistik *korelasi pearson* diperoleh bahwa nilai p -value = 0,03 yang berarti lebih kecil dari (p -value > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan tinggi natrium dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kmuning tahun 2022.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan dari 56 responden sebagian besar yang mempunyai kebiasaan pola makan tinggi natrium sebanyak 45 responden (80,4%)

Hasil penelitian menunjukkan dari 56 responden sebagian besar yang memiliki hipertensi derajat I sebanyak 41 responden (73,2%)

Adanya hubungan pola makan tinggi natrium dengan terjadinya hipertensi pada lansia di Desa Kemuning dibuktikan dengan nilai p -value = 0,03 yang berarti lebih kecil dari (p -value > 0,05).

REFERENCES

- Sujana, E., Listyorini, M. W., Ponirah, & Iksan, R. R. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 443-452.
- Cristanto, M., Septiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 53-65.
- Maudi, N. Y., Plantini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Artikel Penelitian*, 25-38.
- Sarumaha, Krisnawati, E., Diana, & Eulis, V. (2018). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Global*, 1-8.
- Pashar, I., Husnaeni, & Azizah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Menjaga Pola Makan Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8-14.
- Purwati, N., Wibowo, T. H., & Khasanah, S. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 862-868.
- Rahayu, S. S., Aulya, Y., & Widiowati, R. (2022). Pengaruh Kombinasi Jus Belimbing Wulu Dan Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 142-151.
- Isrizal, & Romliyadi. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Binaan Puskesmas Srikaton Air Saleh Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022. *Indonesian Journal Of Health And Medical*, 431-438.
- Clarisa, G. A., Nuryanto, K., Sandra P, I. Y., & Damayati, I. M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ubud I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 80-86.
- Hasnawati S. SKM., M. (2021). *Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.

- Riskesdas, T. (2018). *Laporan Provinsi Banten*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Muhamad Ridwan, S. (2017). *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Menkes, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Berita Negara Republik Indonesia.
- Siregar, E. I. (2022). Systematic Review Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 202-209.
- S Hariyani Sulistyoningasih, M. K. (2014). Analisa pengetahuan pola makan dan status gizi remaja siswa smp ni singaparna. *Jurnal kesehatan bidkesmas respati*, 55-66.
- Harahap, V. Y. (2012). *Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi pada siswa sma negeri 2 rintisan sekolah bertaraf internasional*. Banda aceh: Vivi yunisa.
- Nurarif, Huda, A., & Kusuma, H. (2015). *Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis*. Tangerang: Mediaction Publishing.
- Nuraini, B. (2015). Risk factors of hypertension. *J Majority*, 10-19.
- Mustika, P. L. (2021). *Determinan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas basuki rahmat tahun 2021*. Palembang: Pitri leti mustika.
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan kemandiria lansia melalui activity daily living training dengan pendekatan komunikasi terapeutik. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 32-40.
- Yunanda, I. (2014). *Gambaran konsep diri lansia di panti sosial tresna werdha sebai nan aluih sicincin tahun 2014*. Padang: Politeknik kesehatan kemenkes.
- Oktora, S. P., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh terapi terhadap kualitas tidur lansia di unit rehabilitas sosial dewanata cilacap. *Jurnal keperawatan soedirman*, 168-173.
- Kemenkes, R. (2016). *Rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019*. Jakarta: Menkes.
- Isrizal, & Romliyadi. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada wilayah binaan puskesmas srikaton air saleh kabupaten banyuasin tahun 2022. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 431-438.
- sutjiato, M. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan bahu lingkungan vi kecamatan malalayan kota manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 361-364.
- B, H., Akbar, H., Calvin Langingi, A. R., & Hamzah, S. R. (2021). ANALISIS HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community*, 194-201.
- Siregar, E. I. (2022). SYSTEMATIC REVIEW HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 202-209.
- Mustofa, F. L., H, N. F., & Roynaldo, M. D. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DIUPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA

KECAMATAN NATARLAMPUNG SELATAN. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 361-370.

- Mamhista, K. D., & Eka Putra, I. A. (2022). POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 1 SINGARAJA DI MASA PANDEMI COVID 19. *Arc. Com. Health*, 97-113.
- Depkes, R. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Menkes.
- Vanchapo, A. R. (2023). Faktor Genetik Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 231-232.
- Vanchapo, A. R., Monika, V. I., Jayadi, A., & Lewar, E. S. (2023). The Relationship Between Knowledge Level and Efforts TO Reduce Blood Pressure in Patients with Hypertension in Tanara Village in 2022. *Journal Of word Future*.
- Vancapo, A. R. (2022). Influence of depression, stress, and anxiety on work performance among nurses in tuberculosis/HIV and COVID-19 units on Timor Island. *Journal Of Psychiatric Nursing*, 158-159