

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BP NAULI DI PEMATANGSIANTAR 2024

Eka SR Sihombing¹, Nur Masdalifah², Amanda Faradihita³,
Christian R Butar-butar⁴, Yeci⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kesehatan

Email: eka_sihombing@rocketmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Berdasarkan data World Health Organization (2023) diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar dari mereka berasal dari negara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Dari 1,28 miliar penderita tersebut, sebanyak 46% penderita tidak menyadari jika mereka sedang menderita hipertensi. Sedangkan sebanyak 46% dari total penderita hipertensi berhasil di diagnosis dan diobati. Sehingga dengan banyaknya kasus tersebut hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia.

Metode. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode ex post facto. Lokasi penelitian ini berada di Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar yang dilaksanakan pada bulan Mei-Agustus 2024. Responden penelitian ini adalah Lansia di lokasi penelitian dengan kasus hipertensi sebanyak 107 Lansia. Teknik pengumpulan data menggunakan data pasien di BP Nauli dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ).

Hasil. Penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 56 orang (52,3%). Tekanan darah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP nauli Pematangsiantar memiliki tekanan darah paling banyak yaitu hipertensi derajat II dengan jumlah 68 orang (63,6%).

Kesimpulan. Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar didapatkan $p\text{-value}=0,03 < 0,05$ (α 5%).

Kata kunci : Hipertensi, Pola Makan , Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut World Health Organization (2023) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg)

yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah semakin keras jantung bekerja.

Berdasarkan data World Health Organization (2023) diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar dari mereka berasal dari negara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Dari 1,28 miliar penderita tersebut, sebanyak 46% penderita tidak menyadari jika mereka sedang menderita hipertensi. Sedangkan sebanyak 46% dari total penderita hipertensi berhasil di diagnosis dan diobati. Sehingga dengan banyaknya kasus tersebut hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia.

WHO (2023) mencatat dalam laporannya bahwa sekitar 4 dari setiap 5 penderita hipertensi tidak mendapat pengobatan yang memadai, namun jika negara-negara dapat meningkatkan cakupannya, 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 dan 2050. Lebih dari 40 negara berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Bangladesh, Kuba, India dan Sri Lanka, telah memperkuat perawatan hipertensi mereka. Negara-negara seperti Kanada dan Korea Selatan melaksanakan program pengobatan hipertensi nasional yang komprehensif,

dan kedua negara tersebut telah melampaui angka 50% dalam pengendalian tekanan darah pada orang dewasa yang menderita hipertensi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes) menjelaskan 1 dari 3 orang Indonesia mengidap hipertensi, bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena orang dengan tekanan darah tinggi tidak memiliki keluhan (Kemkes, 2023). Kemkes (2023) menyatakan bahwa banyaknya orang yang diperkirakan menderita hipertensi sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2022) pada tahun 2021 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2022) angka kejadian hipertensi di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2022 sebanyak 3.217.618 orgn dan 395.690 orang diantaranya atau 12,30 % telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Para penderita hipertensi tersebut terdiri dari 172.954 laki-laki (10,83%) dan 22.736

perempuan (13,74%). Dari berbagai daerah di Sumatera Utara, Kabupaten Padang Lawas Utara merupakan kasus hipertensi terbesar jika dibandingkan dengan daerah lain yaitu sekitar 98.380 kasus. Sedangkan kasus terkecil berada di Kota Tanjung Balai sekitar 690 kasus dan kasus hipertensi di Kota Pematangsiantar sekaligus lokasi penelitian ini sebanyak 9.870 kasus atau berada pada peringkat 18 dari 33 daerah di Provinsi Sumatera Utara.

Berdasarkan survey awal peneliti diketahui bahwa penyakit hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit dengan jumlah kasus yang meningkat setiap tahunnya. Kasus Hipertensi pada tahun 2020 di UPTD Puskesmas BP Nauli Kelurahan Mekar Nauli Kecamatan Siantar Marihat sebanyak 281. Tahun selanjutnya yaitu tahun 2021 meningkat menjadi 739 dan jumlah ini meningkat dari tahun 2022 yang berjumlah 821 kasus serta terus meningkat pada tahun 2023 sebanyak 937 kasus.

Menurut World Health Organization (WHO, 2018). Data pola makan yang dialami oleh lansia pria 22% dan 23% pada wanita, Di Amerika

Serikat, pola makan lebih pada lansia usia 25-34 tahun adalah 20,5%. Indonesia pola makan kurang pada lansia usia 25-34 tahun sebesar (11,1%) dan pola makan lebih (10,8%), pola makan kurang sebesar (9,4%). Data Indonesia yang dihimpun oleh Hardinsyah (2019), dimana banyak lansia yang melewatkan sarapan sebesar 17% dan 13% tidak sarapan setiap hari Hardinsyah (2019).

Prevalensi pola makan di Sumatera Utara pada lansia umur 25-34 sebanyak 1.349.988 (3,8 %) orang dan 35-44 sebanyak 1.2488.113 orang (1,5%) (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2020). Berdasarkan hasil Pemantauan Pola makan 2019 dengan indeks IMT/U. Persentase Pola makan di Kabupaten Simalungun pada lansia umur 25-34 sebanyak 14.350 (6.7 %) orang dan umur 35-44 sebanyak 12.42 orang (3,0%) (Profil Kesehatan Kabupaten Simalungun, 2023). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Achmad, 2019). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun

setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit.

Di Puskesmas BP Nauli Kelurahan Mekar Nauli Kecamatan Siantar Marihat Tahun 2024 merupakan salah satu Puskesmas BP Nauli di Pematangsiantar yang memiliki sebanyak 1 orang (2,6%) sangat kurus, 3 orang (7,8%) kurus, 8 orang (21%) gemuk, 24 orang (63%) normal, dan ada 2 orang (5,2%). Jika mengamati pola makan lansia secara kilas, akan terlihat frekuensi makan yang kurang pada lansia misalnya melewati sarapan, dan bahkan kita bisa melihat lansia yang mengurangi porsi makannya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observatif analitik kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah

terjadi. Penggunaan jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel independen (pola makan) berdasarkan jumlah, jenis, dan frekuensi terhadap variabel dependen kejadian hipertensi yang diamati secara bersamaan.

Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja puskesmas BP Nauli di Pematangsiantar pada bulan Mei-Agustus 2024. Adapun Populasi pada penelitian ini berjumlah 2813 lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli di Pematangsiantar.

Dengan menggunakan rumus teknik Purposive Sampling, maka nilai sampel (n) yang didapat adalah sebesar 2813 yang kemudian dibulatkan menjadi 107. Dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 107 responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang paling banyak pada usia 60-65 tahun dengan jumlah 55 orang (51,1%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak laki-laki dengan jumlah 60 orang (56,1%).

Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan paling banyak Tamat SD dengan jumlah 36 orang (33,6%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan paling banyak wiraswasta dengan jumlah 26 orang (24,3%). Karakteristik responden berdasarkan penghasilan paling banyak di bawah UMR sebanyak 77 orang (72,0%) dengan UMR di Pematangsiantar yaitu 2.809.915. Sedangkan lansia yang menderita hipertensi paling banyak adalah umur 60-65 tahun dengan hipertensi derajat 2 yaitu 41 (60,3%) responden. Dan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa lansia yang menderita hipertensi menurut jenis kelamin, yang paling banyak adalah laki-laki 38 (55,9%) responden dengan hipertensi derajat 2. Yang paling banyak menderita hipertensi adalah lansia dengan pendidikan tamat SD, sebanyak 19 (48,7%) responden yang memiliki hipertensi derajat 1. Berdasarkan jenis pekerjaan lansia yang menderita hipertensi paling banyak sebagai wiraswasta, dengan jumlah 16 (23,5%) responden dengan hipertensi derajat 2. Berdasarkan penghasilan lansia yang menderita hipertensi paling banyak dengan penghasilan <UMR yaitu 46 (67,6%) responden dengan hipertensi derajat 2.

Hasil Analisis Univariat

Hasil analisa penelitian meliputi pola makan dan kejadian hipertensi, dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Frekuensi Makanan Yang di Konsumsi Lansia

	Sering >1x/hari f(%)	Sering 4-6x/minggu f(%)	Jarang<1- 3x/minggu (%)	Tidak pernah f(%)
Sumber Karbohidrat				
Nasi	107 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Singkong	5 (4,7)	2 (1,9)	29 (27,1)	71 (66,4)
Ubi Jalar	6 (5,6)	0 (0)	14 (13,1)	87 (81,3)
Roti	14 (13,1)	19 (17,8)	0 (0)	74 (69,2)
Jagung	1 (0,9)	5 (4,7)	25 (23,4)	76 (71,0)
Mie	7 (6,5)	18 (16,8)	51 (47,7)	31 (29,0)
Sumber Protein				
Daging Sapi	1 (0,9)	0 (0)	7 (6,5)	99 (92,5)

Daging Ayam	6 (5,6)	23 (21,5)	35 (32,7)	43 (40,2)
Daging Kambing	3 (2,8)	12 (11,2)	32 (29,9)	60 (56,1)
<hr/>				
Telur Ayam	42 (39,3)	24 (22,4)	30 (28,0)	11 (10,3)
Ikan Segar	33 (30,8)	12 (11,2)	30 (28,0)	32 (29,9)
Tempe/Tahu	21 (19,6)	13 (12,1)	27 (25,2)	46 (43,0)
Kacang-Kacangan	11 (10,3)	5 (4,7)	41 (38,3)	50 (46,7)
Sumber Lemak				
Susu Fullcream	1 (0,9)	1 (0,9)	2 (1,9)	103 (96,3)
Keju	0 (0)	0 (0)	1 (0,9)	106 (99,1)
Santan	10 (9,3)	14 (13,1)	32 (29,9)	51 (47,7)
Fastfood (makanan cepat saji)	12 (11,2)	1 (0,9)	29 (27,1)	65 (60,7)
Softdrink	2 (1,9)	0 (0)	9 (8,4)	96 (89,7)
Gorengan	22 (20,6)	7 (6,5)	47 (43,9)	31 (29,0)
Sumber Serat				
Sayuran	45 (42,1)	10 (9,3)	32 (29,9)	20 (18,7)
Buah-Buahan	16 (15,0)	7 (6,5)	33 (30,2)	51 (47,7)

Berdasarkan tabel 1 frekuensi pola makan berdasarkan jenis makanan seperti sumber karbohidrat, protein, lemak, dan serat. Didapatkan hasil dari sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi dikatakan sering >1x/hari dengan responden 107(100%), sumber protein yang paling banyak dikonsumsi adalah telur ayam dikatakan sering >1x/hari dengan responden 42 (39,3%), sumber lemak yang paling banyak dikonsumsi adalah gorengan dikatakan sering >1x/hari dengan 22 (20,6%) responden dan sumber serat yang paling banyak dikonsumsi adalah sayuran yang dikatakan sering >1x/hari dengan 45 (42,1%) responden. Pada aspek pola makan, menunjukkan pola makan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli paling banyak tidak baik sebanyak 56 orang (52,3%) dan baik sebanyak 51 orang (47,7%). Berdasarkan hasil tabulasi silang Pola Makan dengan Hipertensi diketahui dari 107 responden terdapat yang hipertensi derajat 1 dengan Pola Makan Baik sebanyak 24 (61,5%) dan

hipertensi derajat 1 dengan pola makan (39,7%) dan hipertensi derajat 2 tidak baik sebanyak 15 (38,5%), dengan pola makan tidak baik sedangkan yang hipertensi derajat 2 sebanyak 41 (60,3%) dengan pola makan baik sebanyak 27

Hasil Analisa Bivariat Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli

Tabel 2 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli (n=107)

Pola Makan	P Value	Kejadian Hipertensi
	α 5%	0,03
	N	0,05
		107

Berdasarkan Tabel 2 Puskesmas BP Nauli paling banyak menunjukkan dari hasil uji Spearman's rho menggunakan program *SPSS statistics 2.0 for windows* tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja BP Nauli Pematangsiantar. Dari hasil uji spearman's rho menunjukkan hasil nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$), dimana hasil value $< 0,03$ maka H_0 diterima H_1 ditolak hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kedua variabel yaitu antara variabel pola makan dengan variabel hipertensi.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan Lansia

Berdasarkan Hasil penelitian pola makan pada lansia di Wilayah Kerja

didapatkan pola makan yang tidak baik sebanyak 56 orang (52,3%) dan pola makan yang baik sebanyak 51 orang (47,7%). Mayoritas hasil penelitian ini adalah pola makan yang tidak baik, hal tersebut terlihat pada hasil kuisioner pola makan yang tinginya lansia dengan pola makan tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syahroni (2021) yang mengatakan bahwa pola makan tidak baik terjadi terkait kurangnya mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein, lemak, serat serta kurangnya pengetahuan, aktivitas yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku sehat sehingga hal tersebut sebagai salah satu cara meningkatkan

hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hamzah (2021) yang menunjukkan bahwa 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik dan 32,3% yang memiliki pola makan yang baik.

Pola makan merupakan suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan yang sehat. Kegiatan makan yang sehat meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan, di dalam fungsinya untuk mempertahankan kesehatan (Putri, 2021). 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 (Sutoni, 2021).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai kompleks seperti: jenis makanan dan jumlah makanan. Jenis makanan adalah makanan pokok terdiri dari nasi, sayur, lauk-pauk, buah, dan susu. Diet ini diberikan pada pasien dengan odema, asitesis, dan hipertensi

berat. Pada pengolahan makanannya tidak ditambahkan garam dapur, hindari makanan tinggi natrium. Menurut penelitian Elivia (2022) menunjukkan bahwa proporsi kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang sering mengkonsumsi lemak lebih besar dibandingkan responden yang jarang mengkonsumsi lemak. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan seseorang hipertensi hal ini didukung oleh penelitian Carsilah (2024) terdapat sebanyak 101 tidak menyadari bahwa olahraga teratur adalah bagian dari modifikasi gaya hidup sementara 60% tidak menyadari perlunya moderasi asupan alkohol. Lebih dari 80% tidak menyadari peran sayuran, buah, minyak tak jenuh dan pengurangan asupan makanan harian.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli kebanyakan mengalami pola makan yang tidak baik, disebabkan oleh pola makan yang masih kurang seimbang karena lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli tersebut masih banyak yang kurangan mengkonsumsi sumber lemak seperti susu fullcream, keju, santan, fastfood (makanan cepat saji), softdrink. Seperti lansia yang berada di Wilayah Peneliti

berasumsi bahwa pola makan lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli kebanyakan mengalami pola makan yang tidak baik, disebabkan oleh pola makan yang masih kurang seimbang karena lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli tersebut masih banyak yang kurangan mengkonsumsi sumber lemak seperti susu fullcream, keju, santan, fastfood (makanan cepat saji), softdrink. Seperti lansia yang berada di Wilayah Puskesmas BP Nauli, responden yang hampir setiap hari hanya mengkonsumsi nasi, mie dan telur di karenakan kebanyakan lansia hanya tinggal sendirian atau dengan suami/istrinya, karena kebanyakan dari keluarganya merantau ke luar daerah.

Tekanan Darah Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 107 responden menunjukkan tekanan darah dengan hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2. Pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli, ditemukan bahwa lansia paling banyak menderita hipertensi derajat 2 sebanyak 68 orang (63,6%) dan hipertensi derajat 1 sebanyak 39 orang (36,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Clarisa (2021) yang

mengatakan dari 84 responden 39 responden (46,4%) adalah laki-laki dan 45 responden (53,6%) adalah perempuan. Sebagian besar responden berumur 61 tahun. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami Hipertensi Grade I, yaitu sebanyak 47 responden (56,0%), sebanyak 29 responden (34,5%) mengalami Hipertensi Grade II dan sebanyak 8 responden (9,5%) mengalami Hipertensi Grade III.

Tekanan nadi juga akan berubah selaras dengan perubahan tekanan darah pada seseorang. Misalnya, pengaruh usia dan penyakit aterosklerosis. Pada keadaan aterosklerosis elastis pembuluh darah berkurang dan bahkan menghilang sama sekali, sehingga tekanan nadi meningkat. Tekanan darah sangat penting dalam sistem sirkulasi darah dan selalu diperlukan untuk daya dorong mengalirkan darah di dalam arteri, arteriola, kapiler, dan sistem vena sehingga terbentuk aliran darah yang menetap. Hal ini dikuatkan oleh Fadillah (2020) menyatakan 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 (Latuamury, 2020).

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang berada diatas batas-batas tekanan darah normal. Hipertensi adalah penyakit yang harus selalu di pantau secara berkala karena penyakit ini merupakan penyakit yang akan dialami penderita seumur hidup. Resiko hipertensi menurut Rahmadhani (2021) yaitu faktor resiko yang tidak bisa diubah. Beberapa macam faktor resiko yang tidak bisa diubah yaitu: ras, usia, riwayat keluarga, dan jenis kelamin. Suku yang berkulit hitam yang beresiko lebih tinggi terkena hipertensi. Peneliti ini sejalan dengan penelitian Latuamary (2022) responden yang mengalami hipertensi terjadi karena beberapa faktor seperti: usia, herediter (faktor keturunan), pendidikan, dan pola aktivitas. Seperti umur responden, mayoritas umur >60 tahun, para responden mulai menyadari

pentingnya menjaga kesehatan. Pendidikan juga diketahui dapat salah satu pencetus peningkatan tekanan darah dimana jika responden sudah mengetahui pola makan yang baik dari jenis makanan dan frekuensi makan yang harus dikonsumsi tentu peningkatan tekanan darah tidak akan terjadi.

Peneliti berasumsi banyaknya hipertensi derajat 2 pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli disebabkan oleh usia, jenis kelamin, Pendidikan, pekerjaan dan penghasilan (tabel 5.1). Seperti di desa Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli setengah dari responden yang berusia >60 ke atas memiliki riwayat hipertensi. Begitu juga dengan pendidikan, pendidikan responden kebanyakan hanya tamat SD, hampir semua responden yang saya wawancara tidak mengetahui apa saja penyebab dari hipertensi, gejala apa yang terjadi, faktor yang mempengaruhi dan cara untuk mengatasinya. Kemudian yang paling banyak dari penghasilan dibawah UMR karena untuk keluarga beberapa pasien mengatakan ada yang kurang mampu untuk membeli beberapa persediaan makanan dikarenakan ada yang masih memiliki

utang biarpun sudah menginjak usia lansia.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pola Makan dengan hipertensi diketahui dari 107 responden terdapat yang hipertensi derajat 1 dengan pola makan baik sebanyak 24 (61,5%) dan hipertensi derajat 1 dengan pola makan tidak baik sebanyak 15 (38,5%), sedangkan yang hipertensi derajat 2 dengan pola makan baik sebanyak 27 (39,7%) dan hipertensi derajat 2 dengan pola makan tidak baik sebanyak 41 (60,3%). Hasil penelitian ini berdasarkan Uji Spearman's Rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil Uji Spearman's Rho menunjukkan hasil nilai signifikansi $p\text{-value}=0,03$ dimana $p\text{-value}<0.05$ yang berarti H_a diterima H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Morika (2021) yang

menunjukkan kurang dari setengah jumlah lansia yaitu sebanyak 22 orang (40.0%) mengalami hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Kurang dari separoh lansia yaitu sebanyak 27 orang (49.1%) mempunyai pola makan kurang baik di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang ($p = 0.004$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lantuaumury (2021) mengatakan bahwa peningkatan tekanan darah karena mengkonsumsi makanan yang berlemak seperti daging, gorengan, serta makanan yang asin seperti ikan asin dan juga mengandung santan.

FFQ (Food Frequency Questionary) merupakan metode frequency per hari, minggu atau bulan. Metode food frequency yang telah dimodifikasi dengan memperkirakan estimasi URT dalam gram dan cara memasak dapat dikatakan dengan metode kuantitatif (FFQ semi kuantitatif). Pada FFQ semi kuantitatif skor zat gizi terdapat disetiap subjek dihitung dengan cara mengalikan frekuensi relatif setiap jenis yang tepat. Kelebihan metode *food frequency* antara lain: relatif

murah, sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh responden, tidak memerlukan latihan khusus dan dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.

Peneliti berasumsi pola makan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar jumlah makanan yang dikonsumsi kurang teratur karena kurangnya sumber lemak yang dikonsumsi lansia terjadi karena lokasi tempat tinggal yang jauh dari pasar sehingga sumber lemak yang dikonsumsi tidak bervariasi. Dari semua makanan yang dikonsumsi, pola aktivitas seperti olahraga juga harus diimbangi oleh para lansia. Data lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar menunjukkan sebagian besar lansia tidak mempunyai aktivitas fisik seperti berolahraga, mereka hanya duduk di rumah dan minum kopi. Dari hal tersebut secara otomatis makanan yang dikonsumsi akan menumpuk karena tidak langsung diolah oleh tubuh sehingga peningkatan tekanan darah dapat terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar dapat disimpulkan bahwa: (1) Responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 56 orang (52,3%). (2) Tekanan darah lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar memiliki tekanan darah paling banyak yaitu hipertensi derajat II dengan jumlah 68 orang (63,6%). (3) Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas BP Nauli Pematangsiantar didapatkan $p\text{-value}=0,03 < 0,05$ (α 5%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2019, Juli). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya.
- Almatsier, S. (2012). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum
- Alodiea Yoeantafara, Santi Martini. 2017. Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total. Universitas Airlangga.
- American Heart Association. (2014). Understanding Blood Pressure Readings. Retrieved from: <https://www.heart.org/en/healthtopics/highbloodpressure/understan>

- ding bloodpressure-readings.
- Azzahra. 2019. Azzahra, S. S. (2019). Obstructive Sleep Apnea (OSA) Sebagai Faktor Resiko Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 321–324. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.180>.
- Bell K, Dkk. 2015. Hypertension : The silent killer. Updated JNC 8 Recommendation. Continuing Study. Auburn University. Alabama.
- Cahyono. 2014. Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang. Ungaran. Stikes ngudi waluyo.
- Rahmawati, A., & Nuraini, S. (2019). Hubungan antara konsumsi natrium dan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Banjarsari. *Media Gizi Indonesia*, 14(3), 60-68. <https://doi.org/10.15294/mgi.v14i3.25689>
- Carsilah. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji Tahun 2024. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Christiani, Arniat Telaumbanua dan Yanti Rahayu. (2023). Penyuluhan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1).
- Destiani Annisa, Dkk. 2021. Risks of Consumption Patterns and Nutritional Status in the Incidence of Hypertension in Migrant Communities Indonesia. Destiani et al. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021.16(2): 194–199 <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.194-199>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara*.
- Djerol, Inggriyati. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022. *Universitas Kristen Indonesia Maluku Ambon, Skripsi*.
- Elivia, Hety Nurul. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah Dengan Kejadian Hipertensi Lansia Di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *Nutrizone*, 2(3).
- Erdwin Wicaksana et al. 2019. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*, 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>.
- Fadillah, Siti. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (SPO₂). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 1(2).
- Gunawan, et al. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilyah Kerja Puskesmas Pembantu di Desa Rantau Panjang. *Cendekia Utama*, 13(1).
- Hamzah, B. (2021). Analisa Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science*, 5(1).
- Istiqamah, Dkk. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Marabahan Kabupaten Barito Kuala Tahun 2021. Prodi

- Kesehatan Masyarakat, 13021, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA MAB Banjarmasin, 17070336. Email : istiiqamah14@gmail.com
- Janu Purwono, Dkk. 2020. Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia salt consumption pattern with hypertension in elderly. *Jurnal wacana kesehatan volume 5*, nomor 1, juli 2020 e-issn 2544-6251.
- Lewis, Dkk. 2014. *Medical surgical nursing. Assessment and management of clinical problem.* St. Louis : Elsevier Mosby.
- Kadir Sunarto. 2019. Eating Patterns And Evpertenstion Events. *Jambura Health And Sport Journal Vol. 1, No. 2*, P-Issn: 2654-718x, E-Issn: 2656-2863
- Komaliq, Fredy M et al. (2023). Hubungan Tekanan Darah Sistolik Dengan Imt, Perilaku Merokok, Dan Jenis Kelamin Di Kelurahan Duren Sawit, Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3,(3).
- Kurniati, Nurrahmani, dkk, 2014. *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner.* Yogyakarta : PT Gramedia pustaka Utama.
- Kurniawan dan Sulaiman. 2019.hubungan olahraga, stres dan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia di kelurahan sudirejo I kecamatan medan kota. <https://doi.org/10.35893/jhsp.vli1.4>
- Kemenkes RI. (2022) *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2021.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kemkes. (2023). *Sehat Negeriku..* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>. Diakses 13 Juni 2024.
- Latuamury, Siti R. (2020). Korelasi Pola Makan Dan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Studi Kasus Puskesmas Waai Kabupaten Maluku Tengah. *Pasapua Health Journal*, 4(1).
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyani Sri Nunung. 2018. (Risk Factors For Blood Cholesterol Levels In Outpatients With Coronary Heart Disease In Meuraxa Hospital. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, Nopember 2018 (3)2: 132-140 P-ISSN : 2527-3310 E-ISSN : 2548-5741doi: 10.30867/Action.V3i2.113.
- Morika, Honesty Diana. (2021). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Medika Sainatika*, 7(2).
- Musliana dan Nuraiza Meutia. (2022). Hubungan Faktor-Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Ibnu Sina*, 21(1).
- Nababan Asmita. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun Di Desa Panieran Kecamatan Siborongborong. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi Prodi

- Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika. P01031216045
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi, 14. Salemba Medika. <https://repository-kes.ukim.ac.id/id/eprint/241/4/12113201180036>. Putri, Raden Vina Iskandya. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3).
- Rahmadhani, Mayasari. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM*, 4(1).
- Sutoni, Akhmad. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur. *Ikraith-Abdimas*, 4(1).
- Syaid, Achmad. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). *Nursing Update*, 14(1).
- Syahroni, Muhammad Habib Aziz. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1).
- Umbas, Irene Megawati. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *E-Journal Keperawatan*, 7(1).
- WHO. (2023). *Global Report on Hypertension*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-008106-2 (electronic version)
- Yunus, Muhammad., I Wayan Chandra Aditya dan Dwi Robbiardy Eksa. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan kesehatan*, 8(3).