

## Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Margareth Sutjiato \*

### Abstract

**Background:** Hypertension is a common disease in society. This condition in the long term can cause organ damage. Lifestyle in the community is one factor in the increase in cases of hypertension, one of which is diet.

**Purpose:** This study aims to determine whether there is a relationship between diet and hypertension in the elderly in the village of Bahu Environment VI, Malalayang District, Manado City.

**Methods:** This study is a quantitative study using a cross-sectional method with the independent variable (diet) and the dependent variable (hypertension). The population in this study was elderly in the Kelurahan Bahu environment VI, Malalayang District, Manado City, amounting to 84 people.

**Results:** Results of this study obtained 22 (47,8%) respondents have poor dietary habits and there are 20 respondents (43,5%) with hypertension. The results of the chi-square test obtained a P value of 0.000 which means the P value is  $<0,05$ .

**Conclusion:** There is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in the village of Bahu neighborhood VI, Malalayang district, Manado city. Half of the respondents have a bad diet.

**Keywords:** Knowledge, Attitudes, Print media employees, COVID-19

### Abstrak

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan penyakit yang umum pada masyarakat. Kondisi hipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan organ. Gaya hidup di masyarakat merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kasus hipertensi, salah satunya adalah pola makan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada lansia di kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode potong-lintang dengan variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (hipertensi). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Kelurahan Bahu lingkungan VI, Kecamatan Malalayang, Kota Manado yang berjumlah 84 orang.

**Hasil:** Pada hasil penelitian terdapat 22 (47,8%) responden memiliki pola makan yang tidak baik dan terdapat 20 responden (43,5%) dengan hipertensi. Hasil uji chi-square didapatkan nilai P sebesar 0.000 sehingga nilai  $P < 0,05$ .

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Bahu lingkungan VI kecamatan Malalayang kota Manado. Sebagian dari responden memiliki pola makan yang tidak baik.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Hipertensi, Lansia

## Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi hipertensi dalam jangka waktu yang lama (persisten) dapat menimbulkan berbagai kerusakan seperti pada jantung (penyakit jantung koroner), otak (menyebabkan stroke), dan pada ginjal (gagal ginjal) bila tidak ditangani dengan cepat untuk mendapatkan pengobatan yang memadai.<sup>1</sup>

Di seluruh dunia, hampir 1 miliar orang menderita hipertensi di antaranya sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa menyandang tekanan darah tinggi.<sup>2</sup> Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur di atas 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%).<sup>3</sup> Secara khusus di Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2011 jumlah kasus hipertensi berada pada peringkat kedua dari sepuluh penyakit menonjol dengan jumlah 20.202 kasus, berdasarkan data Kemenkes RI tahun 2012. Data dari Puskesmas Bahu Manado menyebutkan bahwa dalam kurun waktu Januari 2014 sampai dengan Maret 2014 sebanyak 207 pasien penderita hipertensi.<sup>4</sup>

Gaya hidup di masyarakat merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Perubahan gaya hidup ini meliputi aktivitas fisik yang berlebihan, stres, perubahan pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya istirahat. Jenis makanan modern yang saat ini sering dikonsumsi merupakan penyumbang utama terjadinya hipertensi. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di kelurahan Bahu lingkungan VI kecamatan Malalayang kota Manado mempunyai responden lansia.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian kepada lansia untuk melakukan suatu penelitian ilmiah berhubungan dengan kejadian hipertensi di kelurahan tersebut dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan hipertensi pada lansia di kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *cross sectional* dengan variabel independen—pola makan, dan variabel dependen—hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bahu lingkungan VI, Kecamatan Malalayang, Kota Manado pada tanggal 1-3 November 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Kelurahan Bahu lingkungan VI, Kecamatan Malalayang, Kota Manado, yang berjumlah 84 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan metode Slovin dengan hasil perhitungan adalah 46 orang lansia. Setelah melalui *informed consent*, total responden adalah 36 orang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah *sphygmomanometer* dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah serta isian kuesioner untuk mendapatkan data mengenai pola makan. Sumber data terdiri atas data primer (data yang diambil oleh peneliti) dan data sekunder (data yang diambil dari instansi pemerintah). Kemudian data-data tersebut dianalisa menggunakan analisa univarian untuk melihat frekuensi dan presentase dari variabel dependen yaitu hipertensi dan variabel independen yaitu pola makan. Selain itu, digunakan juga analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen yaitu hipertensi dan variabel independen yaitu pola makan. Untuk melihat hubungan dua variabel (independen [x] dan dependen [y]). Selanjutnya dianalisa menggunakan *chi-square*, masing-masing dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ).

*Informed consent* diberikan secara lengkap mengenai persetujuan partisipasi penelitian yang akan dilaksanakan. Subjek mempunyai hak untuk bebas menolak atau berpartisipasi menjadi responden. Nama subjek tidak dicantumkan pada lembar kuesioner yang diteliti dan hanya diberi kode tertentu serta kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti bahwa hanya kelompok data tertentu yang akan disajikan atau dilaporkan pada hasil penelitian.

## Hasil

Data umum (Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, Tabel 4) yang didapatkan adalah responden di Kelurahan Bahu Lingkungan VI, Kecamatan Malalayang, Kota Manado paling banyak berjenis kelamin perempuan (28 orang) dan paling banyak beragama Kristen Protestan (40 orang). Selanjutnya, hampir seluruh respon berpendidikan SMA (22 orang) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (24 orang).

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 (Tabel 6) sebanyak 20 orang (43,5%) dan yang tidak hipertensi sebanyak 26

orang (56,5%).

Mengenai hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado (Tabel 7.) 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%)

Hasil penelitian setelah dilakukan *Chi-Square* test mendapatkan nilai P sebesar 0.000 sehingga nilai P <0.05. Berdasarkan uji statistik dapat ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di kelurahan Bahu lingkungan VI kecamatan Malalayang kota Manado.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	18	39,1%
Perempuan	28	60,9%
Total	46	100%

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Agama	Frekuensi	Persentase
Kristen Protestan	40	87%
Kristen Katolik	6	13%
Total	46	100%

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	10	21,7%
SMA	22	47,8%
Sarjana	2	4,3%
Lain-lain	12	26,1%
Total	46	100%

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
PNS	1	2,2%
Wiraswata	1	2,2%
IRT	23	50,0%
Lain-lain	21	45,7%
Total	46	100%

Tabel 5. Distribusi frekuensi pola makan lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	24	52,2%
Tidak Baik	22	47,8%
Total	46	100%

Tabel 6. Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase
Hipertensi	20	43,5%
Tidak Hipertensi	26	56,5%
Total	46	100%

Tabel 7. Distribusi frekuensi hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Tekanan Darah	Hipertensi (%)		Total
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	
Baik	4 (16,7)	20 (83,3)	24 (100)
Tidak Baik	16 (72,7)	6 (27,3)	22 (100)
Total	20 (43,5)	26 (56,5)	46 (100)

## Diskusi

### Pola makan lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terdapat setengah dari lansia memiliki pola makan yang tidak baik karena para lansia masih mengonsumsi makanan-makanan yang siap saji, dan makanan yang mengandung tinggi garam berlemak. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan menjurus ke sajian siap

santap yang mengandung banyak lemak, protein, dan tinggi garam tetapi rendah serat pangan, membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit degeneratif seperti hipertensi.<sup>5</sup>

Konsumsi garam secara berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Natrium merupakan kation utama dalam cairan ekstra-seluler tubuh yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan. Natrium yang berlebih dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi.

Lemak di dalam makanan atau hidangan memberikan kecenderungan meningkatkan kolesterol darah, terutama lemak hewani yang mengandung lemak jenuh. Kolesterol yang tinggi berkaitan dengan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi.<sup>6</sup>

#### Tekanan darah pada lansia di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Berdasarkan tabel 5 & 6 yang dilakukan peneliti, hasil penelitian dilakukan di Kelurahan Bahu lingkungan VI, Kecamatan Malalayang, Kota Manado didapatkan bahwa ada 46 responden. Hampir sebagian responden yang menderita hipertensi yaitu sebanyak 20 responden (43,5%). Perubahan tekanan darah pada seseorang cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Karena darah cenderung meningkat pada masa lanjut usia.

Hipertensi dapat terjadi pada siapapun, baik lelaki maupun perempuan. Resiko terkena hipertensi ini akan semakin meningkat pada usia 60 tahun ke atas, karena tekanan darah secara alami cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia dan akan terus bertambah dari tahun ketahun.<sup>2</sup> Hipertensi merupakan keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan lebih dari normal atau sering disebut tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg.<sup>1</sup>

#### Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Bahu Lingkungan VI Kecamatan Malalayang Kota Manado

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti di kelurahan Bahu lingkungan VI kecamatan Malalayang kota Manado menunjukkan bahwa dari 46 responden menunjukan bahwa responden dengan pola makan baik dengan hipertensi sebanyak 4 orang responden (16,7%) dan 20 orang

responden (83,3%) tidak hipertensi sedangkan pola makan yang tidak baik dengan hipertensi sebanyak 16 orang responden (72,7%) dan 6 orang responden (27,3%) tidak hipertensi. Hasil analisa menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai  $P=0,000$  sehingga nilai  $P<0,05$  artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Bahu lingkungan VI Kecamatan Malalayang kota Manado.

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko ganda, baik yang bersifat endogen seperti usia, jenis kelamin dan genetik/keturunan, maupun yang bersifat eksogen seperti obesitas, konsumsi garam, rokok dan kopi.<sup>7</sup>

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di kelurahan Bahu lingkungan VI kecamatan Malalayang kota Manado. Sebagian dari responden memiliki pola makan yang tidak baik.

#### Daftar Pustaka

1. Wulandari IS. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota prolansis Di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *Chmk nursing scientific journal*. 2020 Apr 20;4(2):228-36.
2. Palmer A, dkk. Tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga. 2011.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset kesehatan dasar (Riskedas). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2013.
4. Purwati RD, Bidjuni H, Babakal A. Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan perilaku klien hipertensi di puskesmas bahu manado. *Jurnal Keperawatan*. 2014 Aug 11;2(2).
5. Arif D, Rusnoto R, Hartinah D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2013 Jul 19;4(2):18-34.
6. Manawan AA, Rattu AJM, Punuh MI. Hubungan antara konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Desa Tandengan satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *PHARMACON*. 2016 Feb 9;5(1):340-7.
7. Hananta IPY, Freitag H. Deteksi dini dan pencegahan hipertensi dan stroke. Yogyakarta: MedPress. 2011.