

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI HIPERTENSI PADA LANSIA
(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Burneh Bangkalan)

FACTORS AFFECTING HYPERTENSION IN THE ELDERLY
(Study in the Work Area of the Burneh Health Center, Burneh Village, Bangkalan)

Nur Inayah¹, Rahmad Septian Reza, S.Kep., Ns., M.Kep²

1) Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

2) Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

*email: inayahnur1999@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah tinggi merupakan sistem peredaran darah, yang menyebabkan terjadinya gangguan tekanan darah yang dikenal dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan darah rendah. Dari hasil studi pendahuluan jumlah kasus hipertensi sebanyak 40 orang. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi faktor pengaruh hipertensi pada lansia. Desain penelitian menggunakan *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi 40 sampel yang diambil yaitu 40 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan uji *Distribusi Frekuensi*. Penelitian ini telah di uji etik oleh tim KEPK STIKes Ngudia Ngudia Husada Madura. Hasil penelitian menunjukkan Riwayat hipertensi keluarga sebagian besar menunjukkan iya (60%). jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki (52.5%). Usia responden hampir setengahnya berusia 45-54 tahun (45%). Berat badan sebagian besar (45%). Konsumsi alkohol hampir setengahnya menunjukkan iya (40%). Merokok sebagian besar menunjukkan iya sejumlah 22 (55%). Aktivitas fisik sebagian besar menunjukkan iya (55%). Pola makan sebagian besar menunjukkan negatif (52.5%). Konsumsi garam sebagian besar menunjukkan Kurang dari 1 sendok/hari (52.5%). Berdasarkan hasil diatas disarankan responden disarankan agar menambah pengetahuan terkait faktor pengaruh hipertensi pada lansia

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Faktor Hipertensi

Abstract

High blood pressure is a circulatory system, which causes blood pressure disorders known as hypertension or high blood pressure and low blood pressure. From the results of the preliminary study, the number of hypertension cases was 40 people. The purpose of this study was to identify the influencing factors of hypertension in the elderly. The research design used analytic with cross sectional approach. The population of 40 samples taken were 40 elderly people. The sampling technique used probability sampling with the Total Sampling technique. Data collection techniques using a questionnaire sheet. Statistical test using the Frequency Distribution test. This research has been ethically tested by the KEPK STIKes team Ngudia Ngudia Husada Madura. The results showed that the majority of family history of hypertension showed yes (60%). the gender of the respondents were mostly male (52.5%). Almost half of the respondents are 45-54 years old (45%). Most body weight (45%). Almost half of alcohol consumption indicated yes (40%). Smoking mostly showed yes as many as 22 (55%). Physical activity mostly showed yes (55%). Most of the eating patterns showed negative (52.5%). Most of the salt consumption showed less than 1 spoon/day (52.5%). Based on the results above, it is recommended that respondents increase their knowledge regarding the factors that influence hypertension in the elderly

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Factor

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit yang terjadi karna adanya perubahan fungsional atau struktural pada sistem pembuluh perifer. Sehingga menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak (Triyanto, 2018).

Jumlah kasus hipertensi di seluruh dunia mencapai 1 miliar, dimana 2/3 terjadi di negara berkembang. Terdapat 972 juta (26%) (WHO, 2017). Prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri sangat tinggi, yaitu 31,7% di antara penderita hipertensi, dan sekitar 10,44 juta meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Di Jawa Timur telah mencapai 26,2%. Angka kejadian hipertensi arteri tertinggi ditemukan pada usia 75% lansia yaitu 62,4%. Menurut Dinas Kabupaten Bangkalan, pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi meningkat dari 7.034 pada tahun sebelumnya.

Menurut hasil studi pendahuluan sekunder, jumlah pasien hipertensi di desa Burnech adalah 40 orang. Tergantung pada jenis kelamin, 19 pria dan 4 wanita tinggal di desa Burneh. Sedangkan dari umur 60-69 hanya ada 19 orang, dan pada kelompok umur >70 hanya 13 orang.

Beberapa faktor internal dan faktor eksternal dari hipertensi adalah sebagai berikut: faktor internal meliputi: usia, jenis kelamin, riwayat keluarga. Sedangkan faktor eksternal meliputi: kegemukan, stres, kadar natrium yang tinggi, Merokok dan minum alkohol, kurang olahraga (Priyanto et al., 2020). Angka tertinggi terjadinya hipertensi adalah pada lanjut usia, Angka tinggi disebabkan oleh peningkatan usia, fungsi tubuh akan berkurang (Yanti et al., 2017).

Efek tekanan darah tinggi pada lansia, selain menimbulkan komplikasi seperti serangan jantung, stroke, Ada juga masalah umum, yaitu rentannya fisik lansia dari penyakit. Kondisi fisik lansia karena menurunnya daya tahan tubuh terhadap pengaruh luar, sehingga lansia rentan terhadap berbagai penyakit pada sistem tubuh yang berbeda. Lansia juga mengalami penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan denyut jantung, penurunan toleransi latihan, dan kurang lebih 60% lansia mengalami peningkatan tekanan darah setelah usia 75 tahun. (Utami, Utomo, & Riolita, 2016). Jika tekanan darah tinggi tidak diobati dalam waktu lama, dapat menghasilkan garam plak (arteriosklerosis). Aterosklerosis menyebabkan aliran darah tersumbat dan

mengakibatkan kemungkinan kebocoran pembuluh darah (Arifin, 2017).

Penatalaksanaan farmakologis hipertensi arteri adalah melalui penggunaan obat antihipertensi yang diperoleh dari pelayanan kesehatan oleh pasien hipertensi. Perawatan non-obat untuk tekanan darah tinggi terdiri dari membuat perubahan gaya hidup, seperti menjadi sehat atau mengelola stres. Selain untuk mengobati tekanan darah tinggi, perubahan gaya hidup harus dilakukan (Andari, 2020)”

Metode

Penelitian ini berjenis deskriptif. Populasi di Desa Burneh Kecamatan Burneh sebanyak 40 lansia. variabel pada penelitian ini faktor riwayat keluarga, jenis kelamin, usia, obesitas, stres, alkohol, merokok, aktivitas fisik, pola makan yang salah, konsumsi garam.

Hasil

Tabel 1 berdasarkan karakteristik lansia

Usia	Frekuensi	(%)
45-54 Tahun	18	45
55-65 Tahun	14	35
66-74 Tahun	6	15
75-90 Tahun	2	5
Total	40	100

Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	52.5
Perempuan	19	47.5
Total	40	100

Tabel 2 berdasarkan obesitas, stres, alkohol, merokok, aktivitas fisik, pola makan yang salah, konsumsi garam, riwayat keluarga

Riwayat keluarga	Frekuensi	(%)
Iya	24	60
Tidak	16	40
Total	40	100
Berat badan		
Tidak obesitas	18	45
Obesitas	22	55
Total	40	100
Tingkat stress		
Normal	7	17.5
Ringan	10	25
Sedang	18	45
Berat	5	12.5
Total	40	100
Konsumsi alkohol		
Iya	16	40
Tidak	24	60
Total	40	100
Merokok		
Iya	22	55
Tidak	18	45
Total	40	100
Aktivitas fisik		
Iya	15	37.5
Tidak	25	62.5
Total	40	100
Konsumsi garam		
Kurang dari 1 sendok/hari	21	52.5
1 sendok teh/hari	15	47.5
Total	40	100
Pola makan		
Positif	19	47.5
Negatif	21	52.5
Total	40	100
Tekanan darah		
Pra hipertensi	17	42.5
Hiperetensi derajat I	20	50
Hiperetensi derajat II	3	7.5
Total	40	100

Pembahasan

Faktor riwayat keluarga pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh riwayat hipertensi keluarga sebagian besar menunjukkan iya sejumlah 24 (60%). Faktor riwayat hipertensi Beberapa keluarga berisiko mengalami tekanan darah tinggi dalam keluarga. terkait dengan bertambahnya konsentrasi natrium antara sel dan rasio kalium/natrium yang diatur secara genetik.

Agnesia (2012) menemukan dalam penelitiannya bahwa riwayat hipertensi terbukti menjadi faktor risiko dengan perkembangan tekanan darah tinggi. Riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi menunjukkan risiko hingga 75% terkena tekanan darah tinggi. Faktor-faktor dalam keluarga tertentu menempatkan keluarga pada risiko terkena hipertensi.

Mempertahankan hidup secara sehat misal berolahraga, pengendalian BB, dan pola makan bisa membantu mengatasi masalah tekanan darah. Teori tersebut muncul akibat hipertensi disebabkan oleh interaksi faktor. Faktor patofisiologi adalah faktor lingkungan dan paling tidak tiga faktor yaitu asupan garam, stres dan obesitas (Prayitno, 2013).

Faktor jenis kelamin pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki berjumlah 21 (52.5%). Jenis kelamin laki-laki mempunyai resiko tinggi dibandingkan perempuan karena beberapa yang bisa menentukan terjadinya perbedaan tersebut, seperti faktor hormon seperti HDL pada wanita yang bisa membuat wanita terhindar dari penyakit kardiovaskuler.

Tekanan darah tinggi lebih sering terjadi kepada laki-laki daripada perempuan. Kehadiran hormon estrogen mempunyai peran meningkatkan (HDL) dalam tubuh perempuan, memberikan perlindungan pada kardiovaskular. Tingginya kolesterol HDL menjadi faktor mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Faktor gender mempengaruhi perkembangan tekanan darah tinggi, dan laki-laki mempunyai resiko 2,29% lebih banyak tekanan darah tinggi daripada perempuan (Depkes, 2016).

Faktor usia pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh data usia responden hampir setengahnya berusia 45-54 tahun sejumlah 18 (45%). Bertambahnya usia akan

semakin tinggi resiko memiliki hipertensi. Efek yang dapat terjadi dari tekanan darah tinggi dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang sangat berbahaya.

Agnesia (2012) mengemukakan bahwa usia seseorang merupakan salah satu faktor risiko tekanan hipertensi pada usia 60 tahun atau pada usia lanjut. Insiden tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia karena perubahan alami tubuh memberikan pengaruh terhadap jantung, pembuluh darah dan hormon. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturannya, sehingga pembuluh darah berangsur menyempit dan menjadi kaku. Selain itu, pada usia lanjut, sensitivitas organ yang mengatur hipertensi yaitu refleksi baroreseptor mulai berkurang. Ini meningkatkan tekanan darah ketika seseorang bertambah usianya

Faktor obesitas pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh berat badan sebagian besar obesitas sejumlah 22 (55%). Berat badan yang obesitas menyebabkan sirkulasi volume darah bertambah. Sirkulasi volume darah yang mengalami obesitas akan meningkat untuk

memenuhi dan menyesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

IMT merupakan indikator yang paling umum digunakan sebagai alat ukur kelebihan berat badan pada orang dewasa. Beberapa penelitian bahwa orang obesitas dengan hiperkolesterolemia di atas 20% mempunyai risiko tinggi terkena tekanan darah tinggi (Zufry, 2010) dalam (Ariyani, 2019).

Faktor stress pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh tingkat stress hampir setengahnya menunjukkan tingkat stress sedang sejumlah 18 (45%). Stress merupakan keadaan interaksi antara manusia dan lingkungan, yang menciptakan rasa jarak antara persyaratan situasi dan sistem biologis, psikologis, dan sosial manusia.

Ariyani (2019) Stress merupakan ketidakmampuan untuk menyelesaikan ancaman terhadap kesehatan psikologis, fisik serta spiritual yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik manusia.

Faktor alkohol pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh konsumsi alkohol hampir setengahnya menunjukkan iya sejumlah 18 (40%). Konsumsi alkohol merupakan minuman yang tidak disarankan apalagi dikonsumsi oleh orang yang sudah lanjut usia, dalam penelitian ini minuman yang mengandung alkohol yang dikonsumsi oleh lansia adalah jenis anggur.

Konsumsi alkohol yang berlebihan memiliki efek negatif jangka panjang pada kesehatan. Konsumsi alkohol yang berlebihan, tekanan darah bisa meningkat. Alkohol adalah penyebab tekanan darah tinggi karena bertindak seperti karbon dioksida, yang bisa menambah keasaman darah, mengentalkannya, dan membuat jantung memompa (Ariyasa, 2017).

Hal ini karena tekanan darah tinggi merupakan kondisi multifaktorial di mana konsumsi alkohol bukanlah penyumbang utama hipertensi. Faktor lain penyebab hipertensi yang tidak terkontrol dalam penelitian ini antara lain merokok, asupan garam yang berlebihan, stres, dan faktor lainnya..

Faktor merokok pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh responden yang merokok sebagian besar menunjukkan iya sejumlah 22 (55%). Merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi karena karbon monoksida menggantikan pengikatan oksigen dalam darah, yang menyebabkan tekanan darah naik karena jantung kelebihan beban, memaksanya untuk memompa oksigen yang cukup ke organ lain dan jaringan di dalam tubuh.

Merokok merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Hormon kuat ini menyempitkan pembuluh darah dan membuat jantung bekerja lebih keras karena tekanan yang lebih tinggi dan peran karbon monoksida, yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan membuat jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh. (Kurniati, 2012).

Faktor aktivitas fisik pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh aktivitas fisik sebagian besar menunjukkan iya sejumlah 22 (55%). Kurangnya aktivitas fisik atau kurang olahraga selama beberapa tahun. dapat

menyebabkan kolesterol tinggi dan meningkatkan tekanan darah.

Latihan/aktivitas fisik adalah kegiatan membakar lemak. Olahraga teratur dapat meningkatkan aliran darah dan mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Semakin sering otot jantung memompa, semakin besar tekanan yang diberikannya pada arteri. Olahraga teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, sehingga mencegah risiko tekanan darah tinggi. Olahraga bermanfaat dalam meningkatkan fungsi dan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, yang ditandai dengan penurunan denyut jantung istirahat, penurunan produksi asam laktat, peningkatan kolesterol HDL, dan penurunan aterosklerosis (penumpukan). timbunan lemak di pembuluh darah, terutama kolesterol (Misnati, 2012).

Faktor pola makan yang salah pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh pola makan sebagian besar menunjukkan negatif sejumlah 21 (52.5%). Pola makan menjadi salah satu faktor dalam kejadian dalam peningkatan tekanan darah pada lansia dikarenakan pada usia lansia minat

serta keinginan untuk menjaga pola makan berkurang, maka dari itu kebanyakan lansia supaya pola makannya terjaga dengan baik harus mendapatkan support dari keluarga sebaik mungkin.

Diet adalah cara kita mengatur keseimbangan suplai nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Pengaturan diet atau biasa disebut diet adalah cara mengatasi tekanan darah tinggi tanpa efek samping, metode pengendalian tekanan darah yang lebih alami dapat membuat pasien bergantung pada obat ini (Mahmasani, 2016).

Faktor konsumsi garam pada lansia yang menderita hipertensi

Dari fakta yang diperoleh konsumsi garam sebagian besar menunjukkan Kurang dari 1 sendok/hari sejumlah 21 (52.5%). Konsumsi garam merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi disebabkan karena garam merupakan kandungan tinggi natrium yang dapat membuat tekanan pada aliran darah meningkat.

Pola hidup setiap orang mengikuti pola aktivitas dan konsumsi makanan. Perubahan mempunyai konsekuensi negatif yang perlu diwaspadai. Diet hari ini dipengaruhi oleh

makanan tinggi lemak dan garam. Beragam makanan berisiko memicu perkembangan penyakit kardiovaskular misal tekanan darah tinggi (Sutanto, 2010).

Kesimpulan

- a. Lansia dengan Riwayat hipertensi keluarga sebagian besar menunjukkan iya
- b. Lansia dengan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar laki-laki
- c. Lansia dengan usia menunjukkan hampir setengahnya berusia 45-54 tahun
- d. Lansia dengan berat badan menunjukkan sebagian besar obesitas
- e. Lansia dengan tingkat stress hampir setengahnya menunjukkan tingkat stress sedang
- f. Lansia dengan konsumsi alkohol hampir setengahnya menunjukkan iya
- g. Lansia dengan yang merokok sebagian besar menunjukkan iya
- h. Lansia dengan aktivitas fisik sebagian besar menunjukkan iya
- i. Lansia dengan pola makan sebagian besar menunjukkan negatif

- j. Lansia dengan konsumsi garam sebagian besar menunjukkan Kurang dari 1 sendok/hari

Referensi

- Agnesia Nuarima Kartikasari. 2012. *Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang.*
- Anggara Dwi, F H dan Prayitno N. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol 5/ No. 1*
- Arifin, Y. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.
- Fatmah, Noor S. 2012. *Kepatuhan pasien yang menderita penyakit kronis.* yogyakarta: fakultas psikologi universitas mercu buana.
- Kaplan M. Norman. *Measurement of Blood Pressure and Primary Hypertension: Pathogenesis in Clinical Hypertension: Seventh Edition.* Baltimore, Maryland USA: Williams & Wilkins; 1998. p: 28-46.
- Kemenkes RI. (2019). Apa Itu IMT dan Bagaimana Cara Menghitungnya? Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/8/apa-itu-imtdan-bagaimana-cara-menghitungnya
- Kurniati, Nurrahmani, dkk, 2014. *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner.* Yogyakarta : PT Gramedia pustaka Utama.

- Priyanto, Agus, Mulia Mayangsari, and Alif Putra Ismaya, 2020. *Upaya Menurunkan Hipertensi dengan Terapi Bekam*.
- Rakhmat, Jalaludin. 2012. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- RI, D. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. *Infodating Pusat Data Dan Informasi Departemen Kesehatan Republik Indonesia, ISSN 2442-7659*.
- Suhadi, R. dkk. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi Peningkatan Kompetensi Klinis untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Sutanto, 2010. *CEKAL Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta; Penerbit ANDI
- Swanida, Nancy, Kris Dinarti, Lucia dan Pangastuti, Retno.2012. "*Pola Makan Dan Konsumsi Alkohol Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Pada Lansia*". Tomohon: Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol 8, No 4.
- Triyanto E. (2018). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Yanti, L., Murni, A. W., Oktarina, E., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., Barat, S., Andalas, U., Manis, L., Padang, K., & Barat, S. (2017). *Senam ergonomik menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi*. 1–10.