



Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan

Auliya Rahmanda¹, Eska Dwi Prajayanti²

^{1,2}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: auliyarahmanda07@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition when blood pressure is chronically elevated. From the WHO 2021 data, the global prevalence of hypertension is 1.28 million. From the results of the preliminary study, Arjosari District entered the top 3 with the highest hypertension. The main cause of hypertension in the elderly is diet. Hypertensive elderly who experience a decrease in physical function can cause high blood pressure for a long time. The purpose of this study was to describe the pattern of eating and physical activity in the elderly with hypertension at the Elderly Posyandu, Tremas Pacitan Village. This type of research is descriptive. The sample in the study was 50 respondents with a total sampling technique of sampling. The results showed that the diet in the elderly with hypertension was in the sufficient category for as many as 46 respondents (93, 9%) and less than 3 respondents (6.1%). Physical activity in the elderly with hypertension was 39 respondents (79.6%) moderate, 8 respondents (16.3%) severe, and 2 respondents (4.1%) less. The degree of hypertension in the elderly in Tremas Arjosari Village, Pacitan, showed 46 respondents (93.9%) in grade II hypertension and 3 respondents (6.1%) in grade I. The description of the eating pattern of the elderly in Tremas Pacitan Village shows that 93.9% is sufficient and moderate physical activity is 79.6%.

Keywords: Diet, Elderly, Hypertension, Physical Activity

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah meningkat secara kronis. Dari data WHO 2021 prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta. Dari hasil studi pendahuluan Kecamatan Arjosari memasuki 3 besar dengan hipertensi tertinggi. Penyebab utama hipertensi pada lansia adalah pola makan. Lansia hipertensi yang mengalami penurunan fungsi fisik dapat menyebabkan tingginya tekanan darah dalam rentan waktu lama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. Jenis penelitian adalah deskriptif. Sampel pada penelitian sebanyak 50 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Hasil penelitian menunjukkan pola makan pada lansia hipertensi berada pada kategori cukup sebanyak 46 responden (93,9%) dan kurang sebanyak 3 responden (6.1%). Aktivitas fisik pada lansia hipertensi 39 responden (79,6%) sedang, 8 responden (16,3%) berat, dan 2 responden (4,1%) kurang. Derajat hipertensi

Penulis Korespondensi:

Auliya Rahmanda | auliyarahmanda07@gmail.com

lansia di Desa Tremas Arjosari Pacitan menunjukkan 46 responden (93,9%) pada hipertensi derajat II dan 3 reponden (6,1%) pada derajat I. Gambaran pola makan lansia di Desa Tremas Pacitan menunjukkan cukup sebanyak 93,9% dan aktivitas fisik sedang sebanyak 79,6%.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia, Pola Makan,

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah meningkat secara kronis dan terjadi karena jantung bekerja secara keras memompa darah (Andria, 2020). Hipertensi atau dikenal sebagai penyakit darah tinggi terjadi jika tekanan darah meningkat diatas angka normal yaitu 120/80 mmHg (Lestari & Nugroho, 2020). Hipertensi jika dibiarkan terus-menerus akan mengganggu fungsi organ lain seperti mata, jantung, dan ginjal (Kemenkes RI, 2019). Dari data WHO 2021, prevelensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 1,28 juta. Angka hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur jumlah penderita hipertensi tahun 2020 sekitar 11.008.334 dengan laki-laki sebanyak 48,83% dan perempuan 51,17%. Pada Kabupaten Pacitan sendiri menduduki peringkat ketiga dengan jumlah hipertensi sebanyak 10.049 kasus.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan didapatkan bahwa Kecamatan Arjosari menduduki peringkat tertinggi nomor 3 dengan kasus hipertensi. Data dari Puskesmas Arjosari pada tahun 2021 tercatat sebanyak 784 kasus hipertensi dan 35 laporan kematian akibat hipertensi.

Tingginya angka hipertensi ini bisa disebabkan dari berbagai faktor antara lain genetik, usia, *gender*, pola makan, riwayat keluarga (Wulandari, 2019). Lansia adalah salah satu kategori yang cukup berisiko terkena hipertensi. Faktor utama penyebab hipertensi pada lansia adalah pola makan, lansia dengan mudah merasakan kenyang (Anisah & Soleha, 2014). Jika frekuensi makan lansia berlebihan dan tanpa pantangan maka kemungkinan terkena hipertensi akan tinggi.

Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan dan jenis makanan. Jika pola makannya buruk bisa jadi jenis makanan yang dimakan kurang sehat dan frekuensi makan bisa lebih dari 3 kali sehari. Dari hasil survey pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Desa Tremas didapatkan bahwa ada beberapa lansia yang sudah menerapkan diet hipertensi tetapi masih banyak juga lansia yang tidak menerapkannya. Data dari 10 lansia yang diwawancarai didapatkan bahwa lansia sering mengkonsumsi bayam, buah pisang namun banyak lansia yang masih mengkonsumsi makanan pemicu hipertensi seperti jeroan, makanan tinggi garam, makanan bersantan serta gorengan.

Pada lansia akan mengalami proses penuaan yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik (Maulina & Ulfa, 2022). Berkurangnya aktivitas fisik pada lansia hipertensi dapat menyebabkan tingginya tekanan darah yang jika dibiarkan dapat merusak sel saraf dan terjadi *stroke*. Aktivitas fisik yang cukup dapat menguatkan jantung dan jantung dapat bekerja lebih baik lagi. Aktivitas fisik yang dianjurkan pada lansia selama 30-60 menit/hari. aktivitas ini terdiri dari aktivitas sehari-hari yaitu berjalan, melakukan pekerjaan rumah (Kusuma, 2020). Dari survey aktivitas fisik pada lansia hipertensi di Posyandu Desa Tremas mayoritas berada di aktivitas sedang. Kebanyakan lansia melakukan aktivitas fisik seperti berkebun, beralan kaki, dan senam lansia

Berdasarkan uraian diatas mengenai hipertensi sedikit mengaitkan dengan penduduk lansia dengan pola makan dan aktivitas fisik, peneliti tertarik melakukan

penelitian untuk mengetahui “Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tremas Arjosari, Pacitan”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Lokasi penelitian berada di Posyandu Lanisa Desa Tremas, Arjosari, Pacitan. Waktu penelitian selama 6 hari. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan memperhatikan kriteri *inklusi* dan *eksklusi* sehingga jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 49 responden. Variabel dalam penelitian ada variabel bebas dan variabel terikat. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Food Frequency Record (FFQ)* untuk mengetahui pola makan lansia hipertensi dan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk menilai aktivitas fisik lansia hipertensi. Pengolahan data menggunakan SPSS dengan analisis univariat dalam tabel dan narasi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas, Arjosari, Pacitan

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	32,7
Perempuan	33	67,3
Total	49	100
Status Bekerja		
Bekerja	20	40,9
Tidak Bekerja	29	59,2
Total	49	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 49 responden, berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin wanita sebanyak 33 (67,3%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (32,7%). Berdasarkan status bekerja responden terbanyak berstatus tidak bekerja sebanyak 29 (59,2) dan yang bekerja sebanyak 20 responden (40,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Variabel di Posyandu Lansia Desa Tremas, Arjosari, Pacitan

Variabel	n	%
Pola Makan		
Kurang	3	6,1
Cukup	46	93,9
Baik	0	0
Total	49	100
Aktivitas Fisik		
Kurang	2	4,1
Sedang	39	79,6
Berat	8	16,3
Total	49	100

Derajat Hipertensi		
Derajat I	3	6,1
Derajat II	46	93,9
Total	49	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui berdasarkan pola makan mayoritas hipertensi berada di kategori cukup sebanyak 46 responden (93,9%) dan 3 responden berada di kategori kurang (6,1%). Berdasarkan aktivitas fisik responden paling banyak berada di aktivitas fisik sedang 39 (79,6), aktivitas berat sebanyak 8 responden (16,3%) dan aktivitas fisik kurang 2 responden (4,1%). Berdasarkan derajat hipertensi mayoritas berada di hipertensi derajat II dengan 46 responden (93,9%) dan derajat I sebanyak 3 (6,1%).

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 33 responden (67,3). Jenis kelamin merupakan faktor penyebab hipertensi. Pria memiliki 2,3 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan wanita. Namun, setelah memasuki masa menopause wanita lebih berisiko daripada pria. Hal ini sejalan dengan survey yang dilakukan Purba (2021), yang menyatakan hipertensi lebih banyak mempengaruhi perempuan dibandingkan laki-laki. Hipertensi lebih berisiko pada wanita menopause dikarenakan penurunan hormone estrogen dan progesterone yang berpengaruh pada kadar kolestrol HDL yang memicu wanita mudah terkena hipertensi. Sebelum memasuki masa menopause wanita akan terhindar dari dari penyakit kardiovaskular karena mereka memiliki hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Dengan kadar kolestrol HDL yang tinggi akan melindungi seorang wanita dari proses aterosklerosis (Riyadina, 2019).

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi tidak bekerja sebanyak 29 responden (59,2%). Menurut Huda (2019), pekerjaan sangat menentukan seseorang untuk berbuat suatu kegiatan. Orang yang bekerja akan memiliki risiko terkena hipertensi lebih sedikit daripada orang yang tidak bekerja. Orang yang bekerja akan melakukan aktivitas fisik, dengan adanya aktivitas fisik ini akan memperlancar aliran darah di seluruh tubuh. Jika aliran darah lancar maka jantung tidak akan memerlukan tenaga yang banyak untuk memenuhi kebutuhan pada tubuh. Penelitian Hardati & Ahmad (2017), yang mengatakan bahwa seseorang yang tidak bekerja rentan terkena hipertensi sebanyak 8,95 kali daripada seseorang yang bekerja (22,23).

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi berda di kategori cukup dengan jumlah 46 responden (93,9%). Dari hasil kuesioner didaptakna masih banyak lansia hipertensi mengkonsumsi makanan yang tinggi kolestrol seperti daging sapi, kulit ayam, kuning telur dengan frekuensi rata-rata 3-6 kali/minggu. Banyaknya lansia yang tidak mematuhi diet hipertensi dikarenakan makan diet yang tidak enak, sudah terbiasa makan-makanan asin. Hasil penelitian ini sama dengan Sholikhah et al. (2019), yang menyatakan bahwa penyusunan menu makan yang kurang sehat membuat intake nutrisi berkurang yang dapat menyebabkan penyakit pada lansia antara lain hipertensi. Namun ada beberapa lansia yang mengkonsumsi kacang merah, sayur, dan buah-buahan. Menurut penelitian Rahmawati & Suryandari (2020), mengkonsumsi sari kacang hijau dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan kacang hijau memiliki potassium yang dapat membantu saraf serta otot dalam mengendalikan tekanan darah.

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi tingkat aktivitas fisik lansia hipertensi terbanyak berada di kategori sedang 39 responden (79,6%). Dari data penelitian skor aktivitas tertinggi yaitu berjalan kaki dengan durasi minimal 15 menit dan aktivitas berat dapat mengeluarkan keringat dengan berjalan membawa beban dengan frekuensi jarang bahkan tidak pernah. Aktivitas fisik yang baik dan rutin dapat melatih otot jantung dan tahanan perifer dalam mencegah melonjaknya tekanan darah. Pada seseorang yang malas beraktivitas akan mengalami konstiksi dari pembuluh darah utama di tungkai bagian bawah. Hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan resistensi perifer pembuluh darah dan akan terjadi akumulasi cairan dalam tubuh bagian bawah. Ini menyebabkan otot jantung akan bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan tubuh semakin jantung bekerja keras maka akan semakin besar tekanan pada dinding arteri yang menyebabkan tekanan perifer meningkat dan terjadilah hipertensi (Lay et al., 2020). Dalam penelitian Aziz & Arofiati (2019), menyatakan bahwa aktifitas fisik jenis aerobik dengan intensitas sedang yang dilakukan minimal 30 menit sebanyak 3 kali atau lebih/ minggu dapat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan endrofin yang mengakibatkan euphoria dan relaksasi pada otot sehingga tekanan darah tidak meningkat atau stabil.

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 46 responden (93,9%) mengalami hipertensi derajat 2. Gejala pada hipertensi derajat 1 dan 2 adalah sakit kepala, lemas, mudah lelah, nyeri pada area dada, dan adanya gangguan penglihatan (Oktavia et al., 2021). Banyaknya lansia hipertensi mengalami derajat 2 dikarenakan dari faktor pemicu hipertensi antara lain pola makan kurang sehat, faktor keturunan, faktor usia. Sejalan dengan penelitian Langingi (2021), yang mengatakan perbedaan derajat hipertensi pada lansia dikarenakan beberapa faktor pemicu seperti usia, keturunan serta gaya hidup yang kurang sehat. Hipertensi pada lansia sangat sensitive terjadi terlebih di Indonesia sendiri. Kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap penderita hipertensi juga masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan gaya hidup masyarakat yang memilih mengkonsumsi makanan cepat saji daripada memasak sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa presentase wanita lebih banyak terkena hipertensi daripada laki-laki, sedangkan mayoritas lansia hipertensi di Desa Tremas, Arjosari, Pacitan memiliki pola makan yang cukup, aktivitas fisik lansia mayoritas sedang dan kebanyakan derajat hipertensi pada lansia adalah derajat 2. Diharapkan peran aktif petugas dan keluarga untuk lebih peduli pada pola makan lansia hipertensi serta aktivitas fisik pada lansia hipertensi guna menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Saran bagi peneliti selanjutnya seluruh informasi dalam penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dan dibahas lebih detail pada peneliti selanjutnya dan diharapkan pada peneliti selanjutnya meneliti tentang hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik pada lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta beserta Dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian bisa terlaksana dengan baik. Serta orang-orang disekitar atas segala bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, K. M. (2020). *Analisis Perilaku Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gedongan Kota Mojokerto* (Vol. 126, Issue 1) [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/108394/>
- Anisah, C., & Soleha, U. (2014). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 18. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/447>
- Aziz, A., & Arofiati, F. (2019). Aktifitas Fisik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Karya Husad*, 7(1), 34–49.
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Aktivitas Fisik Dan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja: Analisis Data Riskesdas 2013. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 34(2), 467–474. <https://core.ac.uk/download/pdf/295356013.pdf>
- Huda, M. (2019). *Gambaran Pola Makan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda* [Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur]. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1679>
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. *17 Mei 2019*, 1. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Kusuma, A. O. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Berdasarkan Literatus Review*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widayagama Husada.
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Community of Publishing In Nursing*, 9(1), 46–57.
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464–471. <http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2653>
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Research*, 269–273.
- Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *IBNU SINA : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(1). <https://www.jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/236>
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). *Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021*. 1, 4–7.
- Purba, R. H. B. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

- Rahmawati, I., & Suryandari, D. (2020). Pencegahan Peningkatan Tekanan Darah Melalui Konsumsi Sari Kacang Hijau. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(3), 118–123. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/pencegahanpening>
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada Wanita Menopause. In *LIPI Press*. LIPI Press.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Wulandari, H. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019* [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang]. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:zhfE3XDXxkoJ:repo.stike.sperintis.ac.id/724/1/KTI%2520Lengkap%2520REVISI%25209102019.pdf&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id&client=firefox-b-d>