

Available online at <http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JOK3R>

Jurnal Online Keperawatan Rajawali

| ISSN (Print) 2085-XXXX | ISSN (Online) 2776-558X |



JOK3R

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Lansia Pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung

Haryanto MS¹, Istianah², Danumiharja FN³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Rajawali, Kota Bandung, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 10, 2023
 Revised: April, 14, 2024
 Accepted : Juni, 29, 2024
 Available online: Juli, 9, 2024

KEYWORDS

Indeks Massa Tubuh, Remaja, Siklus Menstruasi

CORRESPONDENCE

E-mail: fadlanuraini0025@gmail.com

A B S T R A C T

Latar Belakang: Hipertensi berarti tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg berdasarkan dua pengukuran atau lebih. Usia lansia pertengahan (Middle Age) merupakan usia awal memasuki masa pralansia dimana kondisi tubuh mulai mengalami penurunan sehingga sangat mudah mengalami penyakit kronis salah satunya hipertensi.

Tujuan: menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Pasirkaliki

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang. Cara pengambilan sampel dengan quota sampling. Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank Correlation Coefficient.

Hasil: Pola makan dengan kategori buruk sebanyak 77 orang (81,1%), sedangkan responden yang mengalami hipertensi sebanyak 90 orang (94,7%). Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p < 0,001$

Simpulan: Banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi, hasil penelitian ini dapat menjadi tolak ukur serta pertimbangan untuk menerapkan pola makan sehat sehingga dapat meminimalisir angka kejadian hipertensi.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, hipertensi menyumbang 6,7% dari seluruh kematian, menjadikannya penyebab kematian ketiga setelah TB dan stroke. Ketika rata-rata dua atau lebih pembacaan tekanan darah masing-masing lebih dari 140/90 mm Hg untuk tekanan sistolik dan diastolik, itu dianggap hipertensi (Smeltzer SC, 2011). Menurut hasil survei (Riskesdas, 2018), terdapat 427.218 kematian dan diperkirakan 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia. (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2022) mengatakan jumlah penderita hipertensi di Kota Bandung adalah 696.372. Sehingga hipertensi menjadi penyebab kematian

tertinggi di Kota Bandung dengan angka kematian sebanyak 10,45% atau 121 kasus kematian.

Hipertensi merupakan salah satu kondisi degeneratif yang merusak atau mengganggu fungsi organ tubuh manusia adalah hipertensi. Karena meningkatkan kemungkinan berkembangnya beberapa penyakit berat lainnya, termasuk penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan lain-lain, hipertensi merupakan kondisi kronis yang menyerang orang dari segala usia. Sistem peredaran darah menderita hipertensi, yang didefinisikan sebagai pembacaan tekanan lebih tinggi dari kisaran tipikal 140/90 mmHg. Dinas Kesehatan, 2020). Menurut Faujiah dan Ardiani (2020), usia Middle Age adalah saat seseorang

pertama kali memasuki tahap pralansia, ketika kondisi fisiknya mulai memburuk dan lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi. Dibandingkan dengan populasi lainnya, Middle Age memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi (Allameh M et al, 2022).

Fungsi makan secara sosial, psikologis dan fisiologis pada lansia berpengaruh terhadap kebiasaan makan lansia. Lemak, terutama lemak jenuh, sebaiknya dihindari karena tinggi kalori dan dapat menyebabkan aterosklerosis. Pengurangan garam juga dianjurkan, karena pengurangan natrium telah terbukti mengurangi hipertensi (Smelter, 2016). Kebiasaan makan yang tidak sehat dan penggunaan makanan yang meningkatkan tekanan darah merupakan faktor penyebab masalah tekanan darah tinggi pada populasi lanjut usia.

Manusia secara alami mengalami proses penuaan seiring bertambahnya usia. Tidak ada batasan usia di mana penuaan dimulai; sebaliknya, itu adalah kondisi kronis seumur hidup. Hidup dapat dipecah menjadi tiga fase berbeda: masa muda, usia paruh baya, dan usia tua. penuaan adalah proses alami. (2016, Nasrullah). Fungsi makan secara sosial, psikologis dan fisiologis pada lansia berpengaruh terhadap kebiasaan makan lansia. Lemak, terutama lemak jenuh, sebaiknya dihindari karena tinggi kalori dan dapat menyebabkan aterosklerosis. Pengurangan garam juga dianjurkan, karena pengurangan natrium telah terbukti mengurangi hipertensi (Smelter, 2016). Faktor resiko utama aterosklerosis adalah tekanan darah tinggi (Ponznyak AV, 2022)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 Februari 2023 terhadap 10 lansia umur 45 tahun sampai 59 tahun ditemukan bahwa 9 dari 10 lansia menderita hipertensi, Temuan survei dan wawancara mengungkapkan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat umum terjadi di kalangan lansia, karena banyak dari mereka terus mengonsumsi makanan yang kaya lemak dan garam. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka hipertensi di Puskesmas Pasirkaliki.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia lansia pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Pasirkaliki.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif, yang memadukan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan crosssectional, untuk menetapkan bahwa setiap subjek hanya dapat diamati satu kali dan status karakter atau variabel subjek selama pemeriksaan dapat dikuantifikasi. mendekati. Penelitian ini melihat bagaimana faktor risiko dan hasil terkaitnya dapat berubah selama satu studi atau observasi (Notoatmojo, 2018).

Pada bulan Juni 2023, ketika penelitian ini dilakukan, 124 orang memiliki catatan medis di Puskesmas Pasirkaliki di Kota Bandung. Sampling kuota digunakan untuk mengumpulkan data dari 95 orang, dengan ukuran sampel ditentukan oleh rumus Slovin. mengkarakterisasi masing-masing variabel menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi, untuk menentukan hubungan pola makan dengan prevalensi hipertensi pada usia (Middle Age) menggunakan analisis bivariat menggunakan Rank Spearman.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Gambara Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Puskesmas Pasirkaliki.

Pola Makan	N	%
Baik	18	18.9
Buruk	77	81.1
Total	95	100.0

Tabel 1 Temuan analisis mengungkapkan bahwa hampir seluruh 77 (81,1%) responden memiliki pola makan yang buruk, dibandingkan dengan delapan belas (18,9%) yang memiliki pola makan yang baik.

Tabel 2 Gambaran Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasirkaliki.

Hipertensi	N	%
Tidak Hipertensi	5	5.3
Hipertensi	90	94.7
Jumlah	95	100.0

Tabel 2 Berdasarkan penelitian didapatkan hampir seluruh 90 responden (94,7%) mengalami hipertensi, sedangkan 5 responden (5,3%) tidak mengalami hipertensi.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia

Lansia Pertengahan (*Middle Age*) di Puskesmas Pasirkaliki

Pola Makan	Hipertensi		Koefisien Kolerasi (<i>r</i>)	Nilai <i>P</i>
	Tidak Hipertensi	Hipertensi		
Baik	5 (5.3)	13 (13.7)	0.438	<0.001
Buruk	0 (0.0)	77 (81.1)		
Jumlah	5 (5.3)	90 (94.7)		

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik Spearman's rank menunjukkan bahwa ada hubungan antara prevalensi hipertensi paruh baya dengan kebiasaan makan di Puskesmas Pasirkaliki jika $p = <0,001$ ($p = 0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh lansia usia pertengahan (*middle age*) kebiasaan pola makan yang buruk (81.1%) mengalami hipertensi sedangkan lansia usia pertengahan (*middle age*) yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami hipertensi (5.3%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan uji Rank Spearman di peroleh hasil nilai $p = < 0,001$ ($\alpha = 0,05$) maka $p < \alpha$ sehingga dapat ditarik kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia usia pertengahan (*Middle Age*).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa hipertensi dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Mengonsumsi natrium mungkin memiliki peran penting dalam munculnya hipertensi esensial. Sedikitnya 40% pasien yang kemudian mengidap hipertensi akan sensitif terhadap garam, dan bagi orang-orang tersebut, terlalu banyak mengonsumsi garam bisa menjadi pemicu hipertensi. Pelepasan hormon natriuretik yang meningkat dapat terjadi akibat memakan makanan tinggi garam, yang dapat meningkatkan tekanan darah. (Joyce M. Black, 2014).

Kemampuan natrium mengikat air memungkinkan tekanan darah meningkat dengan membuat beban darah yang masuk ke jantung menjadi lebih berat (Damanik, 2011). Karena orang dengan kebiasaan makan yang buruk dan sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan natrium yang berlebihan dari yang diperlukan atau dalam porsi yang berlebihan, hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah

tinggi. Makanan yang banyak mengandung lemak dan sodium akan membuat tubuh menyimpan lemak, yang akan menghambat aliran darah dan memicu hipertensi.

PENGAKUAN

Terima kasih kepada PPM Fakultas Keperawatan dan LPPM IKes Rajawali yang telah mendukung artikel ini.

SIMPULAN

Investigasi dan perdebatan Puskesmas Pasirkaliki tentang hubungan antara gizi dan prevalensi hipertensi paruh baya telah menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Cikalong Wetan adalah siswi dengan indeks massa tubuh kategori kurus.

- Di Puskesmas Pasirkaliki, kebiasaan makan penduduk paruh baya (*Middle Age*) lebih cenderung buruk (18,9%) daripada baik (77 individu, atau 81,1%).
- Di Puskesmas Pasirkaliki kejadian hipertensi pada kelompok usia menengah lebih tinggi pada kategori hipertensi terhitung sebanyak 90 orang (94,7%) dibandingkan dengan kategori tekanan darah normal yang termasuk sebanyak 5 orang (5,3%).
- Di Puskesmas Pasirkaliki terdapat hubungan (p value <0.001) antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia paruh baya dengan kolerasi sedang 0,438.

REFERENSI

- Almatsier S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Allameh M, Ghanei GR, Rahmani K Prealence and Associated Risk Factor of Hypertension fr the Middle Age Population (30-59 Years) in Iran: A National Cross-Sectional Study. The Official Journal of the Italian Society of Hypertension [serial online] 2022 Jan [cited 2023 Mar 16]; 29(1):75-80. Available from: URL:<https://doi.org/10.1007/s40292-021-00490-6>
- Anggala R, Didin T. Studi Tentang Pola Makan dan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Di Nagari Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok. Jurnal Stamina [serial online] 2019 Jan [cited

- 2023 Mar 16]; 2(1):24-31.
<https://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JS-T/article/view/661/298>
- Anisah C, Soleha U. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi yang Menjalani Rawat Inap di Irna F RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan-Madura. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* [serial online] 2018 [cited 2023 Mar16]; 7(10-33086):1-3.
<https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/4>
- 47
- Black JM, Hawks JH. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* Buku 2. 8th ed. Singapore: Elsevier.
- Cholifah N, Sokhiatun. Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan & Kebidanan* [serial online] 2022 [cited 2023 Mar 16]; 2(412-420):412-1
<https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id>
- Dahlan MS. (2016). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. 6th ed. Jatinangor: Epidemiologi Indonesia.
- Damanik R. (2011). *Nutrisi dan Tekanan Darah*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Dinas Kesehatan Kota Bandung. *Profil Kesehatan Kota Dinas Kesehatan Kota Bandung Tahun 2021*. [Online] 2021 [cited 2023 Mar 16];
<https://dinkes.bandung.go.id/wpcontent/uploads/2022/07/Profil-Kesehatan-Kota-BandungTahun-2021-31102022.pdf>
- Fayasari A. (2020). *Penilaian konsumsi pangan*. Jawa Timur: Kun Fayakun.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2018). *Dietary Assessment: A resource guide to Method selection and application in low resource settings*. Rome: FAO.org.
- Harun O. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur* [serialonline] 2019 [cited 2023 Mar 16]; 12(2):164-171.
<http://jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id/index.php/jkbl/article/viewFile/66/36>
- Hastuti AP. (2022). *Hipertensi*. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Huether SE, McCance KL, (2019). *Buku Ajar Patofisiologi*. 6th ed. Utah: Elsevier.
- Lutfi M, Fauziah L, Abdillah A. Hubungan Antara Diet Tinggi Serat Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Nursing* [serial online] 2019 [cited 2023 Mar 16]; 1(2085-5931):1-5.
<https://stikes-nhm.ejournal.id/NU/index>
- Nadilah F, Soelistyorini D, Kaswari SRT, Adelina R. Study of Dominant Risk Factors Of Hypertension In Indonesian :Literature Review. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi* [serialonline] 2023 [cited 2023 Mar 16];22(70-90):1. Available
<https://journal.wima.ac.id/index.php/JTPG/article/download/4450/3271>
- Nasrullah D, editor. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda 2015 – 2017 NIC dan NOC*. Jakarta: CV. Trans Info Media;.
- National Cancer Institute. *Food Frequency Questionnaire at a Glance*. [Online] 2014 [cited 2023 Mar 16]; URL:Food Frequency Questionnaire at a Glance |Dietary Assessment Primer (cancer.gov)
- Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam SP, Sri U. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Ramayulis R. (2016). *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Jakarta Biomedika.
- Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* [serial online] 2017 [cited 2023 Jul 20]; 13(2).
<https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view924>
- Rossato SL, Mosele F, Moreira LB, Rodrigues MP, Lima RF, Fuchs FD, Fuchs SC. Development, Validation, and Reproducibility of Food Group-Based Frequency Questionnaires for Clinical Use in Brazil: A Pre-Hypertension and

- Hypertension Diet Assessment. *Nutrients* [serial online] 2021 Oct [cited 2023 Mar 16]; <https://doi.org/10.3390/nu13113881>
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Parati G, Piepoli MF. Editorial comments: Focus issue Arterial Hypertension and the 2021 ESC Guidelines on Cardiovascular Prevention, *European Journal of Preventive Cardiology*. [Online] 2022 [cited 2023 Jul 18]; <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwac031>
- Permenkes. *Pedoman Gizi Seimbang*. [Online]. 2014 [26]Permenkes. *Pedoman Gizi Seimbang*. [Online]. 2014 [Cited 2014 Aug 12]; <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>.
- Potter PA, Perry AG. (2010). *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan Buku 2*. 7th ed. Singapore: Elsevier.
- Potter PA, Perry AG, Stockert PA, Hall AM, Crips J, Douglas C, et al. (2017). *Dasar Dasar Keperawatan*. 6th ed. Singapore: Elsevier.
- Ponyak AV, Sadykhov NK, Kartuesov AG, Borisov EE, Melnichenko AA, Grechko AV, Orekhov AN. Hypertension as a risk factor for atherosclerosis: Cardiovascular risk assessment. *Front Cardiovasc Med* [serial online] 2022 Aug [cited 2023 Mar 16]; <https://10.3389/fcvm.2022.959285>
- Saladini F, Santonastaso M, Mos L, Benetti E, Zanatta N, Maraglino G, Palatini P. Isolated systolic hypertension of young to middle age individuals implies a relatively low risk of developing hypertension needing treatment when central blood pressure is low. *Journal of hypertension* [serial online] 2011 Jul [cited 2023 Jul 13]; <https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e3283481a32>.
- Sasmita GZ. *Rancang Bangun Alat Kalibrasi Digital Pressure Meter*. USM [serial online] 2020 Aug [cited 2023 Mar 16]; <https://repository.usm.ac.id/files/journalmhs/C.441.17.0033-20200805053530>
- Sastroasmoro S, Ismael S. (2016). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Jakarta: Sagung Seto.
- Sirajuddin, Surmita, Astuti T. editor. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Sistikawati HI, Fuadah IW, Salsabila NA, Azzahra AF, Aesyah A, Insyira I, Adhitama PF, Anggraini RK, Nandini N. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi. *MKMI* [serial online] 2021 Feb [Cited 2014 Aug 12]; 1(1):[57-62] <https://doi.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Smeltzer SC, Bare BG. Editors. (2013). *Buku Ajar: Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott-Raven Publishers.
- Smeltzer SC. Editors. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah: Brunner & Suddarth*. 12th ed. USA: Lippincott Williams & Wilkins/Wolter Kluwer Health Inc.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.