

## Faktor Determinan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Wilayah Puskesmas Wangi-Wangi

### *Determinant Factors of Hypertension Incidence in the Elderly in the Wangi-Wangi Community Health Center Area*

Nusrida, Lodes Hadju, Ari Tjahyadi Rafiuddin

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

(nusridanusu9@gmail.com, 082335760910)

#### **Article Info:**

- Received:  
23 Agustus 2023
- Accepted:  
20 Februari 2024
- Published online:  
Agustus 2024

#### **ABSTRAK**

Pergeseran hidup modern yang mengarah pada pola konsumsi yang tidak sehat, yaitu banyak mengandung garam, konsumsi buah dan sayur yang lebih sedikit, kurangnya melakukan aktivitas fisik yang teratur dan juga faktor stres telah menjadi penyebab masalah kesehatan pada kelompok usia (45-54 tahun) yang terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui determinan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia (Umur 45-54 Tahun) di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*, dengan jumlah populasi 61 responden yang seluruhnya dijadikan sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan cara univariat dan bivariat (*chi-square*). Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan lemah antara pola makan dengan determinan kejadian hipertensi dengan uji *chi square* diperoleh nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{Tabel}$  (5,418 > 3,841) dan  $\rho=0,020$  atau  $\rho<0,05$ , ada hubungan sedang antara aktifitas fisik dengan determinan kejadian hipertensi dengan uji *chi square* diperoleh nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{Tabel}$  (9,957 > 3,841) dan  $\rho=0,002$  atau  $\rho<0,05$  serta ada hubungan kuat antara stress dengan determinan kejadian hipertensi dengan uji *chi square* diperoleh nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{Tabel}$  (26,099 > 3,841) dan  $\rho=0,000$  atau  $\rho<0,05$  pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, pola makan, aktifitas fisik, stres

#### **ABSTRACT**

*The shift in modern life which leads to unhealthy consumption patterns, namely lots of salt, less fruit and vegetable consumption, lack of regular physical activity and also stress factors have become the cause of health problems in the age group (45-54 years) which proven to have a relationship with the incidence of hypertension. This study aims to determine the determinants associated with the incidence of hypertension in the elderly (aged 45-54 years) in the Wangi-Wangi Community Health Center working area. The research was conducted using an analytical observational method with a cross sectional study design, with a population of 61 respondents who were all sampled. The data obtained were analyzed using univariate and bivariate methods (chi-square). The results showed that there was a weak relationship between diet and determinants of hypertension incidence with the chi square test obtained  $X^2_{count} > X^2_{table}$  (5.418 > 3.841) and  $\rho = 0.020$  or  $\rho < 0.05$ , there was a moderate relationship between physical activity and determinants of hypertension events with the chi square test obtained  $X^2_{count} > X^2_{table}$  (9.957 > 3.841) and  $\rho = 0.002$  or  $\rho < 0.05$  and there is a strong relationship between stress and determinants of hypertension events with the chi square test obtained  $X^2_{count} > X^2_{table}$  (26.099 > 3.841) and  $\rho = 0.000$  or  $\rho < 0.05$  in the elderly group (45-54 years) in the Wangi-Wangi Health Center Work Area.*

**Keywords:** Hypertension, diet, physical activity, stress

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis yang sifatnya tidak ditularkan dari orang lain ke orang lain. Penyakit ini memiliki banyak kesamaan dengan sebutan penyakit lainnya yaitu penurunan fungsi tubuh. Salah satunya adalah penyakit degeneratif (Bustan, 2020). Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai penurunan fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak dan juga rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya adalah hipertensi (Azizah, 2021).

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi di Benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng *et al.*, 2020). Data WHO (*World Health Organization*) periode (2015-2025) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Siagian & Tukatman, 2021).

Prevalensi kejadian hipertensi sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah termasuk di negara Indonesia (Dosoo, D.K., & Adius Kusnan, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 27,8% pada Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 dengan persentase tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,13% dan terendah berada di Papua dengan persentase sebesar 22,22% (Kementerian Kesehatan, 2022).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor risiko terjadinya kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (Flack and Adekola, 2020).

Data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa penderita penyakit hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 102.409 Orang dengan prevalensi (26,8%), pada tahun 2020 penderita penyakit hipertensi sebanyak 101.103 Orang dengan prevalensi (17,29%) dan pada tahun 2021 penderita penyakit hipertensi sebanyak 62.964 Orang dengan prevalensi (41,04%). Prevalensi kasus pelayanan kesehatan penyakit hipertensi yang menduduki urutan pertama sebanyak

3.214 Orang dengan prevalensi (100%) di Buton Utara, urutan kedua sebanyak 7.391 Orang dengan prevalensi (87,95%) di Kolaka Utara, urutan ketiga sebanyak 4.821 Orang dengan prevalensi (56,52%) di Kota BauBau, urutan keempat sebanyak 5.360 Orang dengan prevalensi (46,60%) di Buton Tengah, urutan kelima sebanyak 6.678 Orang dengan prevalensi (43,25%) di Muna Barat, urutan keenam sebanyak 3558 Orang dengan prevalensi (40,35%) di Buton dan kemudian di urutan ketujuh sebanyak 5.291 dengan prevalensi (24,82%) di Wakatobi dari 17 Kota dan Kabupaten di Sulawesi Tenggara (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2021).

Data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi yang tertinggi ada di Puskesmas Wangi-Wangi yang tercatat pada tahun 2019 yaitu sebanyak 876 orang dengan prevalensi (45,04%) kemudian pada tahun 2020 sebanyak 876 orang dengan prevalensi (45,04%) dan pada tahun 2021 yaitu sebanyak 987 orang dengan prevalensi (50,75%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi, 2021).

Berdasarkan Data dari Profil Puskesmas Wangi-Wangi, hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah terbanyak ke-1 yang diderita oleh masyarakat. Data pada Puskesmas Wangi-Wangi memperlihatkan bahwa penderita hipertensi yang melakukan pengobatan tahun 2021 yaitu sebanyak 576 orang dengan prevalensi (29,61%) dan pada tahun 2022 yaitu sebanyak 352 orang dengan prevalensi (18,09%) (Puskesmas Wangi-Wangi, 2022).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan tanggal 10 Januari 2023 yang telah dilakukan di Puskesmas Wangi-Wangi, Peneliti memperoleh data dari SP2TP (Sistem Pencatatan dan Pelaporan Tingkat Puskesmas), dimana dilaporkan bahwa jumlah lansia penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi meningkat dari tahun ke tahun. Data Profil Puskesmas Wangi-Wangi, Kabupaten Wakatobi Tahun 2019 menurut golongan umur 45-54 tahun menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi yang tercatat tahun 2019 sebanyak 172 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 90 orang dan Perempuan sebanyak 82 orang. Pada tahun 2020 sebanyak 74 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 25 orang dan Perempuan sebanyak 49 orang. Pada tahun 2021 sebanyak 106 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 26 orang dan Perempuan sebanyak 80 orang dan pada tahun 2022 sebanyak 61 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 25 orang dan perempuan sebanyak 36 orang.

Tingginya prevalensi hipertensi disebabkan karena dimana masyarakatnya sudah mulai pergeseran hidup modern yang mengarah pada makanan yang banyak mengandung garam, kurangnya konsumsi buah dan sayur selain itu juga sebagian besar masyarakatnya kurang melakukan aktivitas fisik yang teratur dan juga karena adanya faktor stres yang terbukti memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi.

Pola makan adalah gambaran yang umum dikonsumsi Lanjut Usia (Lansia) yaitu sering

mengonsumsi makanan yang tinggi garam, sering menggunakan penyedap rasa dan santan pada saat memasak, sering mengonsumsi gorengan sebagai cemilan serta mengonsumsi teh dan telur sehingga menimbulkan tekanan darah tidak terkontrol dengan baik pada lansia (Fadli, 2022).

Aktivitas fisik yang tinggi dapat mencegah atau memperlambat onset tekanan darah tinggi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Orang yang rajin melakukan olahraga seperti bersepeda, *jogging* dan aerobik secara teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Wati, 2022).

Stress dapat terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan sekitar terhadap seseorang sehingga dapat merangsang reaksi tubuh dan psikis. Reaksi tubuh yang terjadi akibat stres meliputi jantung berdebar-debar, napas pendek dan keringat dingin. Stres digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Yulianthi, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka sangatlah penting bagi lansia untuk melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin dan mengingat penting hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap judul "Determinan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia (45-54 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi Kabupaten Wakatobi".

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini telah dilaksanakan sejak tanggal 27 Mei sampai dengan 18 Juni 2023 di Wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi Kabupaten Wakatobi.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia umur 45-54 tahun yang datang berobat pada tahun 2022 yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi, Kabupaten Wakatobi yaitu sebanyak 61 orang. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah pengambilan sampel *total sampling* (sampling total) yaitu pengambilan seluruh populasi yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi berumur 45- 54 tahun yaitu sebanyak 61 orang. Sumber data pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui teknik pengambilan data. Adapun teknik pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut pengamatan (observasi), wawancara, dan angket. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif dan analisis inferensial (uji normalitas data, uji hipotesis, dan uji keeratan hubungan).

## **HASIL**

Karakteristik responden pada tabel 1 berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin, pendidikan, dan jenis pekerjaan pada lanjut usia (45-54) Tahun di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi yaitu untuk kelompok umur

responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah kelompok umur 50 – 54 tahun yaitu sebanyak 43 responden (70,5%), sedangkan kelompok umur paling sedikit yaitu pada 45 – 49 tahun sebanyak 18 responden (29,5%). Untuk kelompok jenis kelamin responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 responden (78,7%), sedangkan jenis kelamin paling sedikit adalah laki-laki yaitu sebanyak 13 responden (21,3%). Untuk kelompok pendidikan responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah yang mempunyai Pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 36 responden (59,0%), sedangkan Pendidikan terakhir yang paling sedikit ada pada jenjang Sarjana yaitu sebanyak 4 responden (6,6%). Untuk kelompok pekerjaan responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah Petani sebanyak 39 responden (63,9%), sedangkan pekerjaan yang paling sedikit yaitu PNS sebanyak 1 responden (1,6%).

Analisis univariat pada tabel 2 peneliti melakukan analisis ini untuk melihat distribusi variabel dari pola makan, aktivitas fisik, stress, dan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi yaitu untuk distribusi frekuensi pada variabel pola makan yang termasuk kategori tidak sehat ada sebanyak 45 responden (73,8%), sedangkan yang termasuk kategori sehat ada sebanyak 16 responden (26,2%). Distribusi frekuensi pada variabel aktifitas fisik yang termasuk pada kategori kurang ada sebanyak 48 responden (78,7%), sedangkan yang termasuk pada kategori cukup

ada sebanyak 13 responden (21,3%). Distribusi frekuensi pada variabel yang mengalami stress ada sebanyak 33 responden (54,1%), sedangkan yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 28 responden (45,9%). Distribusi frekuensi pada variabel hipertensi menunjukkan yang tidak menderita hipertensi ada sebanyak 20 responden (32,8%), sedangkan yang menderita hipertensi ada sebanyak 41 responden (67,2%)

Analisis hubungan ketiga variabel pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang menunjukkan dari 61 responden, yang memiliki pola makan tidak sehat dan menderita hipertensi ada sebanyak 34 responden (55,7%), sedangkan yang memiliki pola makan pada kategori sehat tetapi tetap menderita hipertensi sebanyak 7 responden (11,5%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai p value untuk hubungan pola makan terhadap hipertensi yaitu 0,020, dimana nilai tersebut kurang dari  $\alpha$  (0,05), sehingga terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi.

Pada tabel 3 berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan dari 61 responden, yang mempunyai aktifitas fisik pada kategori kurang dan menderita hipertensi ada sebanyak 37 responden (60,7%), sedangkan yang mempunyai aktifitas fisik pada kategori cukup dan menderita hipertensi sebanyak 4 responden (6,6%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai  $p$  value untuk hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi yaitu 0,002, dimana nilai tersebut kurang dari  $\alpha$  (0,05), 0,05

sehingga terdapat hubungan aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi.

Pada tabel 3 berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan dari 61 responden, yang mengalami stress dan menderita pula hipertensi ada sebanyak 31 responden (50,8%), sedangkan yang tidak stress tetapi tidak menderita hipertensi ada sebanyak 2 responden (3,3%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai  $\rho$  value untuk hubungan stres terhadap kejadian hipertensi yaitu 0,000, dimana nilai tersebut kurang dari  $\alpha$  (0,05), sehingga terdapat hubungan stress terhadap kejadian hipertensi

## PEMBAHASAN

Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi menunjukkan bahwa dari 61 responden, terdapat 16 (26,2%) responden yang memiliki pola makan sehat. Pada responden yang memiliki pola makan sehat terjadi karena berdasarkan hasil wawancara dengan responden sudah banyak yang menerapkan pola makan sehat. Pola makan ini di mencakup beberapa hal yang berkaitan tentang kebiasaan minum responden, mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, frekuensi dalam pola makan, cara memasak sayur yang benar, jenis makanan yang dikonsumsi dan menambahkan bumbu-bumbu penyedap di dalamnya dan terdapat 45 (73,8%) responden dengan pola makan tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh

responden yang tidak mengetahui bahwa pola hidup makan yang tidak sehat yang dapat memicu terjadinya hipertensi, salah contohnya seperti mengonsumsi makanan yang mengandung banyak kadar garam yang berlebihan, jarang olahraga, sering merokok, dan makan yang tidak sehat (makanan yang banyak mengandung natrium dan lemak jenuh di dalamnya). Hasil Penelitian pada analisis bivariate menunjukkan bahwa terdapat 7 (11,5%) responden dengan pola makan sehat, namun menderita hipertensi. Hal ini dapat disebabkan adanya tingkat stres sedang yang dialami responden seperti responden kesusahan tidur karena banyak beban pikiran dan kurangnya perilaku olahraga ringan seperti jalan santai yang dilakukan oleh responden.

Selain itu, karakteristik seperti umur dan jenis kelamin responden dalam penelitian ini juga dapat mengakibatkan hipertensi dalam kategori sedang yaitu umur responden sebagian besar responden berumur 45-54 tahun, hal ini dikarenakan semakin tua umur makan akan mengalami penurunan sel mempengaruhi pembuluh darah, hormon serta jantung yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya terdapat 11 (18,0%) responden dengan pola makan tidak sehat, namun tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena responden tidak mengalami stress dan tidak mengalami susah tidur dan tidak mempunyai beban pikiran dan melakukan aktifitas fisik

dengan cukup seperti jalan santai dan berolahraga. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $\rho = 0,020$  atau  $\rho < \alpha (0,05)$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat hubungan antara pola makan dengan determinan kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut (45-54 tahun) di Wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi sedangkan hasil nilai uji Phi ( $\phi$ ) = 0,299 yang artinya hubungan lemah. Akan tetapi nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel} (5,418 > 3,841)$  yang artinya penderita hipertensi yang memiliki pola makan yang buruk dapat meningkatkan resiko kejadian hipertensi dengan peluang sebesar lebih dari 3,841.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risnawati, R (2023) Hasil uji statistik dengan chi-square di dapatkan nilai  $\rho\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$   $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020. Oleh karena itu, Pola makan yang baik dan sehat perlu ditingkatkan dengan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan dengan garam berlebih, kebiasaan mengonsumsi makan yang mengandung lemak dan kolestrol tinggi (santan kelapa yaitu bubur santan), dianjurkan mengonsumsi makanan yang rendah serat seperti sayur dan buah, menghindari mengonsumsi makanan dengan rasa manis berlebih (makanan yang diberi zat pemanis) dan kerang-kerang, serta kurangi mengonsumsi ikan asin dalam kehidupan

sehari-hari.

Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi menunjukkan bahwa dari 61 responden, terdapat 13 responden (21,3%) dengan aktifitas fisik cukup. Hal ini disebabkan karena pada saat penelitian responden mengatakan bahwa mereka sering melakukan aktifitas fisik secara tepat dan teratur, serta frekuensi dan lamanya waktu yang digunakan dengan baik dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tekanan darah akan meningkat ketika sedang melakukan aktivitas fisik (Humaera, Idrus, & Ali, 2023). Tetapi jika seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur akan lebih sehat dan tekanan darahnya akan lebih rendah daripada seseorang yang tidak melakukan aktivitas fisik dan terdapat 48 responden (78,7%) dengan aktifitas fisik kurang. Hasil dari pertanyaan kuesioner menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia yang menjadi responden adalah aktivitas fisik ringan dan tidak memerlukan waktu yang lama dan lebih banyak dihabiskan di tempat tidur dan menonton tv. Selain itu lansia tidak melakukan olahraga seperti jalan santai dan tidak melakukan senam pada pagi hari sehingga aktivitas fisik yang kurang cenderung membuat seseorang mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah Hasil Penelitian pada analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat 4 (6,6%) responden dengan aktifitas fisik cukup, namun menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena responden tidak

memperhatikan pola makan yang sehat seperti tidak mengkomsumsi makanan dengan garam yang berlebih dan responden memiliki kebiasaan mengomsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol tinggi. Selain itu, kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan tidak memperhatikan jenis dan bahannya, maka dapat memicu kegemukan yang berakibat pada penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan otot jantung harus lebih keras memompa darah sehingga yang berujung pada tingginya tekanan darah. Selanjutnya terdapat 11 (18,0%) responden dengan aktifitas kurang, namun tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan pola makan responden yang sehat dan dengan membatasi makanan yang asin dan berlemak dapat sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $\rho = 0,002$  atau  $\rho < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi dan hasil nilai uji *Phi* ( $\phi$ ) = 0,404 yang artinya memiliki hubungan sedang terhadap kejadian hipertensi pada lanjut usia di Wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi serta nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel} (9,957 > 3,841)$  yang artinya penderita hipertensi yang memiliki aktivitas yang ringan dapat meningkatkan resiko kejadian hipertensi dengan peluang sebesar lebih dari 3,841.

Aktifitas ringan secara tidak langsung akan mempengaruhi terjadinya hipertensi. Semakin ringan aktifitas fisik semakin meningkat resiko terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, Semakin

sering responden melakukan aktifitas fisik maka akan memberikan manfaat membuat lebih tenang, kurang menderita ketegangan dan kecemasan dan menurunkan angka penyakit hipertensi, namun sebaliknya responden yang kurang dalam melakukan olahraga akan cenderung mengalami penyakit hipertensi. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, (2023). Pada hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  Value Sig.  $0,09 < \alpha (0,05)$  berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022. Jadi, lansia yang memiliki tingkat aktivitas kurang dengan total MET <600 memiliki resiko mengalami hipertensi sebesar 3,625 kali lebih besar dibandingkan lansia yang memiliki tingkat aktivitas cukup dengan total MET 600 (95%CI= 1,469-8,945).

Hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi menunjukkan bahwa dari 61 responden terdapat 28 (45,9%) responden yang tidak mengalami stress. Hal ini disebabkan berdasarkan hasil wawancara dengan responden mengatakan bahwa mereka tidak mempunyai beban pikiran dan tidak mengalami sering sulit tidur baik pada malam hari ataupun siang hari dan terdapat 33 (54,1%) responden yang mengalami stress. Responden yang mengalami stres dikarenakan sering marah karena adanya masalah yang tidak dapat dikendalikan, tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan, merasa gelisah dan



tertekan dan merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya. Hasil Penelitian pada analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat 10 (16,4%) responden tidak mengalami stres, namun menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden memiliki pola makan kurang sehat dikarenakan makan makanan berlemak tinggi seperti sayur bersantan kental > 3 kali dalam seminggu, makan makanan berlemak tinggi dalam seminggu, makan makanan gorengan serta makan makanan di luar rumah (cepat saji, makan camilan seperti keripik asin > 3 kali dalam seminggu, makan ikan asin 3 kali dalam seminggu. Selanjutnya terdapat 8 (18,6%) responden yang mengalami stress, namun tidak menderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena sebagian responden memiliki aktifitas yang cukup seperti rajin berolahraga dan memperhatikan pola makan yang sehat. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $26,099 > 3,841$ ),  $\rho = 0,000$  atau  $\rho < \alpha$  (0,05) dan hasil nilai uji Phi ( $\phi$ ) = 0,654 yang artinya memiliki hubungan kuat. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada usia lanjut di Wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi.

Stres dengan penyakit hipertensi mengalami hubungan sebab akibat dimana semakin sering responden mengalami stress maka cenderung meningkatkan tekanan darah, namun sebaliknya semakin rileks responden

dan menghindari stres maka akan menurunkan tekanan darah. Berdasarkan wawancara pada saat penelitian sebagian lansia sudah pernah terpapar informasi untuk tidak stres dan banyak pikiran namun masih ada lansia yang kurang mampu memajemen stres sehingga tekanan darah naik. Hasil Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amira, Suryani & Hendrawati, H. (2021). Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut menunjukan nilai  $\rho$  value = 0,028 < 0,05 nilai tersebut berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan lemah antara pola makan dengan determinan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi. Ada hubungan sedang antara aktifitas fisik dengan determinan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi. Ada hubungan kuat antara stress dengan determinan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wangi-Wangi.

Dalam upaya kesejahteraan masyarakat, Dinas Kesehatan berperan penting dalam berkoordinasi dengan Puskesmas dan fasilitas

kesehatan lainnya untuk optimalisasi Posyandu Lansia. Melalui skrining kesehatan, seperti pengukuran tekanan darah dan pemantauan status gizi, panduan diberikan kepada kelompok lanjut usia (45-54 tahun) untuk mengurangi risiko stres yang berkontribusi pada hipertensi. Dinas Kesehatan juga berkoordinasi dalam penyuluhan tentang hipertensi. Puskesmas Wangi-Wangi diharapkan tingkatkan upaya promotif dan preventif dengan penyediaan informasi mudah diakses. Universitas Mandala Waluya memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi bagi penelitian sejenis, khususnya pemberian kuesioner stres dalam konteks hipertensi. Bagi masyarakat, penting memeriksakan kesehatan secara berkala dan mengikuti posyandu lansia. Lansia berisiko, termasuk obesitas, perlu menjaga pola makan dan senam di posyandu. Bagi peneliti berikutnya, disarankan melibatkan sampel lebih besar dan wilayah yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor risiko lainnya dalam hipertensi untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(1), 21-28.
- Azizah, 2021. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bustan, Nadjib . 2020. *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Cheng, H. M., Lin, H. J., Wang, T. D., & Chen, C. H. (2020). Asian management of hypertension: Current status, home blood pressure, and specific concerns in Taiwan. *The Journal of Clinical Hypertension*, 22(3), 511-514.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara 2021. *Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara*. Kendari
- Dinas Kesehatan Kabupaten Wakatobi 2021. *Profil Kesehatan Kabupaten Wakatobi*. Wangi-Wangi
- Dosoo, D.K., 2019 & Adius Kusnan, 2021. *Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi derajat 2 di Wilayah kerja Poasia Kota Kendari*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871
- Fadli, Rizal. 2022. Cara mengatur Pola Makan Sehat untuk Lansia . <http://halodoc.com> online jumat, tanggal 24 Februari 2023
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in cardiovascular medicine*, 30(3), 160-164.
- Humaera, I., Idrus, M., & Ali, L. (2023). Determinan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah PLTU II Desa Tani Indah. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*, 2(2), 195-205.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). Hipertensi Paling banyak diidap Masyarakat. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-paling-nanyak-diidap-masyarakat> nline Jumat, tanggal 24 Februari 2023
- Puskesmas Wangi-Wangi. 2022. *Profil Puskesmas Wangi-Wangi*. 2022.Kabupaten Wakatobi
- Risnawati, R. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres dan Perilaku Olahraga Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2 Tahun 2020 (Doctoral

dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).

- Sari, A. P., Ilmi, M. B., & Hayati, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 446-457.
- Siagian, H. J., & Tukatman, T. (2021). Karakteristik Merokok Dan Tekanan Darah Pada Pria Usia 30-65 Tahun: Cross Sectional Study. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 106-109.
- Wati, Ambar. 2022. Aktivitas Fisik untuk Menjaga Kebugaran Lansia.. <http://rscariadi.co.id> online jumat, tanggal 24 Februari 2023
- Yulianthi, Debby. 2022. *Manajemen Stress menuju Lansia Sehat dan Bahagia*. *Jurnal pengabdian Kepada masyarakat*, Volume 1 Nomor 2, (Oktober 2022) pp. 26-32.

## Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Puskesmas Wangi-Wangi

Karakteristik Responden	n	%
<b>Kelompok Umur</b>		
45-49 Tahun	18	29,5
50-54 Tahun	43	70,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	21,3
Perempuan	48	78,7
<b>Pendidikan</b>		
SD	36	59,0
SLTP	16	26,2
SMA	5	8,2
SARJANA	4	6,6
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	1	1,6
Petani	39	63,9
Swasta	7	11,5
Lain-lain	14	23,0
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Stres, dan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Wangi-Wangi

Variabel Distribusi	n	%
<b>Pola Makan</b>		
Tidak Sehat	45	73,8
Sehat	16	26,2
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang	48	78,7
Cukup	13	21,3
<b>Stres</b>		
Stres	33	54,1
Tidak Stres	28	45,9
<b>Hipertensi</b>		
Tidak Menderita	20	32,8
Menderita	41	67,2
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2023

**Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Stres dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Wangi-Wangi**

Variabel Penelitian	Hipertensi				Total		Hasil Uji Statistik
	Menderita		Tidak menderita		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Pola Makan</b>							
Tidak Sehat	34	55,7	11	18,0	45	73,8	X <sup>2</sup> hitung = 5,418 X <sup>2</sup> tabel = 3,841 Phi = 0,299
Sehat	7	11,5	9	14,8	16	26,2	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>67,2</b>	<b>20</b>	<b>32,8</b>	<b>61</b>	<b>100,0</b>	
<b>Aktifitas fisik</b>							
Kurang	37	60,7	11	18,0	48	78,7	X <sup>2</sup> hitung = 9,957 X <sup>2</sup> tabel = 3,841 Phi = 0,404
Cukup	4	6,6	9	14,8	13	21,3	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>67,2</b>	<b>20</b>	<b>32,8</b>	<b>61</b>	<b>100,0</b>	
<b>Stres</b>							
Stres	31	50,8	2	3,3	33	54,1	X <sup>2</sup> hitung = 26,099 X <sup>2</sup> tabel = 3,841 Phi = 0,654
Tidak Stres	10	16,4	18	29,5	28	45,9	
<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>67,2</b>	<b>20</b>	<b>32,8</b>	<b>61</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, 2023