



## POLA DIET DAN TEKANAN DARAH PASIEN LANSIA HIPERTENSI

### DIET AND BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE ELDERLY PATIENTS

Emira Apriyeni<sup>1\*</sup>, Ibrahim<sup>2</sup>, Indra Maldi<sup>3</sup>

STIKes Syedza Saintika Padang

\*Email: emira.apriyeni@gmail.com, 082287858882

#### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit terbanyak diderita oleh masyarakat di Kota Padang dengan angka kejadian paling tinggi di Puskesmas Andalas Padang dengan jumlah 1608 kasus. Salah satu upaya untuk mengendalikan hipertensi dengan mengatur pola diet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola diet dengan tekanan darah pasien lansia hipertensi. Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2019 dengan jumlah populasi 187 orang dengan 65 sampel dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, data diolah dan di analisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh (53,8%) pasien dengan tekanan darah derajat II, (47,7%) pasien memiliki pola diet buruk dan berdasarkan uji statistik didapatkan *pvalue*=0,025. Kesimpulan penelitian yaitu terdapat hubungan pola diet dengan tekanan darah pasien lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2019. Diharapkan pihak penanggung jawab lansia di Puskesmas Andalas lebih aplikatif memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien dan keluarga pasien tentang pentingnya pengaturan pola makan agar tekanan darah tidak meningkat.

**Kata kunci :** Tekanan Darah, Pola Diet, Lansia, Hipertensi

#### ABSTRACT

*Hypertension is the most common disease in Padang City with the highest incidence in Puskesmas Andalas Padang with 1608 cases. One of the efforts to control hypertension is by adjusting the dietary pattern. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary patterns and blood pressure in elderly hypertensive patients. This type of research is analytic with a cross sectional approach. The research was conducted in the work area of Puskesmas Andalas Padang in 2019 with a population of 187 people with 65 samples with a random sampling technique. The data were collected by means of a questionnaire, the data were processed and analyzed by univariate and bivariate using the chi-squared. The results showed that (53.8%) patients with grade II blood pressure, (47.7%) patients had a bad dietary patterns and based on statistical tests it was found that *p-value* = 0.025. The conclusion of the study is that there is a relationship between dietary patterns and blood pressure in elderly hypertensive patients at Puskesmas Andalas Padang in 2019. It is hoped that the person in charge of the elderly at Puskesmas Andalas is more applicable in providing health education to patients and their families about the importance of dietary regulation so that blood pressure does not increase.*

**Keywords :** Blood Pressure, Diet, Elderly, Hypertension



## PENDAHULUAN

Proses penuaan memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, semakin bertambah usia maka lansia lebih rentan terhadap keluhan fisik, baik karena faktor usia atau penyakit. Berdasarkan data tahun 2013, terdapat 10 penyakit utama yang paling banyak diderita kelompok lansia dan didominasi oleh golongan penyakit tidak menular, penyakit kronik dan degeneratif, terutama penyakit kardiovaskuler. Penyakit yang menduduki peringkat utama yang diderita lansia adalah hipertensi (Kemenkes, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi pembuluh darah yang terus mengalami peningkatan tekanan. Pada orang dewasa, tekanan darah normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik. Seseorang didiagnosis hipertensi apabila tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg (Kemenkes, 2019). Pada hipertensi lansia dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik diatas 150 mmHg dan tekanan darah diastoliknya sama dengan atau diatas 110 mmHg (Kementerian Kesehatan, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2018) Prevalensi hipertensi di dunia sekitar 1,13 miliar orang atau 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan dari 1,13 miliar orang di dunia 63% merupakan lansia. Prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sekitar 34,1%. Prevalensi hipertensi lansia di Sumatera Barat yakni 25,16% (Kemenkes, 2018). Kota Padang merupakan wilayah urutan ke 5 tertinggi di Sumatera Barat dengan jumlah kasus hipertensi lansia sebesar 9.587 kasus (Dinas Kesehatan, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu tantangan besardalam sistem pelayanan kesehatan Indonesia, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal

ginjal), jantung (penyakit jantung) dan otak (stroke). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena jantung dan 51% karena stroke (Kemenkes, 2019). Oleh karena itu penderita hipertensi harus menyadari bahwa pengendalian tekanan darah perlu dilakukan untuk mencegah komplikasi.

Hipertensi terjadi akibat dari gaya hidup dan faktor lingkungan. Seseorang yang memiliki kebiasaan pola makan tidak terkontrol dan mengakibatkan berat badan meningkat atau bahkan terjadi obesitas merupakan penyebab awal timbulnya penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi (AS, 2010). Para ahli bersepakat bahwa faktor resiko yang utama meningkatnya hipertensi adalah perilaku atau gaya hidup (*life style*), dimana gaya hidup berbungan dengan pola makan yang menjadipenyebab utama terjadinya hipertensi seperti diet tinggi garam, diet tinggi lemak, diet tinggi kalori (AS, 2010). Menurut Pudjiastuti (2013), dalam penelitiannya bahwa semakin sering seseorang mengkonsumsi makanan tinggi lemak maka makin beresiko mengalami penyakit hipertensi, karena semakin banyak tumpukan lemak dalam tubuh maka akan menyebabkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah dan akan menyebabkan tersumbatnya pembuluh darah dan akan memperberat kerja jantung.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2018 terdapat 23 Puskesmas di Kota Padang dengan jumlah penderita hipertensi lansia sebanyak 75.282 jiwa jenis kelamin laki-laki dan 75.311 jiwa jenis kelamin perempuan sehingga total penderita hipertensi lansia di seluruh puskesmas kota Padang 150.593 jiwa. Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang menunjukkan wilayah kerja Puskesmas Andalas merupakan salah satu wilayah tertinggi yang memiliki pasien hipertensi lansia yaitu sebanyak 13.781 orang (Dinas Kesehatan, 2017). Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari Puskesmas Andalas terdapat penderita hipertensi lansia sebanyak 852 jiwa.



Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2019 di Puskesmas Andalas Padang, melalui observasi dan wawancara dengan beberapa penderita hipertensi lansia 5 dari 10 mengatakan mereka sering mengonsumsi makanan berlemak seperti santan, rendang dan mengonsumsi garam berlebih setiap harinya. Hasil dari pengukuran tekanan darah 10 orang penderita hipertensi 7 orang diantaranya mengalami tekanan darah  $\geq 150/90$  mmHg dan 3 orang lainnya mengalami tekanan darah  $< 150/90$  mmHg. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti melakukan penelitian tentang Pola Diet dan Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian ini dilakukan di bulan September 2019 di Puskesmas Andalas Padang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 65 orang dimana teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *random sampling*. Penelitian yang dilakukan sudah memegang prinsip etik penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner, data diolah dan di analisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

## HASIL

### A. Analisa Univariat

#### 1. Tekanan Darah

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi**

Tekanan Darah	<i>f</i>	%
Derajat I	21	32.3
Derajat II	35	53.8
Derajat III	9	13.8
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

#### 2. Pola Diet

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Diet Pasien Lansia Hipertensi**

Pola Diet	<i>f</i>	%
Baik	34	52.3
Buruk	31	47.7
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100</b>

## B. Analisa Bivariat

Tabel 3  
Hubungan Pola Diet Dengan Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi

Pola Diet	Tekanan Darah						Total		pvalue
	Derajat I		Derajat II		Derajat III		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Baik	16	47,1	15	44,1	3	8,8	34	100	<b>0.025</b>
Buruk	5	16,1	20	64,5	6	19,4	31	100	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>32,3</b>	<b>35</b>	<b>53,8</b>	<b>9</b>	<b>13,8</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

#### 1. Tekanan darah lansia

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil lebih dari separuh (53,8%) pasien dengan tekanan darah derajat II pada pasien lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019. Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Subkhi (2016) tentang hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo diperoleh hasil sebanyak (56%) pasien dengan hipertensi stage 2.

Hal ini dikuatkan oleh teori Guyton (2009) menyatakan tekanan darah cenderung rendah pada usia remaja dan mulai meningkat pada masa dewasa awal. Kemudian meningkat lebih nyata selama masa pertumbuhan dan pematangan fisik di usia dewasa akhir sampai usia tua dikarenakan sistem sirkulasi darah akan terganggu, karena pembuluh darah sering mengalami penyumbatan dinding pembuluh darah menjadi keras dan tebal serta berkurangnya elastisitasnya pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

Analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa tekanan darah pada lansia hipertensi didominasi pada derajat II dan juga derajat I serta paling sedikit pada derajat III, hal tersebut

disebabkan banyak faktor seperti faktor usia responden rata-rata 66,44 tahun dengan usia terendah 60 tahun dan tertinggi 74 tahun, dimana pada usia tersebut paling sering mengalami hipertensi karena pola hidup yang tidak sehat seperti jarang berolahraga, konsumsi makanan yang tidak sehat juga faktor lainnya sehingga semakin bertambahnya usia semakin beresiko terkena hipertensi.

#### 2. Pola Diet

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil kurang dari separuh (47,7%) pasien memiliki pola diet buruk pada pasien lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019. Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pancasari (2015) diperoleh hasil sebanyak (35,7%) pola diet pasien buruk.

Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan oleh tubuh. Mengatur pola makan atau disebut diet adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya yang lebih alami, jika dibandingkan dengan obat penurun tekanan darah yang dapat membuat pasiennya menjadi tergantung seterusnya pada obat tersebut (Sustrani, 2010).

Analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa pola diet buruk pada lansia, hal tersebut juga dibuktikan dari jawaban kuesioner dimana



pada hasil penelitian terdapat 41,5% lansia selalu mengkonsumsi makanan berlemak, makanan tinggi lemak dapat menimbulkan hipertensi, lemak dipengaruhi oleh asupan makanan dan sebagian besar hasil sintesa hati. Apabila jumlah lemak dalam tubuh normal akan bermanfaat untuk memperlancar metabolisme tubuh, jika jumlah lemak berlebihan maka akan bertumpuk pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Pada hasil penelitian sebanyak 40% lansia selalu mengkonsumsi makanan mengandung garam, garam mengandung natrium yang dibutuhkan tubuh, natrium berfungsi sebagai mengatur volume darah, tekanan darah, kadar air dan fungsi sel. Konsumsi garam tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Pada hasil penelitian sebanyak 43,1% lansia mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat, makanan tinggi serat sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi karena terbukti efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Pada hasil penelitian terdapat 23,1% lansia selalu mengkonsumsi makanan mengandung kalori tinggi, tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya berat badan, langkah tepat dalam mencegah hipertensi dengan mengurangi berat badan. Caranya dengan menerapkan diet rendah kalori agar berat badan menjadi ideal. Dengan hasil penelitian diatas dapat dikatakan pola diet lansia buruk.

## B. Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil proporsi pasien dengan pola diet baik paling banyak dengan tekanan darah derajat I yaitu (47,1%) dan pola diet buruk lebih banyak pada tekanan darah derajat II yaitu (64,5%). Hasil uji statistik (*Chi Square*) diperoleh nilai  $p=0.025$  ( $p<0.05$ ), berarti terdapat hubungan pola diet dengan tekanan darah pasien lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019.

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susyani (2012) didapatkan pola makan buruk terdapat pada tekanan darah derajat 2 yaitu (57,2%) dan pola makan baik pada tekanan darah derajat 1 yaitu (51,1%) yang menyatakan ada hubungan antara

pola konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi.

Faktor utama yang menjadi pemicu bagi para responden untuk membatasi makanan adalah faktor umur. Pada penelitian ini diketahui paling banyak responden berumur 66 tahun, yang artinya sudah menjadi lansia yang pertimbangan utamanya hanya karena kesehatan. Selain itu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia bahwa semakin berkurangnya indera penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Hal ini sering menyebabkan kurangnya asupan pada lansia atau penggunaan bumbu seperti kecap atau garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia.

Analisa peneliti terhadap hasil penelitian terbukti ada hubungan pola diet terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, hal tersebut disebabkan karena lansia selalu mengkonsumsi makanan mengandung lemak, lansia selalu mengkonsumsi makanan yang asin, lansia sering mengkonsumsi makanan mengandung kalori yang tinggi dan lansia kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat. Sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah pada lansia hipertensi menjadi meningkat. Namun pada hasil penelitian terdapat juga hipertensi derajat I yang memiliki pola diet yang buruk dan ada pula hipertensi derajat III tapi memiliki pola diet yang baik hal ini terjadi karena berbagai hal, karena tekanan darah tinggi seseorang dapat dipengaruhi bukan hanya karena pola diet saja, tetapi ada banyak faktor lain sebagai penyebab hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang pola diet dan tekanan darah pasien lansia hipertensi di Puskesmas Andalas Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari separuh (53,8%) pasien dengan tekanan darah derajat II, kurang dari separuh (47,7%) pasien memiliki pola diet buruk, dan terdapat hubungan pola diet dengan tekanan darah pasien lansia hipertensi di



Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019 dengan p value 0.025 ( $p < 0.05$ ). Sehingga di harapkan pihak puskesmas agar bisa memberikan edukasi kepada pasien dan juga keluarga pasien tentang pentingnya mengingatkan pasien untuk mengatur pola makan agar tekanan darah tidak meningkat dan juga memasang spanduk tentang pentingnya menjaga pola makan bagi lansia yang mengalami hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- AS, Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*. In-Noobs.
- Dinas Kesehatan. (2017). *Jumlah Penderita Hipertensi Lansia di Provinsi Sumatera Barat Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Kota Padang
- Guyton. (2009). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12*. EGC.
- Kemendes, RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes, RI. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendagri Kesehatan. (2015). *Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama pharmacy Assosiation. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Lansia
- M, Subkhi. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia DI POSYANDU Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo*. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Pancasari. (2015). *Gambaran Pola Makan Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*. Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1). <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/126>
- Pudjiastuti, D. (2013). *Penyakit Pemicu Stroke*. Jakarta: bina medika.
- Sustrani. (2010). *Pengendalian Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta
- Susyani. (2012). *POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PRABUMULIH TAHUN 2012*. *Jurnal Pembangunan Manusia*, 7(1).
- World Health Organization (WHO). (2018). *A Global Brief on Hypertension (Silent Killer Global Public Health Crisis)*. Switzerland: World Health Organization.