

PENGARUH GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRALANSIA

Rizky Rahmadani Putri Siregar¹, Rahmah Juliani Siregar²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Darmais Padangsidempuan

Email: rizkisiregar@gmail.com, rahmahjulianisiregar@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dengan tekanan darah melebihi batas normal. Hipertensi yang tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah bahkan dapat menimbulkan resiko kematian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pralansia yang menderita hipertensi sebanyak 55 orang dengan menggunakan total sampling. Metode analisis data adalah analisis univariat, bivariat dan multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda. Berdasarkan hasil uji statistik dengan multiple logistics test, terdapat pengaruh kebiasaan makan terhadap kejadian hipertensi ($0,003 < 0,05$), aktivitas fisik ($0,048 < 0,05$), dan kebiasaan merokok ($0,043 < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada lansia wilayah kerja Puskesmas Pasar Matanggor tahun 2022 dan disarankan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan tentang kejadian hipertensi. baik dari kebiasaan makan, aktivitas fisik maupun kebiasaan merokok agar terhindar dari hipertensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga, Kesiapan Wanita

ABSTRACT

Hypertension is a condition with blood pressure exceeding normal limits. If hypertension is not controlled properly it can cause damage to blood vessels and can even lead to the risk of death.. The population in this study were all pre-elderly who suffered from hypertension as many as 55 people using total sampling. Methods of data analysis were univariate, bivariate and multivariate analysis using multiple logistic regression test. Based on the results of statistical tests with multiple logistic tests, there was an effect of eating habits on the incidence of hypertension ($0.003 < 0.05$), physical activity ($0.048 < 0.05$), and smoking habits ($0.043 < 0.05$). Based on the results of the study, it was concluded that there was an influence of lifestyle on the incidence of hypertension in the elderly working area of Pasar Matanggor Health Center in 2022 and it was suggested to respondents to increase their knowledge of the incidence of hypertension both from eating habits, physical activity and smoking habits in order to avoid hypertension.

Keywords: Knowledge, Attitude, Family Support, Women's Readiness

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi jika tekanan sistoliknya 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastoliknya 90 mmHg atau lebih.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2012 sedikitnya terdapat 839 juta kasus hipertensi dan diperkirakan pada tahun 2025 menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29% dari penduduk dunia, penderita wanita lebih tinggi (30%) dibandingkan laki-laki (29%). Sejalan dengan penelitian Raihan dkk yang menunjukkan hasil penelitian bahwa kejadian hipertensi berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada perempuan sebesar (51,2%) dibanding dengan laki-laki (48,6%).⁴ Dalam *Non-communicable Disease Country Profiles* prevalensi di dunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4% penderita hipertensi. Prevalensi Indonesia lebih besar jika dibandingkan dengan Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand.

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013 secara nasional terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2013 adalah Provinsi

Sulawesi Utara (15,2%), kemudian disusul Provinsi Kalimantan Selatan (13,3%), dan DI Yogyakarta (12,9%), sedangkan prevalensi di Papua (3,3%), kemudian disusul oleh Papua Barat (4,3%), dan Riau (6,1%). Kenaikan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Barat, yakni dari 4,7% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada 2013. Sedangkan penurunan prevalensi terbanyak terdapat di Provinsi Riau, yaitu dari 8,2% pada 2007 menjadi 6,1% pada tahun 2013.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yang menggunakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran pada saat bersamaan yang bertujuan. Penelitian ini dilaksanakan selama \pm 7 bulan yang dimulai sejak survey pendahuluan pada bulan Desember tahun 2021 sampai dengan bulan Juli Tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Matanggor Padang Lawas Utara Tahun 2021.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pralansia usia 45-59 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Matanggor Padang Lawas Utara Tahun 2021, yaitu sebanyak 55 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, dimana teknik pengambilan jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 55 orang.

HASIL PENELITIAN

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Pasar Matanggor

Kebiasaan Makan	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>
	HP I		HP II		F	%	
	f	%	F	%			
Baik	6	16,7	5	24	11	20	0,002
Tidak Baik	20	83,3	24	68	44	80	
Jumlah	26	100,0	29	100,0	55	100,0	

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia didapatkan hasil sebanyak 44 orang (80%) memiliki kebiasaan makan baik dan memiliki kebiasaan makan yang tidak baik sebanyak 11 orang (20%). Hasil uji statistik *chi square* pada variabel kebiasaan makan dengan nilai $p = 0,002 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi.

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Pasar Matanggor

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>
	HP I		HP II		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Aktif	9	43,4	19	76	28	50,9	0,044
Aktif	17	56,6	10	24	27	41,9	
Jumlah	26	100	29	100	55	100	

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Pasar Matanggor

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>
	HP I		HP II		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Merokok	16	53,3	9	36	25	45,5	0,046
Merokok	10	46,7	20	64	30	54,5	
Jumlah	26	100,0	29	100,0	55	100,0	

Berdasarkan table 2 hasil penelitian jumlah responden sebanyak 55 orang diketahui 27 orang (49,1%) memiliki aktivitas fisik yang aktif dan sebanyak 28 orang (50,9%) memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif. Hasil uji statistik *chi square* pada variabel aktivitas fisik diperoleh nilai $p=0,044 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan table 3 hasil penelitian tentang pengaruh kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil penelitian jumlah responden sebanyak orang diketahui 34 orang (61,8%) yang merokok dan sebanyak 21 orang (29,2%) yang tidak merokok. Hasil uji statistik *chi square* pada variabel merokok diperoleh nilai $p= 0,046 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Menurut asumsi peneliti Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua wanita. Masa perubahan ini dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti jika wanita tersebut mampu menyesuaikan dengan kondisi baru yang muncul.

Sikap wanita dalam menghadapi menopause merupakan penilaian wanita terhadap kesiapan menghadapi menopause. Mengatasi gejala-gejala pada saat memasuki menopause, wanita perlu mengenali gejala-gejalanya dan mengatasinya dengan bijak serta penting bagi wanita untuk sering berfikir positif

bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup serta kesiapan fisik, mental dan spiritual yang dilakukan pada masa sebelumnya sehingga ketika masa ini datang keluhan-keluhan ketidaknyamanan maupun yang menyakitkan dapat dikurangi bahkan ditiadakan. Dukungan keluarga merupakan bentuk dari perilaku keluarga yang diharapkan oleh orang lain sesuai kedudukannya dalam suatu sistem. Keluarga diharapkan dapat mengambil bagian untuk berperilaku sesuai dengan fungsinya masing-masing. Dukungan keluarga merupakan bentuk dari bantuan keluarga kepada wanita yang akan memasuki masa menopause.

KESIMPULAN

1. Adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik pengetahuan semakin siap wanita menghadapi menopause.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara sikap dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik sikap semakin siap wanita menghadapi menopause.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesiapan menghadapi menopause yang artinya bahwa semakin baik dukungan keluarga semakin siap wanita menghadapi menopause.

REFERENSI

- Aprilia, N.I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol.4, No.1. Juli. Surabaya.
- Baziad, Ali. (2003). Menopause dan andropause. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Daradjat, Zakiah. (2001). Kesehatan mental. Jakarta: Toko Gunung Agung.
- Elmanan. (2001). Fisiologi perubahan-perubahan psikologi. Yogyakarta: Buku Biru.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi perkembangan (terjemahan Istiwidyawanti dan Sodjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Lubis, D. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2(1), 1–4.
- Northup, Christiane. (2006). Menopause menciptakan perubahan fisik dan emosional saat menghadapi perubahan. Bandung: Q.Press.
- Nasution, M., Nyorong, M., & Anto. (2023). Determinan Sosial Budaya Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Suku Alas Di Wilayah Kerja Puskesmas Mamas Kutacane. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, 2(1), 87–100.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Rebecca., & Brown, Pam. (2009). Menopause. Jakarta: Erlangga.
- Rostiana, T., & Kurniawati, M.T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.1, desember.