

## **STUDI KORELASI POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA**

1. Elly Ransiska Dewi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Email : [ellyransiska01@gmail.com](mailto:ellyransiska01@gmail.com)
2. Ninik Murtiyani, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : [ninik77akbar@gmail.com](mailto:ninik77akbar@gmail.com)  
Korespondensi : [ninik77akbar@gmail.com](mailto:ninik77akbar@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapat julukan The Silent Killer, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu terutama pada lansia, hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Beberapa faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia yang paling utama adalah pola makan sehingga frekuensi dan jumlah makan yang dikonsumsi lansia harus sesuai dengan kondisi tubuh atau kebutuhan lansia itu sendiri, supaya dapat memperhatikan pola makan yang sehat untuk meminimalisir resiko terjadinya hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik korelasional dengan model cross sectional dan metode sampling dengan simple random sampling. Populasi sebanyak 40 responden, sampel yang diambil sebanyak 36 responden. Variabel yang diteliti yaitu pola makan dengan menggunakan kuesioner dan kejadian hipertensi menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan Uji Spearman. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar lansia yang memiliki pola makan cukup sebanyak 34 responden (94,4%). Sedangkan kejadian hipertensi sebagian besar responden memiliki hipertensi dengan kategori berat sebanyak 20 responden (55,6%). Hasil uji spearman rho dengan  $p=0,03 < \alpha = 0,05$  berarti ada korelasi pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Semakin sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dalam porsi besar dan secara terus menerus akan menyebabkan hipertensi, maka diharapkan bagi petugas kesehatan diharapkan terus memberikan penyuluhan tentang pola makan sehat bagi penderita hipertensi

**Kata Kunci : Pola Makan, Hipertensi, Lanjut Usia**

## 1. PENDAHULUAN

Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapat julukan *The Silent Killer*, hipertensi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu terutama pada lansia. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Hipertensi termasuk penyakit yang tidak menular dengan prevelensi terbanyak, kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan yang dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh, dan jika dibiarkan penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ vital seperti jantung dan ginjal. Dengan tingginya angka kejadian hipertensi yang ada di Indonesia perlu adanya berbagai macam upaya yang bisa dilakukan untuk mengendalikan angka kejadian hipertensi yang sangat tinggi, beberapa faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia yang paling utama yaitu pola makan sehingga frekuensi dan jumlah makan yang dikonsumsi lansia harus sesuai dengan kondisi tubuh atau kebutuhan lansia itu sendiri (WHO, 2019).

Prevelensi hipertensi di dunia pada lansia menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Rikesdas, 2018). Jumlah prevelensi pada penderita hipertensi yang berusia >15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52%. Dari jumlah tersebut, yang mendapatkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2020).

Kecukupan makanan sehat sangat penting bagi usia lansia, karena itu di upayakan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Dengan demikian pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab utama hipertensi, dan tekanan darah yang tinggi tidak dapat dibaikan begitu saja karena dapat menimbulkan komplikasi (Sunarto, 2019). Mengkonsumsi makanan yang asin dan makanan siap saji dapat menyebabkan penyakit hipertensi yang dimana senyawa (Na) mempunyai sifat mengikat banyak air, maka makin tinggi natrium dapat membuat volume darah meningkat (WHO, 2018). Menurut informasi dari kader setempat kondisi lansia di saat ini masih banyak yang tekanan darahnya tinggi karena sering mengkonsumsi tinggi garam, tinggi lemak, kurang sayur dan buah Pola makan dapat menggambarkan mengenai macam-macam jumlah serta komposisi bahan makanan yang sapat dimakan setiap harinya, dengan demikian pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi pada lansia dan masih banyak lansia yang tidak menyadari peran sayuran, buah, minyak tak jenuh, dan pengurangan asupan harian dalam pengendalian resiko terjadinya hipertensi.

Upaya penanganan penyakit darah tinggi bisa dilakukan menggunakan cara menjaga perilaku pola makan lansia, tidak konsumsi makan-makanan asin, tidak makan makanan yang berlemak atau yang mengandung lemak, menghindari makanan olahan dalam bentuk kaleng dan dalam bentuk siap saji, selalu mengontrol tekanan darah untuk menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi

## 2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi pola makan dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

## 3. METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia usia > 60 Tahun di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang lansia yang ditentukan menggunakan metode simple random sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah pola makan dan kejadian hipertensi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. Tahapan analisis data terdiri dari editing, coding, scoring dan tabulating. Uji analisis data menggunakan uji korelasi rank spearman's rho dengan signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## 4. HASIL PENELITIAN

### a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Laki-laki	5	13,9
2	Perempuan	31	86,1
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (86%)

### b. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No	Usia	Jumlah	Prosentase
1	60-74 Tahun	32	88,9
2	75-90 Tahun	4	11,1
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 32 responden (88,9%)

### c. Karakteristik responden berdasarkan latar belakang pendidikan

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan latar belakang pendidikan di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	SD	24	66,7
2	SMP	7	19,4
3	SMA	4	11,1
4	Perguruan Tinggi	1	2,8
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 24 responden (66,7%).

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Dusun Kudu Desa Kudubanjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No.	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	Bekerja	8	22,2
2	Tidak Bekerja	28	77,8
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak bekerja yaitu sebanyak 28 responden (77,8%).

e. Pola makan lanjut usia

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan pola makan di Dusun Kudu Desa Kudubanjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No	Pola Makan	Jumlah	Prosentase
1	Baik	2	5,6
2	Cukup	34	94,4
3	Tidak Baik	0	0
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup sebanyak 34 responden (94,4%), yang memiliki pola makan baik 2 responden (5,6%), dan yang memiliki pola makan kurang 0 responden (0,00%).

f. Kejadian hipertensi pada lansia

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan kejadian hipertensi di Dusun Kudu Desa Kudubanjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

No	Hipertensi	Jumlah	Prosentase
1	Ringan	3	8,3
2	Sedang	9	25
3	Berat	20	55,6
4	Sangat Berat	4	11,1
Jumlah		36	100

Sumber : Data Primer, 2023

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kejadian hipertensi berat 20 responden (55,6%), yang memiliki kejadian hipertensi sedang 9 responden (25%), yang memiliki kejadian hipertensi sangat berat 4 responden (11,1%), dan yang memiliki hipertensi ringan 3 responden (8,3%).

g. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Tabel 7. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Kudu Desa Kudubanjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

Pola Makan	TEKANAN DARAH									
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	1	2,8	1	2,8	0	0,00	0	0,00	2	5,6
Cukup	2	5,6	8	22,2	20	55,6	4	11,1	34	94,4
Tidak baik	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	3	8,3	9	25	20	55,6	4	11,1	36	100

---

Uji Spearman ( $\rho=0,03 < \alpha = 0,05$ )  
Rho

---

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil uji spearman rho  $\alpha = 95\%$  (0,05), didapatkan nilai signifikan  $\rho = 0.03 < \alpha$  (0,05) H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Kudu Desa Kudubanjar Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

## 5. PEMBAHASAN

### a. Pola makan lanjut usia

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup sebanyak 34 responden (94,4%), yang memiliki pola makan baik 2 responden (5,6%), dan yang memiliki pola makan kurang 0 responden (0,00%).

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2019). Pola makan dapat diartikan seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologi, budaya, dan sosial. Dengan demikian pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab utama hipertensi, dan tekanan darah yang tinggi tidak dapat dibaikan begitu saja karena dapat menimbulkan komplikasi (Sunarto, 2019). Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan (Supariasa, dkk, 2019).

Mengonsumsi makanan yang berlebihan dengan pola diet yang tinggi lemak, garam, dan gula sehingga mengakibatkan penyakit hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar. Kebutuhan gaya hidup sehat dapat dicapai dengan mengatur pola makan sehat dengan cara memperhatikan teknik memasak dengan benar seperti mengukus, merebus, memanggang dan menumis.

### b. Kejadian hipertensi pada lansia

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kejadian hipertensi berat 20 responden (55,6%), yang memiliki kejadian hipertensi sedang 9 responden (25%), yang memiliki kejadian hipertensi sangat berat 4 responden (11,1%), dan yang memiliki hipertensi ringan 3 responden (8,3%). Berdasarkan data umum yang mempengaruhi kejadian hipertensi hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 responden (86%), dan usia juga mempengaruhi kejadian hipertensi yang hampir seluruhnya responden berusia 60-74 Tahun yaitu sebanyak 32 responden (88,9%).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah yang memberi gejala akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung. (Candra, 2018). Hipertensi merupakan suatu keadaan medis yang cukup serius dimana secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan penyakit lainnya. Hipertensi dapat terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah itu sendiri (WHO, 2019).

Hipertensi tinggi pada lansia terjadi karena lansia tersebut masih belum bisa menjaga pola makan sehat seperti masih sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam. Sehingga Pola makan dapat menggambarkan mengenai macam-macam jumlah serta komposisi bahan makanan yang sapat dimakan setiap harinya,

dengan demikian pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan hipertensi pada lansia

c. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

Hasil uji spearman rho  $\alpha = 95\%$  (0,05), didapatkan nilai signifikan  $\rho = 0.03 < \alpha$  (0,05) H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

Makanan berlemak seperti daging berlemak banyak mengandung protein, vitamin, dan mineral. Akan tetapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Kadar lemak tinggi dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah karena banyaknya lemak yang menempel pada dinding pembuluh darah. Keadaan seperti ini dapat memacu jantung untuk memompa darah lebih kuat sehingga memicu kenaikan tekanan darah (Noerinta, 2018).

Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Berbagai factor yang mempengaruhi curah jantung dan tahanan perifer akan mempengaruhi tekanan darah yang salah satunya adalah pola makan. Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi yang sebenarnya suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai dan oksigen dan nutrisi, yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Lansia yang pola makannya tidak baik akan cenderung mengalami hipertensi karena asupan tinggi natrium bisa menyebabkan peningkatan curah jantung, volume plasma, dan tekanan darah (Anovy, 2015).

Faktor utama yang menjadi pemicu hipertensi bagi lansia adalah natrium, tinggi lemak dan penyedap makanan sehingga harus di batasi makanan yang mengandung lemak, kolesterol tinggi dan banyak menjaga pola asupan pada makanan serta terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu lansia juga dipengaruhi oleh keadaan fisiologis lansia dengan semakin terjadi penurunan sistem fisiologi seperti jantung, indera penciuman dan perasa umumnya membuat lansia kurang dapat menikmati makanan dengan baik. Serta menjaga penggunaan bumbu penyedap, kecap dan garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan lansia

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup sebanyak 34 responden (94,4%)
- b. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kejadian hipertensi berat 20 responden (55,6%)
- c. Hasil uji spearman rho  $\alpha = 95\%$  (0,05), didapatkan nilai signifikan  $\rho = 0.03 < \alpha$  (0,05) H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Kudu Desa Kudubanjara Kecamatan Kudu Kabupaten Jombang

## 7. SARAN

Pada lanjut usia telah terjadi prose menua dimana karena adanya proses ini menjadikan berbagai organ tubuh lansia mengalami penurunan daya kinerja. guna memastikan lansia mampu mengendalikan tekanan darah agar tetap berada dalam kondisi optimal, dibutuhkan adanya upaya mandiri dari lansia untuk mengendalikan dan mengontrol pola makan sebagai upaya preventif untuk mencegah terjadinya hipertensi

dan memastikan tekanan darah yang dimiliki selalu berada dalam kondisi optimal. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sangat dibutuhkan lansia terutama dalam melakukan kontrol pola makan

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Royke Calvin Langingi, A., Rahmawati Hamzah, S., (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia, *Journal health and Science*.
- Ashari, Z., (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Journal Penelitian Keperawatan Medis*,2(2).
- Alhuda, T. R., Prastiwi, S. (2018). Hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan tingkatan hipertensi pada lansia.
- Firdaus, M (2020). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kapuas Hulu.
- Fahlove, M. A. et al. (2019). Hipertensi pada lansia di wilayah puskesmas besar Banjarbaru.
- Inayah, E., Poltekkes Medan, (2022). Systematic Review. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T, (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*
- Julyana, J., Sefrina, L, R., Kurniasari, R (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sukatani Depok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Laura, M. P. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Diwilayah Kerja Puskesmas Parongpong.
- Manik, L. A (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Polanis Di WilayahKerja Puskesmas Parongpong.
- Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang Tentang Hipertensi Pada Lansia, (2021).
- Purwati, N., Wibowo, T. H., Khasanah, S., Studi, P., Program Sarjana, K., Universitas, K., Bangsa, H., & Raden, J. (2021). Study Pola Makan Pasien Hipertensi Literature Review.
- Prasetyaningati, D., & Rahmawati, A. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- Rahmanda, A., Dwi Prajayanti, E., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Sehat rakyat, (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan.
- Rumahorbo, L. J. et al (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia.
- Rihiantoro, T. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang.
- Sunarto Kadir, (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- Wijaya, I. (2020). Hubungan gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas towota Kabupaten Takalar.
- Yasril, A.I (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang