



FACTORS RELATED TO THE LEVEL OF ACADEMIC STRESS IN ADOLESCENTS IN GRADE 12 OF SMA ISLAM PUTRADARMA, BEKASI REGENCY 2022

Rayhanissa Aulia Cahyantari^{1*}, Puji Raharja Santosa², Kiki Deniati³

¹⁻³STIKes Medistra Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 1 June 2023
Revised: 2 February 2024
Accepted: 27 Maret 2024
Published: 15 April 2024

KEYWORD

academic level, adolescents

CORRESPONDING AUTHOR

E-mail: rayhanauliac@gmail.com
No. Tlp : +6285-6878-5351

DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v3i2.63

© 2024 Rayhanissa Aulia Cahyantari

ABSTRACT

Hypertension, a chronic condition characterized by elevated blood pressure, poses significant health risks, particularly in elderly populations. This study, conducted at the Suka Tenang Health Center in Bekasi Regency on June 22, 2022, aimed to examine the relationship between lifestyle and hypertension among individuals aged ≥ 65 years. Using a quantitative approach with a cross-sectional design, the study utilized purposive sampling to select 56 elderly respondents from the Suka Tenang Health Center area. Univariate analysis revealed that the majority of respondents (69.6%) fell within the age range of 65-70 years, with an equal distribution of gender among respondents. Regarding lifestyle, 41.1% exhibited similar patterns. Bivariate analysis indicated that 65% of respondents with healthy lifestyles had mild hypertension levels, while 50.0% of those with unhealthy lifestyles did not have severe hypertension. Statistical analysis using the chi-square test yielded a significant p-value (0.000) at a 95% confidence level, indicating a rejection of the null hypothesis (H_0). Therefore, it can be inferred that there is indeed a relationship between lifestyle and hypertension among elderly individuals aged ≥ 65 years at the Suka Tenang Health Center in Bekasi Regency, 2022. In conclusion, this study underscores the importance of lifestyle factors in the management and prevention of hypertension among elderly populations. Addressing lifestyle habits could potentially mitigate the risk of hypertension and its associated complications in this demographic.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan waktu tekanan dalam pembuluh darah semakin tinggi secara terus menerus dan berlangsung lama. Hipertensi bisa ditimbulkan sang peningkatan kinerja jantung pada memompa darah supaya bisa memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi yang segera ditangani bisa mengganggu kinerja organ lain, misalnya jantung dan ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2013; Rivera, 2019). Dari 2013 sampai 2018, (Garwa Husada & Wirjatmadi, 2020).

Hipertensi adalah penyebab primer kematian dini yang bisa ditemukan pada semua dunia (Katherina; Joshua; Tanika, et al, 2016). Di Indonesia, hipertensi adalah keliru satu penyebab primer kematian dan kesakitan, sebagai akibatnya pengobatan

penyakit ini adalah hegemoni yang sangat generik dilakukan pada banyak sekali taraf fasilitas kesehatan (IDI,2015). Kondisi ini sebagai salah satu penyebab keterlambatan pengobatan dalam pasien hipertensi, lantaran secara umum dikuasai pasien tiba ke fasilitas kesehatan waktu sudah terjadi komplikasi dampak hipertensi. Selain itu, kurangnya akses rakyat terhadap pelayanan kesehatan pula mengakibatkan kurangnya kontrol (Ariyanti et al., 2020).

Gaya hidup adalah faktor terpenting yang sangat menghipnotis kehidupan masyarakat. gaya hidup sangat berpengaruh terhadap syarat fisik juga psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya konduite hayati sehat misalnya pola makan yang baik, proporsi istirahat yang seimbang menggunakan aktivitas yang dilakukan, minimnya olahraga, kebiasaan-normal sehat misalnya merokok, minum-minuman beralkohol, konsumsi obat-obatan eksklusif dan stres merupakan galat satu menurut penyebab hipertensi (Eriana,2018).

Penyakit hipertensi dengan kejadian obesitas masih sering ditemui. Prevalensi penyakit hipertensi disertai obesitas juga terus meningkat. Menurut beberapa penelitian, obesitas dan hipertensi memiliki hubungan yang bermakna. Dari penelitian Jallaman menjelaskan jika penderita memiliki IMT dengan golongan obesitas akan memiliki risiko sebesar 1,64 kali untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan IMT normal (Jullaman,2008). Berdasarkan dari hasil Riskesdas tahun 2018 bahwa kejadian hipertensi yang meningkat di Indonesia juga diikuti dengan meningkatnya proporsi penduduk indonesia yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Tiara, 2020).

Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization tahun 2011, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Hasil Riskesdas 2013 dan studi di Puskesmas diketahui bahwa hanya sepertiga penderita hipertensi

(36,8%) yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan hanya 0,7% yang minum obat. (Kemenkes, 2017).

Komplikasi akibat hipertensi yang tidak segera ditangani adalah kerusakan jantung, gagal jantung, dan stroke serta kematian (Kemenkes,2017). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian dengan penyebab gangguan kardiovaskuler terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Infodatin,2017). Banyak faktor risiko sebagai penyebab penyakit hipertensi. Adapun faktor risiko terjadinya hipertensi dapat dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam (Sarumaha,2018). Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai resiko 2 kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Hipertensi meningkat seiring dengan penambahan usia, dan pria memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi lebih awal. Obesitas juga dapat meningkatkan kejadian hipertensi, hal ini disebabkan lemak dapat menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran kelebihan dari hormon natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Kebiasaan merokok berpengaruh dalam meningkatkan resiko hipertensi walaupun mekanisme timbulnya hipertensi belum diketahui secara pasti.

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nasrullah,2016). Masa lansia adalah masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja sama dengan baik seperti kala muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut (Suntara et al., 2021).

Puskesmas Suka Tenang terletak di sebelah timur Ibukota Kabupaten Bekasi, Jumlah penduduk sebesar 11,879 jiwa yang berada di Daerah Suka Tenang (Profil Puskesmas Suka Tenang, 2021) berdasarkan hasil data yang diperoleh dilapangan

diketahui bahwa jumlah kasus prevalensi hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 376 prevalensi kasus hipertensi. Hasil wawancara di lapangan diketahui desa Suka Tenang rata rata memiliki pekerjaan sebagai petani, nelayan dan buruh. Dampak yang akan terjadi di masyarakat bila kejadian hipertensi tertinggi akan menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, hingga kematian (profil puskesmas suka tenang 2020).

Setelah dilakukan hasil wawancara pada 10 orang menderita hipertensi, 5 dari 10 orang menderita hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat salah satunya disebabkan makanan yang mengandung garam yang berlebihan seperti ikan asin, penyedap rasa dan stress yang berlebihan.

2. Metode

Desain dalam penelitian ini menggunakan Observasional Analitik dengan rancangan penelitian Cross Sectional, menggunakan variabel independent gaya hidup, variabel dependen hipertensi dan jenis random sampling dengan jumlah sampel 56 responden. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner cetak dan dilakukan dengan menggunakan *Chi Square*.

3. Hasil Penelitian

Hasil Univariat

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dibedakan menjadi 2 yaitu usia 65-70 dan 71-75

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Usia	65-70	39	69,9
	71-75	17	30,9
Total		56	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Rayhan Nia Aulia Cahyantari, Juli 2022

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden usia 65-70 tahun paling banyak respondennya yaitu 39 responden (69,9%).

b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	28	50,0
	Perempuan	28	50,0
Total		56	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Rayhan Nia Aulia Cahyantari, Juli 2022

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin nilainya sama.

c. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Lansia Usia \geq 65 tahun Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Lansia Usia \geq 65 tahun
Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Gaya Hidup	Sehat	20	35,7
	Tidak sehat	36	64,3
Total		56	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Rayhan Nia Aulia Cahyantari, Juli 2022

Berdasarkan Distribusi frekuensi 4.3 menunjukkan bahwa dari 56 responden paling banyak yang tidak sehat sebanyak 36 responden (64,3).

d. Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Lansia Usia \geq 65 tahun Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hipertensi Pada Lansia Usia \geq 65 Sukatenang
Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
Hipertensi	Ringan	15	26,8
	Sedang	23	41,1
	Berat	18	32,2
Total		56	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Rayhan Nia Aulia Cahyantari, Juli 2022

Berdasarkan distribusi frekuensi hipertensi pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 56 responden paling banyak di dalam kategori sedang sebanyak 23 responden 41,1%.

Analisis Bivariat

a. Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia usia ≥ 65 tahun Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hubungan Gaya Hidup dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Usia ≥ 65 Tahun Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Gaya Hidup	Hipertensi								<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sehat	13	65,0	7	35,0	0	0	20	100	0,000
Tidak sehat	2	5,6	16	14,8	18	11,6	36	100	
Total	15	26,8	23	38,1	13	31,0	56	100	

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Oleh Rayhan Nia Aulia Cahyantari, Juli 2022

Berdasarkan tabel 4.4 hasil analisa bivariate tabulasi silang (*cross tabulation*) didapatkan data dari 56 responden tingkat gaya hidup sehat sebanyak 13 responden 65,0% dalam kategori ringan. Sedangkan gaya hidup tidak sehat didapatkan sebanyak 18 responden 11,6% dalam kategori berat.

Berdasarkan hasil output uji statistic *Chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *p-value* (0,000). Hal ini menunjukkan bahwa $P\text{ value}(0,000) < \text{nilai } \alpha (0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi pada lansia usia ≥ 65 tahun di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi 2022.

b. Pembahasan

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Usia

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia yang menjadi responden yang berusia ≥ 65 berjumlah diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden usia 65-70 tahun sebanyak 39 responden (69,6%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah rentang 65 sampai 70 tahun dengan persentase 69,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati juga menyatakan bahwa umur adalah faktor risiko yang paling tinggi pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi. Umur merupakan faktor risiko kuat yang tidak dapat dimodifikasi. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang hipertensinya meningkat ketika berumur lima

puluhan dan enam puluhan. Dengan bertambahnya umur, risiko terjadinya hipertensi meningkat. Hipertensi bisa terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia 35 tahun atau lebih. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Apabila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui dari 56 responden menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin nilainya sama. Berdasarkan Jenis Kelamin Black dan Izzo dalam ini (Indrawati, 2017) yang menyebutkan bahwa tingkat kejadian hipertensi akan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki laki. Beberapa ahli masih mempunyai kesimpulan berbeda tentang hal ini. Bila ditinjau perbandingan antara wanita dan pria, ternyata terdapat angka yang cukup bervariasi. Dari laporan Sugiri di Jawa Tengah didapatkan angka prevalensi hipertensi sebesar 6,0% untuk pria dan 11,6% untuk wanita. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 18,6% pria dan 17,4% perempuan, sedangkan daerah perkotaan di Jakarta didapatkan 14,6% pria dan 13,7% wanita. Hasil penelitian teori Bustan yang menyatakan bahwa wanita lebih banyak yang menderita hipertensi dibanding pria, hal ini disebabkan karena terdapatnya hormon estrogen pada wanita. Hormon estrogen berperan dalam regulasi tekanan darah berhentinya produksi estrogen akibat proses penuaan berdampak pada peningkatan tekanan darah pada wanita.

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Lansia Usia ≥ 65 tahun di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Berdasarkan distribusi frekuensi gaya hidup pada lansia usia ≥ 65 menunjukkan bahwa dari 56 responden paling banyak yang tidak sehat sebanyak 36 responden (64,3).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari total 56 responden sebagian besar responden mempunyai gaya hidup sehat yaitu sebanyak 20 responden (35, 7%) dan hampir setengah dari responden mempunyai gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 36 responden (64,3%). Responden melakukan gaya hidup sehat karena responden suka makan buah sebagai pelengkap dipertanyakan 9 lalu responden juga suka melakukan pekerjaan rumah. Gaya hidup tidak sehat juga

didukung oleh kebiasaan minum kopi yang tidak baik dengan nilai rata –rata pertanyaan 3 dan pola makan yang tidak baik dengan nilai rata – rata 5, 6, 7. Secara umum aktivitas fisik akan melatih sistem muskuloskeletal dan pembuluh darah menjadi elastis sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit komplikasi termasuk didalamnya penyakit hipertensi.

Hal ini sejalan dengan Quarino, (2014) yang menyatakan aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat dari kontraksi otot skeletal yang dapat meningkatkan pengeluaran energi, dapat berupa aktivitas di tempat kerja, aktivitas di perjalanan, aktivitas di rumah, dan aktivitas di waktu luang. Contoh aktivitas fisik (olahraga) yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu jalan pagi, jalan kaki, senam, bersepeda dan berenang dengan kisaran waktu ≥ 30 menit per hari dan lebih dari ≥ 3 jam per minggu (Kemenkes RI,2013). Pada lansia terjadi perubahan pada sistem muskuloskeletal dimana tulang kehilangan density (cairan) dan makin rapuh, kifosis, pinggang, lutut, dan jari jari pergelangan terbatas, discus intervertebralis menipis dan menjadi pendek (tingginya berkurang), persendian membesar dan menjadi kaku, tendon mengerut dan mengalami sclerosis, atrofi serabut otot sehingga seseorang bergerak lambat, otot- otot kram dan menjadi tremor, otot – otot polos tidak begitu berpengaruh. Seseorang yang tidak melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga cenderung meningkatkan denyut jantung sehingga berakibat lebihnya kerja otot jantung waktu berkontraksi sehingga berakibat terjadinya hipertensi

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mouliza & Sarumpaet,2016) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, merokok, kebiasaan makan, dan stress) lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Paya Bujok Tunong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Sejalan juga dengan Penelitian yang dilakukan oleh South, dkk, (2014) yang menunjukkan ada hubungan antara konsumsi makanan, aktivitas fisik, stress, dan merokok dengan terjadinya penyakit hipertensi. Ketidakbaikan gaya hidup sehat karena responden mempunyai kebiasaan minum kopi yang tidak baik dengan nilai rata- rata pertanyaan 1, 9. Salah satu indikator yang tidak baik adalah responden selalu minum kopi setiap hari dengan nilai rata- rata pertanyaan 1, 6. Secara umum kandungan yang terdapat didalam kopi adalah kafein dimana kafein ini berpengaruh terhadap saraf simpatis sehingga menyebabkan konstiksi pembuluh darah dan menyebabkan terjadinya peningkatan darah atau hipertensi.

Hal ini sejalan dengan Blush (2014) yang menyatakan bahwa kandungan terbesar dalam kopi yaitu kafein yang berfungsi sebagai anti adenosine yang menghambat reseptor untuk berikatan dengan adenosine sehingga menstimulasi sistem saraf simpatis dan menyebabkan pembuluh darah mengalami konstriksi disusul dengan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Menurut penelitian (Klag,2010), menunjukkan bahwa risiko hipertensi konsumsi kopi 1-2 cangkir per hari lebih tinggi jika dibandingkan dengan tidak mengkonsumsi kopi secangkir perhari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati & Daniyati,2016) yang menyebutkan bahwa ada hubungan sangat kuat antara kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi. Ketidakbaikan gaya hidup sehat karena responden mempunyai pola makan yang tidak baik dengan nilai rata – rata pertanyaan 2,1. Salah satu indikator gaya hidup sehat yang tidak baik adalah pola makan yang tidak baik karena responden sering makan makanan asin (ikan asin, udang asin, cumi asin, telur asin) ≤ 3 kali dalam seminggu dengan nilai rata – rata pertanyaan 1,8. Secara umum konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan Cortaz K, dkk, (2015) yang menyatakan bahwa konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat, sehingga untuk menormalkan cairan intraseluler ditarik keluar mengakibatkan volume cairan ekstraseluler meningkat yang berdampak terhadap timbulnya hipertensi.

Sejalan juga dengan penelitian (Manik & Wulandari,2020) yang menyebutkan bahwa ada beberapa jenis makanan yang mempunyai hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah yaitu karbohidrat yang mengandung tinggi natrium dan tinggi lemak, lauk hewani yang mengandung tinggi natrium, dan penyedap makanan. Ketidakbaikan gaya hidup sehat karena responden mempunyai kebiasaan merokok yang tidak baik dengan nilai rata – rata pertanyaan 2, 6.

Hal ini sejalan dengan Suprihatin, dkk, (2016) yang menyebutkan bahwa merokok sangat besar perannya meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan oleh nikotin yang terdapat didalam rokok yang memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

Menurut Ardiansyah (2012), yang menyatakan bahwa kandungan rokok yaitu nikotin dapat menstimulasi pelepasan katekolamin dimana katekolamin yang

mengalami peningkatan dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, iritabilitas miokardial serta terjadi vasokonstriksi yang dapat menyebabkan meningkatkan tekanan darah. Adapun Suprihatin, dkk, (2016) merokok sangat besar peranannya meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan oleh nikotin yang terdapat didalam rokok yang memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Retnaningsih, dkk,2015) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi.

Distribusi Frekuensi Tingkat Hipertensi Lansia Usia ≥ 65 tahun di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Berdasarkan distribusi frekuensi hipertensi pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 56 responden paling banyak di dalam kategori sedang sebanyak 23 responden 41,1%.

Tekanan sistolik paling tinggi mencapai 200 mmHg, sedangkan tekanan diastolik paling tinggi yaitu 100 mmHg. Menurut JNC VII, seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik nya ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik nya ≥ 90 mmHg (Kemenkes.RI,2014).

Hipertensi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik / olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot sehingga dapat mencegah hipertensi. Jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik maka sistem muskuloskeletal dan otot akan menjadi kaku dan tidak elastis sehingga menyebabkan terjadi Penyakit ini berbahaya karena berhubungan dengan kardiovaskuler, yaitu sistem peredaran darah yang berfungsi memberikan dan mengalirkan suplai oksigen dan nutrisi keseluruh jaringan dan organ tubuh yang diperlukan dalam proses metabolisme.nya hipertensi.(Ulfah Nurrahmani, S.Kep., Ns,2018)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iswahyuni (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Jetis Karangpung, Kalijambe, Sragen. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2013), yang menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah aktivitas fisik dan konsumsi garam berlebihan di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo.

Adanya perubahan secara biologis pada sistem muskuloskeletal pada lansia diantaranya tulang kehilangan cairan dan makin rapuh, kifosis, pinggang, lutut, dan jari –jari pergelangan terbatas, invertebralis menipis dan menjadi pendek, persendian membesar dan menjadi kaku, tendon mengerut dan mengalami sklerosis, atrifi serabut otot, serabut – serabut otot mengecil sehingga bergerak menjadi lambat dan tremor.

Menurut Azizah (2011) menyebutkan bahwa lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya adalah penyakit Hipertensi. Hal ini disebabkan karena pembuluh darah yang sudah mulai mengalami penurunan elastisitasnya mengakibatkan jantung harus memompa darah lebih cepat dari biasanya, sehingga penyebab hipertensi adalah kebiasaan responden minum kopi lebih dari 2 cangkir sehari. Kandungan kafein yang ada di dalam kopi dapat menstimulasi saraf simpatis yang menyebabkan pembuluh darah berkontraksi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati & Daniyati,2016) yang menyebutkan bahwa ada hubungan sangat kuat antara kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Klag (2010) menyebutkan bahwa mengkonsumsi kopi 1-2 cangkir per hari mempunyai resiko lebih tinggi dibandingkan dengan tidak mengkonsumsi kopi secangkir perhari. Faktornya tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat (Mohd,2016).

Faktor lain penyebab hipertensi adalah kebiasaan responden minum kopi lebih dari 2 cangkir sehari. Kandungan kafein yang ada di dalam kopi dapat menstimulasi saraf simpatis yang menyebabkan pembuluh darah berkontraksi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Faktor lain penyebab hipertensi adalah pola makan. Dalam penelitian ini responden selalu mengkonsumsi makanan asin (garam). Kandungan natrium yang terdapat pada garam yang berlebihan dapat menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler meningkat sehingga mengakibatkan hipertensi.

Menurut Cortaz K, dkk (2015) yang menyebutkan bahwa konsumsi natrium yang berlebihan menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat, sehingga untuk menormalkan cairan intraseluler ditarik keluar mengakibatkan volume cairan ekstraseluler meningkat yang berdampak pada terjadinya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manik (2020) yang menyebutkan bahwa beberapa makanan yang mengandung natrium tinggi mempunyai hubungan yang bermakna terhadap peningkatan tekanan darah. Faktor lain penyebab hipertensi adalah merokok. Dalam penelitian ini responden sering terpapar asap rokok. Secara umum kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok memicu pengeluaran hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

Menurut Ardiansyah (2012) menyebutkan bahwa kandungan rokok yaitu nikotin dapat menstimulasi pelepasan katekolamin yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, iritabilitas, miokardial serta terjadinya vasokonstriksi yang dapat menyebabkan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih, dkk (2015) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi.

Pembahasan Bivariat

Menganalisis Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia Usia ≥ 65 Sukatenang Kabupaten Bekasi Tahun 2022

Berdasarkan tabel 4.4 hasil analisa bivariat tabulasi silang (*cross tabulation*) didapatkan data dari 56 responden tingkat gaya hidup sehat sebanyak 13 responden 65,0% dalam kategori ringan. Sedangkan gaya hidup tidak sehat didapatkan sebanyak 18 responden 11, 6% dalam kategori berat.

Berdasarkan hasil output uji statistic Chi square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *p-value* (0,000). Hal ini menunjukkan bahwa *p-value* (0,000) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi pada lansia usia ≥ 65 tahun di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi 2022.

Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang berhubungan dengan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (Anies, 2016). Ketidakbaikan gaya hidup sehat mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia yang meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi.

Menurut Hanafi (2016) menyebutkan bahwa faktor resiko dari Gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi, seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, dan pola stress individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mouliza & Sarumpaet,2016) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, merokok, kebiasaan makan, dan stress) lansia dengan kejadian hipertensi di Desa Payak Bujok Tunong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa.

Pada responden dengan gaya hidup sehat yang baik cenderung mempunyai tekanan darah yang normal. Adapun pada responden yang mempunyai gaya hidup sehat yang baik dan mengalami hipertensi itu bisa disebabkan karena faktor lain seperti genetik, stress, dan ras. Berdasarkan penelitian faktor lain penyebab hipertensi selain gaya hidup sehat yang tidak baik yaitu tingkat pendidikan dan pekerjaan. Dalam penelitian ini sebagian besar responden (85%) berpendidikan SD.

Menurut Notoatmodjo (2012) pendidikan juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, semakin banyak informasi dapat menambah pengetahuan seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Penderita hipertensi yang tidak ditangani secara serius dapat mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, infark miokard dan aritmia macam penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler salah satunya penyakit hipertensi.

Menurut *Data World Health Organization (WHO)* tahun 2016 Amerika serikat menjadi dengan Negara paling tinggi. Sekitar 25000 kematian dan lebih dari 1,5 juta serangan jantung dan stroke terjadi setiap tahun. Meskipun demikian, setelah berhasil dideteksi biasanya penyakit ini bisa dikendalikan secara efektif.

Menurut Pusat Data dan informasi Kementerian Kesehatan Ri (2013) secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional dengan tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak 426.655 jiwa, Kalimantan selatan (30,8), Kalimantan timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) dan Gorontalo (29,4%).

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan

Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Menurut hasil penelitian ini diketahui penderita hipertensi pada masyarakat di Desa Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember berjumlah 18 responden atau 52,9%. Hal ini dikarenakan karena individu tidak mampu untuk mengontrol faktor risiko hipertensi.

Menurut Siti Setiadi dan Bambang Sutrisna (2005) melaporkan prevalensi hipertensi penduduk di Indonesia sebesar 37,32%. Subjek yang menggunakan obat anti hipertensi berusia lebih tua (65 tahun).

Menurut Santoso Karo Karo dalam buku penyakit kardiovaskuler hipertensi menyebabkan kerusakan sejumlah organ penting (*target organ damage*), yaitu jantung, otak, ginjal dan retina mata. Bahkan hipertensi bisa menyebabkan disfungsi ereksi.

Daftar Pustaka

- Agung Supratman. (2019). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi*.
- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*,1(3),28–35.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Dharma, Kelana K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. CV. Trans Info Media.
- Elly Mayangsari, Bayu Lestari, N. (2019). *Farmakoterapi kardiovaskular*.
- Eriana, I. (2018). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar Tahun 2017*.
- Garwa Husada, E., & Wirjaatmadja, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*,15(1), 60–65.
- Lily I Liranto. (2018). *Penyakit Kardiovaskular (PKV)*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Tahun 2019. *Poltekkes Jogja*,53(9),1689–1699.

- Rezza Eka Maykurnia. (2017). *Hubungan Tingkat pengetahuan tentang gaya hidup(life style)dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa krokeh kecamatan sawahan kabupaten madiun.*
- Rismadi, K. (2021). *Pengaruh faktor sosial dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada nelayan di kota medan tesis.*
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Literasi Media Publishing.
- Sodik, S. S. & M. . A. (1390). *Penelitian, Dasar Metodologi.*
- Sugiyono. (2015). *Dasar metodologi penelitian Replikasi* (Ayup (ed.); Issue February). Literasi Media Publishing.
- Suntara et al. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*,1(10),2177.
- Surbakti, S. H. (2019). Skripsi gambaran gaya hidup penyakit hipertensi di ruang rawat inap santo ignatius rumah sakit santa elisabeth medan tahun 2019. *Jurnal Penelitian*,1–82.
- Syahrani Hagata Surbakti. (2020). *Gambaran gaya hidup penyakit hipertensi di ruang rawat inap santo ignatius rumah sakit santa elisabeth medan tahun 2019.*
- Tiara, Ulfa Intan. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*,2(2),167–171.
- Ulfah Nurrahmani, S.Kep., Ns, dr. H. K. (2018). *Stop ! Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner.*
- Yusuf mahendra yogaswara. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di RT 11 Desa Pantai Hurip Tahun 2018.* 7(2), 44–68.
- Supriati, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.*
- Supriati, S. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.*
- Zulfitri, R., Indriati, G., Amir, Y., & Nauli, F. A. (2019). Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita

Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2),182.

Mayangsari, E., & Lestari, B. (2019). *Farmakoterapi Kardiovaskuler*. Universitas Brawijaya Press.

Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2014). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi*.