

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT
HIPERTENSI LANJUT USIA DI POSYANDU
PUCANGANOM RONGKOP GUNUNGGKIDUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
PUJIANITA
201310201179**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT
HIPERTENSI LANJUT USIA DI POSYANDU
PUCANGANOM RONGKOP GUNUNGKIDUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
PUJIANITA
201310201179**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT
HIPERTENSI LANJUT USIA DI POSYANDU
PUCANGANOM RONGKOP GUNUNGGKIDUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

**PUJANTA
201310201179**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal

5 Maret 2015

Oleh :

Dosen Pembimbing



Ns. Suratini, M. Kep., Sp. Kep. Kom.

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT HIPERTENSI LANJUT USIA DI POSYANDU PUCANGANOM RONGKOP GUNUNGGKIDUL¹

Pujianta², Suratini³, Sugiyanto⁴

INTISARI

Latar belakang: Lanjut usia mengalami berbagai perubahan yaitu sistem persarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem muskuloskeletal juga sistem kardiovaskuler yaitu terjadinya hipertensi. Pola makan pada lanjut usia juga mengalami perubahan, dimana perubahan pola makan lanjut usia akan mempengaruhi derajat kesehatannya. Di Posyandu Pucanganom Rongkop Gunungkidul, dari 80 lanjut usia terdapat 36 (45%) mengalami hipertensi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi di Posyandu Lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta.

Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *Non-probability* dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 40 responden. Teknik analisa data menggunakan *Kendal Tau*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 September 2014 sampai dengan tanggal 21 Februari 2015 di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta.

Hasil penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik korelasi *Kendall Tau sig (2.tailed) = 0,011* hal ini bahwa nilai $p > 0,05$. Sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan antara pola makan dan tingkat hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta.

Simpulan dan saran: Ada hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi lanjut usia. Diharapkan kepada lanjut usia dapat mengontrol tekanan darahnya dengan cara mengurangi aktivitas yang melelahkan, mengurangi asupan garam dan lemak serta rutin mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia.

Kata Kunci : Pola makan, tingkat hipertensi
Daftar Pustaka :27 Buku (2010-2014), 1 website
Halaman :83 halaman, 16 tabel, 2 gambar, 20 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN EATING STYLE AND HYPERTENSION LEVEL IN ELDERLY AT PUCANGANOM ELDERLY HEALTH CENTRE OF RONGKOP GUNUNGKIDUL¹

Pujianta², Suratini³, Sugiyanto⁴

ABSTRACT

Background of the Research: Advanced age experience many changes such as nerves system, hearing, visual muscoskeletal and also cardiovascular system which causes hypertension. Eating style in advanced age also experience changes in which the changes will influence the health condition. In elderly health center at Pucanganom Rongkop Gunungkidul of Yogyakarta, from 80 members there are 36 (45%) who suffer on hypertention.

Objectives of the Research: This research aims at investigating the correlation between eating style and hypertension level at elderly health center at Pucanganom Rongkop Gunungkidul of Yogyakarta.

Methodology: This research is a *quantitative* research which uses *descriptive correlative research design* with *cross sectional* approach. Sampling technique in this research used *Non-Probability* technique using *consecutive sampling* as many as 40 respondents. Data analysis technique used *Kendal Tau*. This research was conducted on September 1th, 2014 until Februari 21th, 2015 in elderly health center at Pucanganom Rongkop Gunungkidul of Yogyakarta.

Research Result: According to the result of correlation statistical test of *Kendal Tau*, sig (2.tailed) = 0,011 which means that $p > 0,05$, thus, H_0 is denied which means that correlation between eating style and hypertension level in elderly health center at Pucanganom Rongkop Gunungkidul of Yogyakarta is exist.

Conclusion and Suggestion: There is correlation between eating style and hypertension level of elderly at elderly health center at Pucanganom Rongkop Gunungkidul of Yogyakarta. It is expected that elderly control their blood pressure by decreasing exhausting activities, salt and fat level and also join activities in elderly health center.

Keywords : Eating style, hypertension level
Bibliography : 27 books (2010 – 2014), 1 websites.
Pages : 83 pages, 16 tables, 2 figures, 20 appendices

-
1. Title of the Thesis
 2. Student of School of Nursing ‘Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta
 3. Lecturer of School of Nursing ‘Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta
 4. Lecturer of School of Nursing ‘Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian besar, karena menjadi penyebab kematian utama di negara-negara maju maupun di negara berkembang. Penyakit hipertensi ini menyebabkan morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi di seluruh dunia, selain itu penyakit hipertensi juga dapat menimbulkan berbagai komplikasi terhadap beberapa penyakit, seperti penyakit jantung, gagal ginjal dan stroke (Udjianti, 2010).

Hipertensi ini lebih sering terjadi pada lanjut usia. Hal ini disebabkan karena terjadinya penebalan pada dinding aorta dan pembuluh darah besar dan terjadinya penurunan elastisitas pada pembuluh darah. Perubahan ini menyebabkan penurunan compliance aorta dan pembuluh darah besar yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik. Penurunan elastisitas pembuluh darah menyebabkan peningkatan resistensi vaskular perifer (Kuswardani, 2006).

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia menurut WHO dan *the International Society of Hypertension (ISH)* adalah sebesar 600 juta penderita. Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi 26,5 persen. Angka ini lebih rendah dari hasil Riskesdas tahun 2007, yaitu 28,5 persen (Riskesdas, 2013).

Kasus kejadian hipertensi di Yogyakarta, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) yang dilakukan pengukuran terhadap responden dengan kriteria berusia lebih dari atau sama dengan 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Angka ini lebih rendah dari hasil Riskesdas tahun 2007, yaitu sebesar 31,7% (Riskesdas, 2013).

Di Kabupaten Gunungkidul, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, hipertensi menempati urutan ke dua dari sepuluh besar penyakit, yaitu sebesar 12,21% (Profil Dinkes Kab Gunungkidul, 2013). Sedangkan di wilayah UPTD Puskesmas Rongkop tahun 2013 didapatkan data kasus hipertensi sebanyak 1.596, dengan perincian usia 20 sampai 59 tahun sebanyak 708 atau 44,3% dan kelompok usia lanjut umur 60 tahun ke atas sebanyak 888 atau 55,6%, dan di Pos Yandu Lansia sebesar 48%. Di Posyandu lanjut usia Pucanganom, dari 80 peserta lanjut usia terdapat 36 (45%) lanjut usia yang mengalami hipertensi (Profil UPTD Puskesmas Rongkop tahun 2013).

Dampak dari hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Selain itu dampak dari hipertensi dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan kematian mendadak (Sustrani, Alam&Handibroto, 2006).

Masyarakat masih beranggapan bahwa penyakit hipertensi sebagai penyakit yang biasa dan cenderung terlambat dalam melakukan pemeriksaan dini, sebagian besar masyarakat akan memeriksakan kesehatannya setelah didapatkan tanda-tanda suatu penyakit, sehingga terkadang telah terjadi dampak yang lebih berat. (Kusumawati&Zulaekah, 2009, Pendidikan Kesehatan Pada Kelompok PKK dalam Mencegah Penyakit Hipertensi, ¶ <http://eprints.ums.ac.id/1576/1/25-31.pdf> diakses tanggal 29 Desember 2013).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. UPTD Puskesmas Rongkop menempatkan program

kesehatan lanjut usia menjadi program yang mendapat perhatian serius dengan mengaktifkan pembinaan ke semua pos yandu lanjut usia.

Peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lanjut usia hendaknya diimbangi dengan pola hidup sehat, yaitu pola makan, istirahat yang cukup, manajemen stres yang positif dan rajin berolah raga. Pola makan memegang peranan penting dalam peningkatan tekanan darah pada usia lanjut (Depkes RI, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 8 September 2014 didapatkan data dari 80 lanjut usia terdapat 36 (45%) lanjut usia mengalami hipertensi, sehingga peneliti melakukan penelitian “Adakah hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi lanjut usia di posyandu Pucanganom Rongkop Gunungkidul tahun 2014?”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *Non-probability* dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 40 responden. Teknik analisa data menggunakan *Kendal Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Hasil penelitian karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.:

Tabel 4.1 Karakteristik responden di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul

| No. | Karakteristik | Frekuensi | Persen |
|-----|-------------------|-----------|--------|
| 1 | Jenis Kelamin | | |
| | a. Laki-laki | 8 | 20 % |
| | b. Perempuan | 32 | 80 % |
| | Total | 40 | 100 % |
| 2 | Usia | | |
| | a. 60-74 tahun | 34 | 85 % |
| | b. 75-90 tahun | 6 | 15 % |
| | Total | 40 | 100% |
| 3 | Agama | | |
| | a. Islam | 40 | 100% |
| | b. Non Islam | - | - |
| | Total | 40 | 100 % |
| 4 | Tinggi badan | | |
| | a. 136 cm-145 cm | 16 | 40 % |
| | b. 146 cm-155 cm | 15 | 37,5 % |
| | c. 156 cm-165 cm | 9 | 22,5 % |
| | Total | 40 | 100 % |
| 5 | Berat badan | | |
| | a. 31 kg-40 kg | 9 | 22,5 % |
| | b. 41 kg-50 kg | 21 | 52,5% |
| | c. 51 kg-60 kg | 10 | 25 % |
| | Total | 40 | 100 % |
| 6 | Pendidikan | | |
| | 1. Tamat SD | 14 | 35 % |
| | 2. Tidak tamat SD | 26 | 65 % |
| | Total | 40 | 100 % |

Sumber: Data Primer 2014

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 32 lanjut usia (80%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 lanjut usia atau (20%). Jumlah lanjut usia berdasarkan usia, paling banyak pada rentang 60-74 tahun (*elderly*) sebanyak 34 lanjut usia atau (85%), sedangkan rentang 75-90 tahun (*old*) sebanyak 6 lanjut usia atau (15%). Berdasarkan tinggi badan paling banyak pada rentang tinggi badan 136 cm-145 cm sebanyak 16 lanjut usia atau (40%), dan paling sedikit pada rentang 156 cm-165 cm sebanyak 9 lanjut usia atau (22,5%). Karakteristik lanjut usia berdasarkan berat badan paling banyak pada rentang berat badan 36 kg-45 kg sebanyak 23 lanjut usia atau (57,5%), dan paling sedikit pada rentang 56 kg-65 kg sebanyak 5 lanjut usia atau (12,5%). Dari segi agama, dapat diketahui bahwa sebanyak 40 responden (100%) beragama Islam. Untuk karakteristik lanjut usia berdasarkan tingkat pendidikan, lanjut usia yang tamat Sekolah Dasar sebanyak 14 lanjut usia atau (35%), sedangkan lanjut usia yang tidak tamat Sekolah Dasar sebanyak 26 lanjut usia atau (65%).

Tingkat Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom

Berdasarkan hasil penelitian, maka tingkat hipertensi dapat dideskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 2 Tingkat Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul

| Tingkat Hipertensi | Frekuensi | Persen |
|-------------------------|-----------|--------|
| Hipertensi Ringan | 12 | 30% |
| Hipertensi Sedang | 20 | 50% |
| Hipertensi Berat | 7 | 17,5% |
| Hipertensi Sangat Berat | 1 | 2,5% |
| Total | 40 | 100% |

Sumber: Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa paling banyak lanjut usia mengalami hipertensi sedang yaitu sebanyak 20 lanjut usia (50%), sedangkan paling sedikit yang mengalami hipertensi sangat berat yaitu sebanyak 1 lanjut usia atau (2,5%).

Keadaan Pola Makan di Pos yandu Lanjut Usia Pucanganom

Keadaan Pola makan di pos yandu lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.15 Pola Makan di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul

| Pola Makan | Frekuensi | Prosen |
|------------|-----------|--------|
| Baik | 7 | 17,5% |
| Cukup Baik | 33 | 82,5% |
| Total | 40 | 100% |

Sumber: Data Primer, 2014

Dari tabel 4.15 dapat diketahui bahwa paling banyak terdapat pada pola makan cukup baik yaitu sebanyak 33 responden (82,5%), sedangkan untuk pola makan kriteria baik sebanyak 7 responden (17,5%).

Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi di Pos yandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul dapat di jelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.16 Pola Makan dan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lanjut Usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul

| Pola Makan | Tingkat Hipertensi | | | | | | | | Total | Kendal Tau | |
|------------|--------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------------|------|-------|------------|-------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | Sangat Berat | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | F | % | F | | % |
| Baik | 6 | 15% | 1 | 2,5% | - | - | - | - | 7 | 17,5% | 0,011 |
| Cukup Baik | 9 | 22,5% | 16 | 40% | 7 | 17,5% | 1 | 2,5% | 33 | 82,5% | |
| Total | 15 | 37,5% | 17 | 42,5% | 7 | 17,5% | 1 | 2,5% | 40 | 100% | |

Dari tabel 4.16 diketahui bahwa nilai koefisien korelasi *Kendal Tau* sebesar 0,011. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan disimpulkan ada hubungan antara pola makan dan tingkat hipertensi di posyandu lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara pola makan dengan tingkat hipertensi maka dilakukan uji *kendal tau correlation*. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi *Kendal Tau* sebesar 0,011 dengan p sebesar 0,000. Berdasarkan nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan disimpulkan ada hubungan antara pola makan dan tingkat hipertensi di posyandu lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta tahun 2014. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Islamiyati (2011) yang berjudul Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi lanjut usia didapatkan hasil Fisher's Exact Test 0,03 dimana p sebesar 0,05 dengan hasil ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi. Menurut Palmer (2007), dalam hal pola makan, asupan natrium berperan penting dalam peningkatan tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik ke luar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2011), yang mengadakan penelitian pada Lanjut usia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulonprogo dengan hasil uji korelasi *Kendal Tau* $r = 0,190$, nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan disimpulkan tidak ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi lanjut usia.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN:

- a. Pola makan pada lansia di posyandu lansia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar berada pada kategori cukup baik sebanyak 33 lanjut usia (82,5%).
- b. Tingkat hipertensi pada lansia di posyandu lansia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta sebagian besar berada hipertensi sedang yaitu sebanyak 20 lanjut usia atau (50%).
- c. Terdapat hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia Pucanganom Rongkop Gunungkidul Yogyakarta dengan nilai koefisien korelasi *Kendal Tau* sebesar 0,011 ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diberikan saran sebagai berikut :

- a. Bagi Lanjut usia di Posyandu Pucanganom Rongkop Gunungkidul
Diharapkan bagi lansia dapat mengontrol tekanan darahnya dengan cara mengurangi aktivitas yang melelahkan, mengurangi asupan garam dan lemak, serta mengikuti kegiatan posyandu lansia secara rutin setiap tanggal 3 di posyandu lanjut usia Pucanganom Rongkop Gunungkidul agar tekanan darahnya dapat diketahui.
- b. Bagi Puskesmas Rongkop Gunungkidul
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan Puskesmas Rongkop khususnya dalam program Lanjut Usia dalam membuat perencanaan baik untuk penyuluhan maupun dalam program pemberian makanan tambahan lanjut usia.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan semua variabel pengganggu seperti jenis kelamin, genetik, kurang olah raga, serta obesitas sehingga hasil penelitian akan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Hasil Riskesdas 2013*. Jakarta
- Depkes. 2010. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Departemen Kesehatan: Jakarta
- Dinkes Kab Gunungkidul. 2013. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul. 2013*
- Kuswardani, R.A.T. 2007. *Penatalaksanaan Hipertensi pada Usia Lanjut Jurnal Penyakit Dalam Volume 7 nomor 2, Mei 2007* hal 135-140
- Kusumawati, Y. & Zulaekah, S. *Pendidikan Kesehatan pada Kelompok PKK dalam Meningkatkan Pemahaman Masyarakat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dalam <http://eprints.ums.ac.id/1576/1/25-31.pdf>* diakses tanggal 29 Desember 2013.
- Palmer, A. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Puskesmas Rongkop. 2013. *Profil UPTD Puskesmas Rongkop Tahun 3013*
- Sustrani, L., Alam, S., dan Hadibroto, I. 2006. *Hipertensi*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Wijaya. 2011. *Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulonprogo Tahun 2011*, Skripsi tidak diterbitkan, STIKES 'AISYIYAH: Yogyakarta.