

# FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN SIDOMULYO RT 25 RW 15 SRAGEN WETAN SRAGEN

Rina Harwati

Program Studi DIII Kebidanan STIKes Estu Utomo  
Jl. Tentara Pelajar, Mudal, Boyolali

[rinaharwati80@gmail.com](mailto:rinaharwati80@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau di atas 160/95 dinyatakan sebagai hipertensi. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan (WHO, 1978).

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui faktor penyebab kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey dan dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia usia >40 di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen sebanyak 40 orang, dengan sampling jenuh yaitu seluruh lansia usia >40 di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian didapatkan Para Lansia di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen, dari hasil penelitian didapatkan bahwa faktor penyebab terbanyak terjadinya hipertensi adalah karena faktor makanan, kurang olah raga dan banyak yang merokok.

**Kesimpulan:** hipertensi pada Lansia dapat disebabkan oleh factor-faktor dari kebiasaan hidup yang kurang sehat.

**Saran:** Dinas Kesehatan Kabupaten dapat menggiatkan Posyandu lansia.

**Kata kunci** : Faktor penyebab, hipertensi, lansia

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh dokter yang bekerja pada pelayanan kesehatan primer, karena angka prevalensinya yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya (Suyono, 2001).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi 2 golongan, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya atau idiopatik dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain. Hipertensi primer meliputi lebih kurang 90% dari seluruh pasien hipertensi dan 10% lainnya disebabkan oleh hipertensi sekunder. Hanya 50% dari golongan hipertensi sekunder

dapat diketahui penyebabnya, dan dari golongan ini hanya beberapa persen yang dapat diperbaiki kelainannya. Oleh karena itu, upaya penanganan hipertensi primer lebih mendapatkan prioritas. Banyak penelitian dilakukan terhadap hipertensi primer, baik mengenai patogenesis maupun tentang pengobatannya.

Menurut WHO (1978), batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg dan tekanan darah sama dengan atau di atas 160/95 dinyatakan sebagai hipertensi. Tekanan darah diantara normotensi dan hipertensi disebut borderline hypertension. Batasan tersebut tidak membedakan jenis kelamin dan usia,

sedangkan batasan hipertensi yang memperhatikan perbedaan usia dan jenis kelamin diajukan oleh Kaplan (1985) sebagai berikut: pria yang berusia < 45 tahun dinyatakan hipertensi jika tekanan darah pada waktu berbaring 130/90 mmHg atau lebih, sedangkan yang berusia > 45 tahun dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya 145/95 mmHg atau lebih. Wanita yang mempunyai tekanan darah 160/95 mmHg atau lebih dinyatakan hipertensi. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan (Suyono, 2001).

Hipertensi saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya.

Di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Kabupaen Sragen, saat ini para lansia usia 40 - 80 tahun banyak yang mengalami hipertensi, data dari Puskesmas pada tahun 2018 ada peningkatan 20% kejadian hipertensi pada lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey dan dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia usia >40 tahun di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen sebanyak 40

orang. Karena populasi kurang dari 100 maka sampelnya diambil semua dengan tehnik total populasi atau sampling jenuh. Dalam penelitian ini variabelnya adalah faktor penyebab hipertensi meliputi pola makan, olah raga, pola istirahat dan pola hidup sehat. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berbentuk ceklist yang diisi oleh peneliti. Dan kuesioner tersebut sudah melalui uji validitas dengan product moment dan uji reliabilitas dengan cronbach alpha. Analisa data univariat dipilih dalam penelitian ini dan data disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

## HASIL PENELITIAN

### a. Pola makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Tentang Pola Makan

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Manis	0	0
Pedas	9	22,5
Asin	10	25,0
Berlemak	20	50,0
Semua	1	2,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah reponden 40 lansia usia >40 tahun di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen yang terbagi menjadi lima kelompok pola makan. Jumlah pola makan terbanyak yaitu suka makanan asin sebanyak 20 (50%), makanan berlemak sebanyak 10 (25%), suka makanan pedas berjumlah 9 (22,5%), suka semua jenis makanan berjumlah 1 (2,5%) dan yang suka manis berjumlah 0 (0%).

### b. Olahraga

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden sebagian besar sudah melakukan OR, yang jalan pagi yang berjumlah 23 (57,5%), melakukan senam lansia berjumlah 13

(32,5%), dan yang tidak OR berjumlah 4 (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Olahraga

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase
Jalan pagi	9	22,5
Senam lansia	6	15,0
Tidak OR	25	62,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer, 2018.

### c. Pola Istirahat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Istirahat

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Tidur >8 jam/hari	27	67,5
Tidur <8 jam/hari	13	32,5
Total	40	100

Sumber: Data primer, 2018.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang tidur > 8jam/hari berjumlah 27 (67,5%) dan yang tidur < 8 jam/hari berjumlah 13 (32,5%).

### d. Pola Hidup Sehat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Merokok	27	67,5
Tidak merokok	13	32,5
Total	40	100

Sumber: Data primer, 2018.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 responden yang merokoki berjumlah 27 (67,5%) dan yang tidak merokok berjumlah 13 (32,5%).

## PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena

orang yang terserang cukup banyak dan akibat jangka panjangnya mempunyai konsekuensi tertentu. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah riwayat keluarga dengan hipertensi, umur, kegemukan, merokok, stress, alkohol, obat-obatan, kurang olah raga, makanan berlemak, berhenti haid, penyakit (DM, Jantung, Ginjal).

Lansia di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen, dari hasil penelitian didapatkan bahwa faktor penyebab terbanyak terjadinya hipertensi adalah karena faktor makanan, kurang olah raga dan banyak yang merokok.

Diit hipertensi adalah untuk menyesuaikan dan mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat menurunkan tekanan darah hingga norma, menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk, membantu mengurangi timbunan cairan dan garam. Konsumsi lemak dan kolesterol dibatasi.

Merokok juga dapat meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko diabetes, serangan jantung dan stroke. Karena itu, kebiasaan merokok yang terus dilanjutkan ketika memiliki tekanan darah tinggi, merupakan kombinasi yang sangat berbahaya yang akan memicu penyakit-penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

Kurang olahraga dan bergerak bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga teratur mampu menurunkan tekanan darah tinggi Anda namun jangan melakukan olahraga yang berat jika Anda menderita tekanan darah tinggi.

## KESIMPULAN

Lansia di Dusun Sidomulyo RT 52 RW 15 Sragen Wetan Sragen, dari hasil penelitian didapatkan bahwa faktor penyebab terbanyak terjadinya hipertensi adalah karena faktor makanan, kurang olah raga dan banyak yang merokok.

#### **SARAN**

Dinas Kesehatan Kabupaten dapat meningkatkan kegiatan posyandu lansia yang dapat meningkatkan kolaborasi dengan tenaga kesehatan yaitu pihak puskesmas dan bersama-sama membuat jadwal penyuluhan tentang kesehatan lansia tentang hipertensi agar masyarakat lebih paham lagi tentang hipertensi serta lansia usia >40 tahun termotivasi untuk datang ke posyandu lansia lebih giat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariani, A. P. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto, S. 2013. *Proedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Manuaba, I. B. G. 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mubarak, W. I. 2011. *Promosi Kebidanan Untuk Bidan*. Jakarta: Salemba Medika
- Mansjoer, Arif, 2001. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid Pertama*. Media Aesculapius, Jakarta.
- Suyono, Slamet. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II Edisi Ketiga*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pinem, S. 2009. *Kesehatan Reproduksi & Kontrsepsi*. Jakarta: Trans Info Media
- Purwandari. A. 2009. *Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Romauli, S. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya
- Sibagarian, E. E. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: TIM
- Sinclair, C. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Syafrudin. 2009. *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media
- Wahyuni, Noor. 2014. *Uji Validitas dan Reliabilitas*. Jakarta: Bina Nusantara