



GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA

Yurina Rantauwati¹, Anggie Stiexs²

¹ Puskesmas Gadingrejo (Jl. Dewi Ratih Gading Rejo, Kec. Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu)

² Universitas Mitra Indonesia (Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedung Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung)

Corresponding Email: *yurinarantaur@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a condition when systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. A healthy lifestyle is an important part of handling hypertension, namely by doing physical activity / exercise, avoiding alcohol, and stopping smoking habits so as not to cause severe hypertension. To find out the description of the lifestyle of hypertensive patients in the elderly posyandu Tegal Sari Village, the working area of UPT Puskesmas Gadingrejo in 2022. This type of research is descriptive with a quantitative approach. Data collection techniques in this study used questionnaire instruments and data analysis techniques using univariate analysis. The sample in this study were 35 elderly people, who were obtained using total sampling technique. The results of this study indicate that the lifestyle of the indicators of salty food consumption habits and consumption of caffeinated beverages in the category is not good, namely (65.71%) 23 respondents, lifestyle in the elderly posyandu Tegal Sari Village from indicators of smoking habits and indicators of alcohol consumption in the category is quite good, namely (34.29%) 12 respondents. Elderly people are expected to pay attention to lifestyles including eating and drinking patterns that are good and healthy.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Elderly.

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan menghentikan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan terjadinya hipertensi berat. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderita hipertensi di posyandu lansia Desa Tegal Sari wilayah kerja UPT Puskesmas Gadingrejo tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument kuesioner dan teknik analisis data menggunakan analisa univariat. Sample dalam penelitian ini adalah lansia dengan jumlah 35 orang, yang diperoleh dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup dari indikator kebiasaan konsumsi makanan asin dan konsumsi minuman berkafein dalam kategori tidak baik yaitu (65,71%) 23 reponden, gaya hidup di posyandu lansia Desa Tegal Sari dari indikator kebiasaan merokok dan indikator konsumsi minuman beralkohol dalam kategori cukup baik yaitu



(34,29%) 12 responden. Lansia diharapkan dapat memperhatikan gaya hidup termasuk pola makan dan minum yang baik dan sehat.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi, Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati dan Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap maka dapat menimbulkan penyakit hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia (WHO, 2015). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan distribusi penduduk Indonesia yang menderita hipertensi sebesar 34,1% mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Riskesdas 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% yang sebelumnya pada tahun 2013 sebesar 31,7%. Diketahui bahwa sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 13,3% tidak minum obat. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi, Jawa Barat termasuk prevalensi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 43%. Prevalensi di Kalimantan Tengah adalah 30,8% pada usia 18 tahun keatas dan 56% di Lampung.



Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegal Sari Wilayah kerja UPT Puskesmas Gadingrejo.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan angket sebagai instrument. Variabel yang digambarkan adalah gaya hidup penderita hipertensi dan hasil penelitian ditampilkan dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Penelitian ini dilaksanakan di posyandu lansia Desa Tegal Sari di wilayah kerja UPT Puskesmas Gadingrejo. Pemilihan di posyandu lansia desa Tegal Sari dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 02 sampai dengan 22 November 2022. Data yang diambil adalah data penderita hipertensi yaitu pada bulan Februari s.d. September 2022, sebanyak 35 orang. Penelitian ini dilakukan dengan tetap memperhatikan isu-isu etik, terutama untuk menjaga kenyamanan dan keselamatan responden.

HASIL

Karakteristik Demografis Responden untuk penelitian ini ditunjukkan dengan menggolongkan responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan kategori hipertensi. Data-data ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
60 – 74 Tahun	32	91,4
75 – 88 Tahun	3	8,6
Jenis Kelamin		



	Laki-laki	17	48,6
	Perempuan	18	51,4
Kategori Hipertensi			
	Tingkat 1	16	45,7
	Tingkat 2	19	54,3

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 responden (51,4%). Sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 17 responden (48,6%). Sebagian besar responden memiliki usia 60 – 74 Tahun, sebanyak 32 responden (91,4%), dan usia 75 – 88 Tahun sebanyak 3 responden (8,6%). Berkaitan dengan penyakit hipertensi, Sebagian besar penderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 16 responden (45,7 %) dan tingkat 2 sebanyak 19 responden (54,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegal sari

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Tidak Baik	12	34,29
Cukup Baik	23	65,71
Baik	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki gaya hidup cukup baik (65,71%).

PEMBAHASAN

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Gizi yang baik dapat membantu seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Sebaliknya, gizi yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, obesitas, dan penyakit kronis. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi gizi



kurang pada balita di Indonesia sebesar 9,3%. Angka ini mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2021 sebesar 11,2%. Namun, angka ini masih di atas target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu 7%.

Untuk berhasil dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, remaja memerlukan pola makan yang seimbang dan bergizi. Jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis dikenal sebagai pemilihan makanan. Makanan adalah faktor penting dalam kualitas hidup seseorang. Dalam penelitian ini, remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam terbagi menjadi dua kategori dalam hal pemilihan makanan. Sebanyak 56 subjek menunjukkan pemilihan makanan yang baik (70%), dan 24 subjek menunjukkan pemilihan makanan yang cukup (30%). Pilihan makanan dapat memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi. Makan makanan yang sehat dan bergizi akan berdampak positif pada tubuh dan sebaliknya. (Azrimaidaliza, & Purnakarya, 2011).

Banyak faktor mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja; ini termasuk faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan tentang gizi, dan penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja. Pengetahuan merupakan faktor penting yang mempengaruhi sikap dan perilaku remaja saat memilih makanan dan dalam pegolahannya. Tingkat pengetahuan remaja pada akhirnya mempengaruhi sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan di kemudian hari (Azhari, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja sebelum pendidikan gizi berada pada tingkat cukup sebanyak 48 subjek (60 %) dan kurang sebanyak 32 subjek (40 %). Tingkat pengetahuan setelah pendidikan meningkat sebanyak 54 subjek (67,5 %) dan cukup sebanyak 26 subjek (32,5 %). Ini adalah hasil dari penggunaan gambar dan suara



yang lebih baik dalam menyampaikan informasi di media pendidikan. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi melalui media audiovisual, juga dikenal sebagai video, memiliki peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman orang tentang gizi seimbang (Santoso, 2018). Dalam penelitian ini, nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi gizi meningkat dengan p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap pengetahuan mereka tentang pilihan makanan mereka setelah menerima video edukasi gizi. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Najahah (2018) yang menemukan bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran dapat menghasilkan hasil yang positif bagi siswa. Dengan media pendidikan kesehatan yang dianimasikan melibatkan indra pendengaran dan penglihatan selama pembelajaran.

Penggunaan media pembelajaran saat belajar dapat menumbuhkan minat dan keinginan baru. Mereka juga dapat membuat remaja termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar dan memiliki efek psikologis. Media dapat membantu dalam pendidikan gizi karena dapat meninggalkan ingatan seseorang dengan gambaran yang lebih mendalam dan berkesan serta memudahkan penyebaran dan penerimaan informasi (Meidiana, 2018). Metode yang digunakan, media yang digunakan, dan frekuensi pemberian pendidikan gizi adalah beberapa faktor yang dapat menentukan keberhasilan pendidikan gizi. Metode yang digunakan mempengaruhi bagaimana materi yang diberikan diterima oleh siswa, sehingga siswa dapat memahaminya dan memperoleh pemahaman yang lebih baik (Nufaisah, 2019). Penerimaan materi pendidikan juga mempengaruhi kemampuan siswa untuk menerima dan mengolah informasi gizi, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku sehari-hari mereka.



Media audiovisual seperti video telah berhasil menarik siswa dan membuat mereka merasa bebas, mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif pembelajaran (Masitah, 2020).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian video edukasi terhadap tingkat pengetahuan gizi remaja di SMP Muhammadiyah Gadingrejo ($p=0,000$). Penelitian lanjutan dengan lebih banyak pendekatan atau cakupan harus dipertimbangkan. Dengan cara yang inovatif dan konsisten, edukasi gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja terkait kesehatan

REFERENSI

- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269. doi:10.33024/jdk.v9i2.2916.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu Dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1. doi:10.23887/ijnse.v5i1.31382.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. doi:10.30867/action.v5i1.203.
- Azrimaidaliza, & Purnakarya, I. (2011). Analisis Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Kota Padang, Sumatera Barat. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(1), 17. doi:10.21109/kesmas.v6i1.114.
- Desky, D., Marliyah, & Harahap, R. D. (2022). *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(2), 217–231.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2020). The Effectiveness of Animation Video To Increase Adolescents' Nutritional Knowledge. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 199. doi:10.20473/mgi.v15i3.199-204.



- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. doi:10.26630/jk.v9i3.961.
- Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis, D. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Permainan Kartu Bergambar Dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(1), 1. doi:10.29300/alfitrah.v3i1.2279.
- Nurcahyo, A., & Setiawan, B. (2022). The effectiveness of educational video on students' learning interest and achievement. ***Journal of Education and Learning*, 11(1), 1-10.
- Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32.
- Wijayanti, N., Triyanta, T., & Ani, N. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Sadari Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Cawas Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 2(1), 49. doi:10.32585/jikemb.v2i1.816.
- Khasanah, T. M., & Yunitasari, E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo Pringsewu Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 1(2), 69-74.