

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA (45-59 TAHUN) DI POSBINDU ASTER

¹⁾Sandra Shanty, ²⁾Tri Wahyuningsih

¹⁾STIKes Budi Luhur Cimahi

²⁾STIKes Budi Luhur Cimahi

trie.ners@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan menjadi faktor risiko stroke dan PJK. Berdasarkan profil Propinsi Jawa Barat pada tahun 2007 prevalensi penyakit hipertensi pada lanjut usia adalah 40,18%. Namun fenomena yang ada di masyarakat saat ini umur 45-59 tahun sudah banyak yang mengalami penyakit hipertensi. Berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu obesitas, konsumsi garam berlebih, stress dan kebiasaan merokok. Tujuan adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Posbindu Aster Kp. Cibogo Rw 06 Kelurahan Leuwigajah Tahun 2012. Metode penelitian yang digunakan yaitu survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan sampel klien yang berkunjung ke Posbindu Aster Kp. Cibogo Rw 06. Jumlah sampel sebanyak 61 orang dengan penentuan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Data diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner dan analisa secara statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik didapatkan bahwa obesitas (p value = 0,004), konsumsi garam berlebihan (p value = 0,004), stress (p value = 0,0001), dan kebiasaan merokok (p value = 0,0001) sehingga terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Pra lansia di Posbindu Aster yang mengalami hipertensi dipengaruhi oleh obesitas, konsumsi garam berlebihan, stress dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, petugas kesehatan perlu meningkatkan pendidikan kesehatan tentang diet, aktifitas fisik secara teratur, mengontrol stress dan mengurangi merokok.

Kata Kunci : *Cross sectional*, Posbindu, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension becomes a problem on old people because often found to be risk factors a stroke and pjk. Based on the profile of the province of west java in 2007 the prevalence of disease hypertension on elderly is 40,18 %. But the phenomenon that society's current age 45-59 years too many who had diseases hypertension. A variety of factors that affects the occurrence of hypertension that is obesity, excess consumption, salt stress and the habit of smoking. The aim for this paper are would like to know the factors associated with incident hypertension pre-prosperous on elderly in Posbindu Aster at Cibogo RW 06 Leuwigajah 2012. Method research used namely survey analytic by approach cross sectional. This research used samples clients who visit Posbindu Aster at Cibogo RW 06 the researchers do an experiment. As many as the number of samples 61 people with determination sample accidental

use sampling. Data interview obtained by using a questionnaire and analysis statistically use chi-square test. The results are obtained by statistical tests that obesity ($Pvalue = 0,004$), excessive consumption of salt ($p value = 0,004$), stress ($p value = 0.0001$), and habit of smoking ($p value = 0.0001$) so there is a significant relationship with the incident of hypertension. Pre elderly at Posbindu Aster who suffered hypertension affected by obesity, excessive salt consumption, stress and smoking habits. Therefore, health workers need to enhance health education about diet, regular physical activity, Management of stress and reduce smoke.

Keywords : Cross sectional, Posbindu, Hypertension

PENDAHULUAN

Kemajuan di bidang kesehatan dan peningkatan pengetahuan masyarakat berdampak pada semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat. Dengan peningkatan ini maka usia harapan hidup juga akan bertambah, sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Indonesia merupakan negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia/aging structured. (UNICEF, 2007). Menurut Dinas Kependudukan Amerika Serikat (1999), jumlah populasi lansia berusia 60 tahun atau lebih diperkirakan hampir mencapai 600 juta orang dan diproyeksikan menjadi 2 miliar pada tahun 2050. Hasil survei *United Nation International Children Found* (UNICEF), mengemukakan bahwa pertambahan jumlah lanjut usia di Indonesia dalam kurun waktu tahun 1990-2025 tergolong tercepat di dunia.

Secara demografi struktur umur penduduk Indonesia bergerak ke arah struktur penduduk yang semakin menua (*ageing population*) yang akan berdampak pada pergeseran pola penyakit (transisi epidemiologi) yaitu dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif (DepKes RI, 2003). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang timbul akibat kemunduran fungsi sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih buruk. Salah satu penyakit degeneratif yang jumlahnya semakin meningkat di masyarakat adalah hipertensi. Data-data dari seluruh survei menunjukkan bahwa umur >60 tahun pasti akan mengalami penyakit degeneratif yaitu seperti hipertensi. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg (Sugiarto, 2007).

Salah satu fenomena yang terjadi di masyarakat saat ini bahwa umur 45-59 tahun sudah banyak yang mengalami penyakit hipertensi. Data Framingham Heart Study, menunjukkan bahwa individu pada umur 55 tahun atau 65 tahun 90% akan mengalami resiko hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang disebut sebagai

the silent killer karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar yang perkembangannya berjalan perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya. Hipertensi merupakan faktor risiko timbulnya penyakit stroke dan penyakit jantung koroner dimana hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (keturunan/genetik, umur, jenis kelamin) dan faktor yang dapat dimodifikasi (obesitas, konsumsi garam berlebih, stress, merokok, konsumsi alkohol, dan kurang aktifitas fisik/kurang olahraga) (Sugiarto, 2007). Oleh karena itu pada masyarakat dengan usia 45-59 tahun (pra lansia) harus dipersiapkan agar mereka mampu melakukan perawatan secara mandiri untuk mengatasi kejadian hipertensi agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut ketika mereka berusia lansia.

Berdasarkan profil Propinsi Jawa Barat pada tahun 2007 prevalensi penyakit hipertensi pada lanjut usia adalah 40,18% yang berarti angka ini lebih besar dan menduduki urutan pertama dari penyakit-penyakit lainnya. (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2007). Hal ini didukung dengan data yang terdapat di Puskesmas Leuwigajah Kota Cimahi dengan data sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Penyakit Hipertensi Primer Pada Pra Lansia di Kota Cimahi Tahun 2011

No	Umur Lansia	Jumlah	Persentase
1.	45-59 Tahun	5.588	53,8
2.	60-69 Tahun	3.026	29,1
3.	>70 Tahun	1.782	17,1
Total		10.396	100

Sumber: Dinkes Kota Cimahi Tahun 2011

Berdasarkan tabel diatas, data penyakit hipertensi pada lansia di Puskesmas Leuwigajah Kota Cimahi tahun 2011 yaitu pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 5.588 orang (53,8%), lansia (60-69 tahun) sebanyak 3.029 orang (29,1%), dan lansia resiko tinggi (>70 tahun) sebanyak 1.782 orang (17,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa penyakit hipertensi di Puskesmas Leuwigajah paling banyak terjadi pada usia pra lansia (45-59 tahun) yaitu sebanyak 5.588 orang (53,8%).

Posbindu merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaranya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial. Tujuan pembentukan posbindu lansia adalah meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk pelayanan

kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan mendekatkan pelayanan serta meningkatkan peran serta masyarakat dan swasta dalam pelayanan kesehatan di samping meningkatkan komunikasi antara masyarakat usia lanjut (Depkes RI, 2003).

Salah satu posbindu yang aktif dengan cakupan kunjungan yang tinggi di wilayah kerja Puskesmas Leuwigajah adalah Posbindu Aster. Posbindu ini telah aktif melatih para kader dan masyarakatnya terkait penyakit hipertensi. Hasil kajian Posbindu Aster terhadap masyarakat yang menderita hipertensi adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2 Jumlah kunjungan pasien Hipertensi ke Posbindu Aster Kp. Cibogo Rw 06 di Wilayah Kerja Puskesmas Leuwi Gajah Cimahi tahun 2011

No	Umur Lansia	Jumlah	Percentase
1	45-59 Tahun	154	52,4
2	60-69 Tahun	81	27,5
3	>70 Tahun	59	20,1
Total		294	100

Sumber : Posbindu Aster Cibogo Tahun 2011

Berdasarkan tabel diatas, jumlah kunjungan pasien hipertensi di Posbindu Aster Kp. Cibogo yaitu pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 154 orang (52,4%), lansia (60-69 tahun) sebanyak 81 orang (27,5%), dan lansia resiko tinggi sebanyak 59 orang (20,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah kunjungan tertinggi di Posbindu Aster Kp. Cibogo untuk penyakit hipertensi adalah pada usia pra lansia (45-59 tahun).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan penulis pada tanggal 6 Februari 2012 kepada 10 orang pralansia dengan wawancara didapatkan hasil dari 10 orang yang menderita hipertensi dengan tekanan darah $> 140/90$ mmHg sebanyak 9 orang. Berdasarkan golongan umurnya, penderita kebanyakan berumur 45-59 tahun/ pra lansia. Adapun faktor-faktor penyebab hipertensi pada pra lansia di antaranya 7 orang obesitas, 9 orang konsumsi garam berlebih, 6 orang stres dan 4 orang merokok. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Posbindu Aster RW 06 Kelurahan Leuwigajah Tahun 2012.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah survey analitik yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi kemudian melakukan analisis korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko dengan faktor efek. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia yang mengalami hipertensi di Posbindu Aster sebanyak 154 orang. Perhitungan untuk jumlah sampel dilakukan dengan rumus slovin dan didapatkan sampel sejumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau datang pada saat kegiatan Posbindu.

INSTRUMEN PENELITIAN

Alat dan bahan yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kuesioner, spignomanometer, stetoskop, timbangan dan meteran.

Dalam penelitian ini kuesioner digunakan untuk mengkaji obesitas, konsumsi garam berlebihan, stres serta menilai kebiasaan merokok. Untuk variabel konsumsi garam berlebihan dan kebiasaan merokok kuesionernya terdiri dari 3 pertanyaan dengan menggunakan skala Guttman.

Kuesioner variabel stress terdiri dari 15 pertanyaan dengan menggunakan skala Guttman. Responden mengisi kuesioner dengan cara memberikan tanda ceklist (✓) pada kotak yang telah disediakan (ya/tidak).

Spignomanometer dan stetoskop merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah untuk mengetahui hipertensi atau tidaknya berdasarkan hasil pengukuran alat tersebut.

Timbangan merupakan alat untuk mendeteksi berat badan dengan kapasitas 200 kg, sedangkan meteran sebagai pengukur tinggi badan dengan panjang 200 cm. Timbangan ini digunakan untuk mendeteksi adanya obesitas atau tidak.

PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada responden yang datang ke posbindu dengan menggunakan sphigomanometer dan stetoskop dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Sphigomanometer telah dilakukan validasi terlebih dahulu (kalibrasi) sebelum digunakan.

Bagi responden yang mengalami hipertensi akan diberikan informed consent untuk kesediaannya menjadi responden. Apabila responden bersedia maka responden akan diberikan kuesioner tertutup untuk mendapatkan hasil mengenai jumlah garam yang dikonsumsi, kebiasaan merokok, dan stress pada responden. Data obesitas responden dihitung berdasarkan IMT yang didapatkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Responden yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Obesitas	f	%
1.	Tidak	15	24,6
2.	Obesitas	46	75,4
Total		61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 46 (75,4%), sedangkan responden yang tidak obesitas sebanyak 15 responden (24,6%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Garam Berlebihan Pada Responden yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Konsumsi Garam	f	%
1.	Tidak	13	21,3
2.	Berlebihan	48	78,7
Total		61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi garam berlebihan sebanyak 48 (78,7%), sedangkan responden yang mengkonsumsi garam tidak berlebihan sebanyak 13 (21,3%).

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Stress Pada Responden yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Stress	f	%
1.	Tidak Stress	18	29,5
2.	Stress	43	70,5
	Total	61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang stress sebanyak 43 (70,5%), sedangkan responden yang tidak stress sebanyak 18 (29,5%).

Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Pada Responden yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Kebiasaan Merokok	f	%
1.	Tidak	20	32,8
2.	Merokok	41	67,2
	Total	61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang merokok sebanyak 41 (67,2%), sedangkan responden yang tidak merokok sebanyak 20 (32,8%).

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hipertensi Pada Responden yang Mengalami Hipertensi di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Klasifikasi	f	%
1.	Ringan	28	45,9
2.	Sedang	15	24,6
3.	Berat	18	29,5
	Total	61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 28 (45,9%), responden yang mengalami

hipertensi sedang sebanyak 15 (24,6%), dan responden yang mengalami hipertensi berat sebanyak 18 (29,5%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Antara Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Responden Di Posbindu Aster Tahun 2012

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster. Untuk mengetahui hubungan tersebut dilakukan uji statistik yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.6 Hubungan Antara Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Obesitas	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Total		<i>p value</i>
		f	%	f	%	f	%	f	%	
1.	Tidak Obesitas	12	80	3	20	0	0	15	100	0,004
2.	Obesitas	16	34,8	12	26,1	18	39,1	46	100	
	Total	28	45,9	15	24,6	18	29,5	61	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak obesitas mengalami hipertensi ringan 12 orang (80%), sedangkan sebagian besar responden yang obesitas mengalami hipertensi berat 18 orang (39,1%).

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p value* = 0,004 dan α = 0,05. $p value < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster Tahun 2012.

b. Hubungan Antara Konsumsi Garam Berlebihan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara konsumsi garam berlebihan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster. Untuk mengetahui hubungan tersebut dilakukan uji statistik yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.7 Hubungan Antara Konsumsi Garam Berlebihan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster

No.	Konsumsi Garam Berlebihan	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Total	<i>p value</i>
		f	%	f	%	f	%		
1.	Tidak Berlebihan	11	84,6	2	15,4	0	0	13	100
2.	Garam Berlebihan	17	35,4	13	27,1	18	37,5	48	100
	Total	28	45,9	15	24,6	18	29,5	61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden yang tidak mengkonsumsi garam berlebihan mengalami hipertensi ringan sebanyak 11 orang (84,6%), sedangkan sebagian besar responden yang mengkonsumsi garam berlebihan mengalami hipertensi berat sebanyak 18 orang (37,5%)

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p value* = 0,004 dan α = 0,05. $p value < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam berlebihan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster Tahun 2012.

c. Hubungan Antara Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster. Untuk mengetahui hubungan tersebut dilakukan uji statistik yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.8 Hubungan Antara Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster Tahun 2012

No.	Stress	Hipertensi			Total	<i>P value</i>
		Ringan	Sedang	Berat		

		f	%	f	%	f	%	f	%	
1.	Tidak Stress	16	88,9	2	11,1	0	0	18	100	0,001
2.	Stress	12	27,9	13	30,2	18	41,9	43	100	
	Total	28	45,9	15	24,6	18	29,5	61	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden yang tidak stress mengalami hipertensi ringan sebanyak 16 orang (88,9%), sedangkan sebagian besar responden yang mengalami stress mengalami hipertensi berat sebanyak 18 orang (41,9)..

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai p value = 0,001 dan $\alpha = 0,05$. p value < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster Tahun 2012.

d. Hubungan Antara Kebiasaan merokok Dengan Kejadian Hipertensi

Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster. Untuk mengetahui hubungan tersebut dilakukan uji statistik yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3.9 Hubungan Antara Kebiasaan merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia (45-59 Tahun) Di Posbindu Aster

No.	Kebiasaan merokok	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Total	p value
		f	%	f	%	f	%		
1.	Tidak Merokok	16	80	4	20	0	0	20	100
2.	Merokok	12	29,3	11	26,8	18	43,9	41	100
	Total	28	45,9	15	24,6	18	29,5	61	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden yang tidak merokok mengalami hipertensi ringan sebanyak 16 orang (80%), sedangkan sebagian besar responden yang merokok mengalami hipertensi berat sebanyak 18 orang (43,9%).

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai p value = 0,001 dan $\alpha = 0,05$. p value < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Posbindu Aster Tahun 2017

PEMBAHASAN

Hipertensi/ darah tinggi adalah tekanan darah tinggi di dalam arteri dengan kriteria batasannya dari sistol 140 mmHg dan diastole 90 mmHg. (Muhammadun, 2010). Hipertensi merupakan penyakit yang perlu mendapatkan perhatian serius karena angka kesakitan dan angka kematiannya di Indonesia terus meningkat. Dalam upaya menanggulangi hipertensi maka diperlukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit hipertensi yaitu obesitas, konsumsi garam berlebihan, stress dan kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran responden yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 28 (45,9%), responden yang mengalami hipertensi sedang sebanyak 15 (24,6), dan responden yang mengalami hipertensi berat sebanyak 18 responden (29,5%). Dengan demikian, pada penelitian ini jumlah responden lebih banyak mengalami hipertensi ringan di Posbindu Aster (45,9%).

Obesitas menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya hipertensi di masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang mengalami obesitas di Posbindu Aster sebanyak 46 orang (75,4%). Berat badan yang berlebihan/obesitas akan membuat seseorang susah bergerak dengan bebas, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah agar bisa menggerakan beban berlebihan dari tubuh tersebut karena itu obesitas termasuk salah satu faktor yang meningkatkan risiko hipertensi dan serangan jantung. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sugiharto (2007) terhadap masyarakat di Karang Anyar bahwa bahwa responden yang mengalami hipertensi memiliki berat badan yang obesitas sebanyak 51 orang (32,9%)

Garam adalah salah satu komponen dalam makanan yang dibutuhkan oleh manusia. Namun, mengkonsumsi garam berlebihan menimbulkan resiko hipertensi. Hasil penelitian mengenai konsumsi garam didapatkan bahwa sebanyak 48 responden (78,7%) yang mengalami hipertensi mengkonsumsi garam berlebihan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan

Sugiharto (2007) terhadap masyarakat di Karang Anyar bahwa responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam berlebihan sebanyak 89 orang (69%). Hampir seluruh masyarakat mengetahui mengenai pembatasan konsumsi garam yang beresiko menimbulkan hipertensi. Pemakaian garam harus dibatasi karena kandungan mineral natrium yang terdapat di dalam garam. Natrium merupakan salah satu komponen zat terlarut dalam darah yang memiliki sifat mengikat air sehingga air akan terserap masuk ke dalam intravaskuler yang menyebabkan meningkatnya volume darah. Peningkatan volume darah mengakibatkan peningkatan kerja jantung sehingga akan terjadi peningkatan tekanan darah.

Stressor dalam kehidupan manusia tidak dapat dihindari, kemampuan manusia adalah beradaptasi terhadap stressor. Ketidakmampuan beradaptasi terhadap stressor menimbulkan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran responden yang stress sebanyak 43 (70,5%), sedangkan responden yang tidak stress sebanyak 18 (29,5%). Stres adalah yang seseorang rasakan saat tuntutan emosi, fisik atau lingkungan tak mudah diatasi atau melebihi daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya dengan efektif. (Muhammadun AS, 2010). Stress kronis dapat mengganggu hampir semua sistem dalam tubuh, antara lain meningkatkan tekanan darah, menekan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan resiko serangan jantung dan stroke, berkontribusi terhadap infertilitas, dan mempercepat penuaan (Nurmalina, 2011). Hasil penelitian Sugiharto (2007) menunjukkan bahwa responden hipertensi mengalami stress sebanyak 77 (49,5%).

Hasil penelitian mengenai faktor-faktor timbulnya hipertensi adalah kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran responden yang merokok di Posbindu Aster sebanyak 41 responden (67,2%). Batasan perokok menurut Doll (1976) mengemukakan bahwa perokok adalah orang yang telah merokok sedikitnya satu batang perhari selama sekurang-kurangnya 6 bulan. Setelah merokok dua batang saja maka baik tekanan sistolik maupun diastolik akan meningkat 10 mmHg. Perilaku merokok tersebut dipengaruhi oleh teman, kepribadian dan pengaruh iklan dengan alasan bahwa merokok dapat menghilangkan stress. Bahaya yang timbul dari kebiasaan orang tua merokok adalah banyaknya anak-anak atau anak muda yang mengikuti kebiasaan mereka yaitu merokok. Semakin muda seseorang

merokok, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mendapatkan masalah di hari berikutnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor obesitas, faktor kebiasaan konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok dan stress terhadap penyakit hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi . 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka cipta.
- _____. 2009. *Manajemen penelitian*. Jakarta : Rineka cipta.
- As'Adi, M, 2009. *Memahami Bahaya Serangan Jantung*. Jogjakarta:Powerbook Ahdina.
- Aziz, A, H, 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba medika.
- Aziza B, L, 2007. *Hipertensi the silent killer*. Jakarta: Yayasan penerbitan Ikatan Dokter Indonesia.
- Balipost, 2007, pentingnya penanganan hipertensi pada usia lanjut, <http://www.balipost.co.id/Balipostcetak>, 9 Februari, 2012.
- Bustan, 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Goliszek, 2005, *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Maryam, S, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhammadun, A, 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta : In-Books .
- Notoatmodjo, S,. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugraha, Albertus. 2010. *Faktor-faktor Penyebab Merokok Pada Mahasiswa di Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi*. Universitas Sam Ratulangi
- Nurmalina, R, 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Nyoman, S, 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.

- Proverawati, Atikah., dan Erna, K, 2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwati, S, 2004. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : PT Penebar Swadaya.
- Ridwan, M, 2002. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang : Pustaka Widymara.
- Riyanto, A, 2009. *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Jogjakarta : Nuha Medika.
- Maryam, R., 2010. *Buku Panduan Kader Posbindu Lansia*. Jakarta : Trans Info Media.
- Sugiharto, A, 2007. *Faktor – faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kabupaten Karang Anyar)*. Tesis. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Sugiono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, A, 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutanto, 2010. *Cekal (Cekal dan Tangkal) Penyakit Modern*. Yogyakarta :
- Andi.Tamher, S, 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Udjianti, W, 2010. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika.
- Yugiantoro, M, 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.