

**FAKTOR DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA KRISNA DESA RANDUGADING MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
MARTEN MATTI TADA
2020610041**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2024**

RINGKASAN

Banyak lansia yang menderita hipertensi akibat upaya penurunan tekanan darah sedang termasuk berhenti merokok, mengurangi konsumsi kopi, dan mengurangi konsumsi makanan asin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan hipertensi geriatri dengan perilaku merokok, konsumsi kopi, dan asupan garam di Posyandu Geriatri Krisna Desa Randugading, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Desain korelasi digunakan dalam penelitian cross-sectional ini. Populasi penelitian berjumlah empat puluh lansia, dan empat puluh responden dipilih secara acak dengan menggunakan teknik basic random sampling. Instrumen yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data adalah kuesioner dan tensiometer digital. Uji regresi logistik digunakan untuk analisis data. Berdasarkan hasil survei, sebagian besar responden atau 21 orang (52,5%) memiliki kebiasaan merokok kategori tinggi; sebagian besar responden atau 26 orang (65,0%) memiliki kebiasaan minum kopi kategori tinggi; dan sebagian besar responden atau 28 orang (70,0%) memiliki kebiasaan merokok kategori tinggi. Tiga puluh responden (75,0%) memiliki penyakit hipertensi, sedangkan 0% responden memiliki kebiasaan asupan garam kategori tinggi. Hasil uji Regresi Logistik menunjukkan adanya hubungan antara perilaku merokok, konsumsi kopi, dan asupan garam, serta menunjukkan bahwa lansia penghuni Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Malang mengalami hipertensi (nilai $p = (0,000) < (0,05)$). Faktor risiko hipertensi yang paling signifikan pada lansia adalah pola makan garam berlebih. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, seperti stres dan kebiasaan olahraga, diperlukan penelitian lebih lanjut.

Kata Kunci: *Hipertensi, Konsumsi Garam, Lansia, Merokok, Minum Kopi.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang semakin banyak diderita masyarakat, terutama di kalangan lansia. Menurut Maulita dkk. (2023), lansia lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi karena adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon adrenalin. Pengerasan dan kekakuan pembuluh darah lansia seiring bertambahnya usia akan meningkatkan beban kerja jantung dan akhirnya menyebabkan hipertensi (Sari dkk., 2022). Lansia lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi karena kondisi fisiologis tersebut. Penelitian Puspita dkk. (2023) menunjukkan bahwa semakin banyak lansia yang mengalami hipertensi karena kurangnya upaya pengaturan tekanan darah, seperti berhenti merokok, mengurangi konsumsi kopi, dan mengurangi makanan asin.

Hipertensi pada lansia didefinisikan sebagai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2022 terdapat 972 juta orang dewasa berusia di atas 18 tahun yang mengalami tekanan darah tinggi. Angka ini merupakan peningkatan kejadian tekanan darah tinggi pada populasi ini setiap tahunnya. Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia (2022), dari 31.320.066 lansia di Indonesia, terdapat 11.838.984 orang (atau 37,8% dari populasi) yang mengalami tekanan darah tinggi. Menurut Riskesdas Jawa Timur (2022), sebanyak 375.127 lansia di daerah tersebut mengalami tekanan darah tinggi. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2022, sebanyak 86.445 lansia mengalami tekanan darah tinggi, menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Malang. Faktor-faktor berikut dapat memengaruhi hipertensi pada

lansia: genetika, usia, gaya hidup (merokok), pola makan (kopi dan garam), stres, penggunaan kontrasepsi hormonal, dan riwayat penyakit pembuluh darah ginjal (Widharto, 2017). Sejumlah faktor yang menyebabkan timbulnya hipertensi diteliti dalam penelitian ini, antara lain konsumsi garam, kebiasaan minum kopi, dan perilaku merokok (Fifianah et al., 2022; Shafrina et al., 2022).

Erman dkk. (2023) mengklaim bahwa merokok dapat mengakibatkan hipertensi karena tembakau mengandung bahan kimia yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri dan meningkatkan risiko aterosklerosis, atau penumpukan plak. Produk tembakau mengandung nikotin di antara komponennya. Pasokan nikotin dalam tubuh dapat merangsang saraf simpatik, yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat. Sedangkan menurut Kamaruddin dkk. (2023), peningkatan denyut jantung mengakibatkan vasokonstriksi, atau penyempitan pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah.

Santoso dkk. (2023) menyatakan bahwa hubungan antara asupan kopi dengan hipertensi disebabkan oleh kandungan kafein dalam kopi. Kafein dapat menempel pada reseptor adenosin yang memicu sistem saraf simpatik dan menyempitkan pembuluh darah (Fifianah dkk., 2022). Hal ini pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Menurut penelitian yang dilakukan Sari dkk. pada tahun 2022, kafein mengikat reseptor adenosin dan meningkatkan konsentrasi katekolamin dalam plasma yang selanjutnya merangsang kelenjar adrenal untuk memproduksi lebih banyak kortisol dan mengaktifkan sistem saraf simpatik. Proses biologis yang terjadi akibat mengonsumsi kopi hitam lebih banyak dari biasanya ini akan meningkatkan tekanan darah. Nafi dan Putriningtyas (2023) menyatakan bahwa hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan resistensi perifer secara

keseluruhan yang keduanya akan meningkatkan tekanan darah.

Menurut Kamaruddin dkk. (2023), terdapat hubungan antara konsumsi garam berlebih dengan hipertensi karena menyebabkan sel-sel menumpuk lebih banyak natrium dan mengganggu keseimbangan cairan. Akibat masuknya cairan natrium ke dalam sel, lebar arteri akan mengecil sehingga jantung bekerja lebih keras memompa darah dan meningkatkan tekanan darah (Puspita dkk., 2023). Tekanan darah dan konsumsi garam saling berkaitan, menurut penelitian Shafrina dkk. (2022), karena garam mengandung natrium yang menyebabkan tubuh menahan air dalam kadar di atas ambang batas normal, yakni lebih dari satu sendok teh per hari. Proses ini akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Pendekatan terbaik bagi lansia untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan mengurangi kopi, membatasi asupan makanan asin, dan berhenti merokok, menurut Maulita dkk. (2023). Temuan penelitian Erman dkk. (2023), Fifianah dkk. (2022), dan Kamaruddin dkk. (2023) berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah, konsumsi kopi, dan kebiasaan merokok, serta adanya korelasi antara kebiasaan merokok dengan konsumsi garam berlebih dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian lain yang mengkaji berbagai variabel terkait tekanan darah tinggi digabungkan dalam penelitian ini. Pada tanggal 10 September 2023, dilakukan wawancara untuk penelitian pendahuluan terhadap sepuluh lansia di Posyandu Lansia Krisna, Desa Randugading, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Dari 10 lansia tersebut, sembilan orang minum kopi, delapan orang memiliki tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg, dan enam orang tidak membatasi asupan makanan asin. Berdasarkan uraian maka peneliti melakukan penelitian tentang

faktor determinan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah faktor determinan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang dengan kebiasaan merokok, konsumsi kopi, dan konsumsi garam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengenali lansia perokok di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
2. Mengenali lansia peminum kopi di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
3. Mengetahui jumlah garam yang dikonsumsi lansia di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
4. Mengenali hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
5. Mengetahui hubungan hipertensi dengan kebiasaan merokok, penggunaan kopi, dan asupan garam di Posyandu Lansia Krisna Desa Randugading Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Lansia perlu diberikan pengetahuan dan bimbingan agar dapat menghindari rokok, mengurangi kopi, dan mengurangi konsumsi garam agar terhindar dari tekanan darah tinggi.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Lansia

Untuk menurunkan risiko masalah yang lebih serius pada lansia, saran diberikan tentang cara mengatur tekanan darah, kolesterol, dan merokok.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Menyediakan keahlian dan informasi tentang hubungan antara tekanan darah pada lansia dengan kebiasaan merokok, penggunaan kopi, dan asupan garam.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bahwa temuan studi ini akan menjadi sumber berharga bagi siswa untuk dipelajari dan dipertimbangkan saat melakukan penelitian lebih lanjut.

4. Bagi Instansi Kesehatan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber promosi kesehatan atau sebagai panduan untuk menurunkan tekanan darah, khususnya bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA (2022). *Managing Blood Pressure with a Heart-Healthy Diet*. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-blood-pressure-with-a-heart-healthy-diet>. American Heart Association
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armilawaty, Amalia H, Amirudin R. 2018. Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS.
- Arum, T. 2019. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Tingkat Konsumsi Gizi dan Kaitannya dengan Tekanan Darah pada Penduduk Wanita Dewasa Di Desa Sawojajar Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Skripsi. Medan: Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara.
- Brunner & Suddart. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah vol.2 E/8*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Kabupaten Malang. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Malang*. Malang: Dinkes Kabupaten Malang
- Erman I., *et al.*, (2023). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kampus Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM) 1 (1)*.
- Fifianah, F., *et al.*, (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dan Kebiasaan Merokok Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Nelayan Di Desa Warulor Paciran Lamongan. *Proceeding Series Universitas Muhammadiyah Surabaya 2(2)*.
- FKUI. (2019). *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I)*. Jakarta: FKUI.
- Istiqomah, Nita. (2016). *Engaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seks Bebaspranikah Pada Remaja SMK "KTT" Di Surabaya*. Skripsi : Universitas Airlangga
- Jee SH, He J, Whelton PK, Suh I, King MJ. (2020). The effect of chronic coffee drinking on blood pressure: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Hypertension. 2 (33): 647-752*.
- Kamaruddin, I., *et al.*, (2023). Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Garam Berlebihan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan 17 (1)*.

Kemenkes RI. (2022). Apakah Konsumsi Kopi Berpengaruh pada Kesehatan Jantung?. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1934/apakah-konsumsi-kopi-berpengaruh-pada-kesehatan-jantung.

Kemenkes RI. (2022). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.

Kesehatan RI (2018). *Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya?*. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>.

Mangoenprasedjo, S. (2019). *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.

Maulita, S., et al., (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4 (3).

Mukaffi, A. (2018). *1001 Cara Berhenti Mudah Merokok*. Jakarta: Darul Falah

Mulyono, D. (2017). *Merokok dan Penyakit Kardiovaskuler*. Jakarta: Grafiti Medika Pers.

Nafi SU., & Putriningtyas ND., (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung II Jepara). *Journal of Nutrition College* 12 (1).

NCGC. (2019). *National Clinical Guidance Centre. "7 Diagnosis of Hypertension*. New York : *National Clinical Guidance Centre*

NEHG. (2018). *North of England Hypertension Guideline Development Group. "Frequency of Measurements"*. Bethesda: NEHG

NHLBI. (2017). *Department Of Health And Human Services*. USA: National Heart, Lung and Blood Institute.

Nursalam. (2018). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Puspita, D. et al., (2023). Analisa Makanan Yang Dikonsumsi Oleh Lansia Di Desa Ngrawan Yang Berpotensi Menyebabkan Hipertensi. *Carolus Journal of Nursing* 5 (2).

Risikesdas Jatim. (2022). *Hasil Utama Risikesdas 2021 Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan

Santoso, P., *et al.*, (2023). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Hipertensi. *JKDH; Jurnal Kebidanan* 12 (1).

Sari F., *et al.*, (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Riwayat Hipertensi. *Jurnal Universitas Riau* 2 (3).

Shafrina AA., *et al.*, (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam terhadap Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara: Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 2 (3).

Shafrina, AZ., dkk., (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Di Asia Tenggara. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (3).

Stanley, M. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik terjemahan Nety Juniarti, Sari Kurnianingsih*. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suparyanto. (2018). *Konsep Rokok*. Jakarta: Media Salemba

Unmul, Himalogista. (2020). KOPI (Coffea Sp). *Jurnal Hasil Teknologi Pertanian* 11 (2).

Wetherall, C. (2018). *Stop, Baca buku ini dan Berhenti Merokok*. Bandung: Pustaka Hidayat

WHO. (2022). *A Global Brief On Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. Geneva: World Health Organization.

Widayatun. (2017). *Ilmu kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Infomedika.

Widharto. (2017). *Bahaya Hipertensi*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Yogiantoro. (2018). *Hipertensi Essensial Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (Edisi IV) (Jilid I)*. Jakarta: FKUI.