

HUBUNGAN PEKERJA LANSIA DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI POSBINDU ASTER KELURAHAN JATICEMPAKA KECAMATAN PONDOK GEDE KOTA BEKASI

Ade Amelia¹, Istiqomah²

1. Program Studi Sarjana Keperawatan

2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta, Indonesia

*email : adeamelia17@gmail.com,

istie82@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah (sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg). Seorang individu yang telah melewati usia 45 tahun atau 60 tahun disebut lansia (Senja Amalia dan Tulus Prasetyo, 2019). **Tujuan Penelitian** untuk mendapatkan hubungan mengenai pekerjaan dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota Bekasi. **Metode Penelitian** deskriptif korelasi. Jumlah populasi adalah sebanyak 140 lansia. Sampel diambil dengan teknik metode purposive dengan rumus slovin 10% sebanyak 58 lansia. Analisis yang digunakan univariate dan bivariat menggunakan chi-square dengan $\alpha = 5\%$. **Hasil Penelitian** bahwa variabel pekerjaan $>0,05$, sedangkan pola makan $<0,05$. **Simpulan** variabel pekerjaan tidak memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi di Posbindu, sedangkan pola makan memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi di Posbindu. **Saran** maka Posbindu agar dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada lansia untuk mencegah hipertensi melalui perilaku hidup sehat (mengatur pola makan).

Kata Kunci : Kejadian Hipertensi, Pola Makan, Pekerjaan.

ABSTRACT

Background hypertension is a disorder of the circulatory system that causes an increase in blood pressure (systolic above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg). A person who has passed the age of 45 or 60 years is called an elderly person (Senja Amalia and Tulus Prasetyo, 2019). The aim of this research was to determine the relation between work patterns and dietary habits with hypertension at Integrated Health Counseling (Posbindu) Aster, Jaticempaka, Pondok Gede, Bekasi. **Methods** this study used correlational descriptive method. The total population were 140 elderly persons. The sampling technique used Slovin formula (10%) and purposive sampling, in which the sample was 58 elderly participants. **Results** the analysis used univariate and bivariate using chi-square test. Statistical test used was chi-square with reliability limitation 95% until $\alpha = 0.05$. The result determined the work patterns variable > 0.05 and the dietary habits <0.05 . **Conclusion** the conclusion is there is no correlation between work patterns and dietary habits with hypertension in Integrated Health Counseling (Posbindu). the suggestion is Posbindu could increase outreach activities to the elderly persons to prevent hypertension through healthy living habits.

Keywords: Dietary Habits, Hypertension, Work Patterns



LATAR BELAKANG

Hipertensi menurut Endang Triyanto (2014) adalah dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Menurut Ulfa Nurrahmani (2018), terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia. Seseorang yang berumur di atas 60 tahun, terdapat 50-60% mempunyai tekanan darah lebih tinggi. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya.

Berdasarkan data kejadian hipertensi menurut WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 adalah hipertensi, dengan prevalensi 45,3% (44-54 tahun), 55,2% (56-74 tahun) dan 69,5% (≥ 75 tahun).

Menurut Idha Kurniasih dan Muhammad Riza Setiawan (2011), Faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, keturunan dan etnis. Faktor resiko hipertensi juga meliputi kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol. Faktor yang dapat dirubah adalah gaya hidup. Gaya hidup yang modern dan berlebihan seperti pola makan yang salah, berat badan yang berlebihan, ditambah dengan kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol merupakan faktor pencetus penyakit ini.

Menurut Suardiman (2011), bekerja bagi usia lanjut tidak saja dapat menunjang ekonomi rumah tangga, tetapi lansia juga merasa bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, dan sekaligus juga menjaga kondisi fisik agar tetap beraktivitas. Apabila mereka tidak bekerja mereka tidak mempunyai uang akibatnya mereka tidak bisa memenuhi kebutuhan hidupnya (Dwi Lestari, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2013), berdasarkan hasil Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) tahun 2011 hampir separuh (45,41%) lansia di

Indonesia memiliki kegiatan utama bekerja dan sebesar 28,69% mengurus rumah tangga, kemudian 1,67% termasuk menganggur atau mencari kerja, dan kegiatan lainnya sekitar 24,24%.

Pola makan sembarangan dengan banyak mengkonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi garam tetapi rendah serat pangan, bisa mengakibatkan obesitas yang pada ujungnya memperbesar risiko berkembangnya penyakit metabolik dan degeneratif seperti hipertensi. (Sudarmoko, A. 2015).

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Berdasarkan jenisnya penelitian ini termasuk deskriptif analitik yaitu melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posbindu Aster Kelurahan Jaticempaka Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi. Adapun penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2020 - Agustus 2020.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah lansia yang aktif di Posbindu Aster 140 lansia. Dengan jumlah sampel sebanyak 58 lansia. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan metode *purposive sampling*. Anggota populasi dalam teknik ini adalah semua yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu lansia yang aktif di Posbindu aster, bersedia menjadi responden, memiliki pendengaran yang baik, bisa membaca dan menulis, serta tidak menderita penyakit lain.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Juli 2020 – Agustus 2020 dengan melibatkan 58 responden lansia didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Hipertensi	26	44,83%
Tidak Hipertensi	32	55,17%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 1 dari 58 responden didapat hipertensi sebanyak 26 orang (44,83%) dan tidak hipertensi sebanyak 32 orang (55,17%).

Tabel 2 Distribusi Lansia Berdasarkan Status Pekerjaan Dengan Hipertensi

Jawaban	Frekuensi	Presentase
Bekerja	45	77,6%
Tidak Bekerja	13	22,4%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 2, dari pertanyaan mengenai lansia yang memiliki aktivitas yang menghasilkan uang, dari 58 orang lansia menjawab bekerja sebanyak 45 orang (77,6%) dan yang menjawab tidak bekerja sebanyak 13 orang (22,4%). Hal ini dapat dikatakan lansia yang masih bekerja sebanyak 45 orang (77,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan	Frekuensi	Presentase
Baik	26	44,8%
Kurang Baik	32	55,2%
Total	58	100%

Berdasarkan tabel 3, dari 58 orang lansia, lansia dengan pola makan baik terdapat 26 orang (44,8%) dan lansia yang memiliki pola makan kurang baik 32 orang (55,2%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 Tabulasi Silang Status Pekerjaan Dengan Hipertensi

	Pekerjaan Cross Tabulation		
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total
Bekerja	19 32,8%	26 44,8	45 77,6%
Tidak Bekerja	7 12,1%	6 10,3%	13 22,4%
Total	26 44,8%	32 55,2%	58 100,0%

- Hipertensi dengan lansia bekerja 19 orang (32,8%) dan hipertensi dengan lansia yang tidak bekerja 7 orang (12,1%).
- Tidak hipertensi dengan lansia yang bekerja 26 orang (44,8%) dan tidak hipertensi dengan lansia yang tidak bekerja 6 orang (10,3%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara pekerja lansia dengan kejadian hipertensi di posbindu diperoleh hasil bahwa nilai *p* Asym. Sig. (2-tailed) = 0,458 yang nilai ini lebih besar dari 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster Kelurahan Jaticempaka Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi.

Tabel 5 Tabulasi Silang Pola Makan Lansia

	Pola Makan Cross Tabulation		
	Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total
Baik	7 12,1%	19 32,8%	26 44,8%

Kurang Baik	19	13	32
	32,8%	22,4%	55,2%
Total	26	32	58
	44,8%	55,2%	100%

- a. Hipertensi dengan pola makan baik 7 orang (12,1%) dan hipertensi dengan pola makan kurang baik 19 orang (32,8%).
- b. Tidak hipertensi dengan pola makan baik 19 orang (32,8%) dan tidak hipertensi dengan pola makan kurang baik 13 orang (22,4%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-tailed) = 0,013 nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pekerja Lansia Dengan Kejadian Hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

Hasil penelitian yang didapatkan oleh penulis diperoleh nilai *Chi-Square P* Asym. Sig. (2-tailed) untuk melihat adanya hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa nilai P Asym. Sig. (2-tailed) = 0,458 yang nilai ini lebih besar dari 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

Menurut Surti & dkk (2017), aktivitas yang dilakukan dari lansia laki-laki dapat berupa bekerja demi memperoleh hasil tambahan untuk

memenuhi kebutuhan sehari-hari atau kebutuhan rumah tangga juga hal serupa dengan pasangannya lansia perempuan, akan terdorong untuk melakukan aktivitas seperti menyiapkan makan bagi suami dan anggota keluarga, memasak atau bahkan mencuci dan menyetrika pakaian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustina dan Ahmad Farid Umar (2017), yang berjudul *Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kabupaten Kaur Propinsi Bengkulu*. Didapatkan nilai p value 0.541 berarti tidak ada hubungan signifikan antara pekerjaan dengan hipertensi.

2. Hubungan Pola Makan Lansia Dengan Kejadian Hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

Hasil penelitian yang didapatkan oleh penulis diperoleh nilai *Chi-Square P* Asym. Sig. (2-tailed) untuk melihat adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi diperoleh hasil bahwa nilai P Asym. Sig. (2-tailed) = 0,013 yang nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

Pola makan sembarangan dengan banyak mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan tinggi garam tetapi rendah serat pangan, bisa mengakibatkan obesitas yang pada ujungnya memperbesar risiko berkembangnya penyakit metabolik dan degeneratif seperti hipertensi. (Arief Sudarmoko, 2015:6).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ogis dan Anggun (2018), yang berjudul *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger*

Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Didapatkan hasil $p = 0,000$ yang artinya p lebih kecil dibandingkan $0,05$ ($\alpha 5\%$) artinya ada hubungan yang bermakna antara pola makan lansia dengan penyakit hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti mengenai hubungan pekerjaan dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi tahun 2020 sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, dari 58 orang lansia yang masih bekerja sebanyak 45 orang (77,6%) dan tidak bekerja sebanyak 13 orang (22,4%).
2. Berdasarkan hasil penelitian, dari 58 orang lansia, menderita hipertensi dengan pola makan baik terdapat 7 orang (12,07%) dan memiliki pola makan kurang baik 19 orang (32,76%). Lansia tidak hipertensi dengan pola makan baik 19 orang (32,76%) dan memiliki pola makan kurang baik 13 orang (22,41%).
3. Berdasarkan hasil penelitian, dari 58 orang lansia, menderita hipertensi 26 orang (44,83%), dan tidak menderita hipertensi 32 orang (55,27%).
4. Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster didapatkan hasil p Asym. Sig. (2-tailed) = 0,458 nilai ini lebih besar dari $0,05$ ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.
5. Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster didapatkan hasil p Asym. Sig. (2-tailed) = 0,013 nilai ini lebih kecil dari $0,05$ ($\alpha = 5\%$) maka hipotesis H_0

ditolak, artinya terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi di Posbindu aster kelurahan jaticempaka kecamatan pondok gede kota bekasi.

SARAN

1. Bagi Posbindu

Hasil penelitian ini diharapkan menambah informasi dan masukan mengenai perilaku kesehatan pada lansianya khususnya pola makan lansia dan pekerjaan yang dilakukan lansia di wilayah Kelurahan Jaticempaka Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi. Sehingga menjadi bahan evaluasi dan meningkatkan kegiatan penyuluhan kepada lansia untuk mencegah Hipertensi melalui perilaku hidup sehat (mengatur pola makan).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya khususnya terhadap penyakit hipertensi pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang penyakit hipertensi pada lansia dan faktor yang menjadi penyebabnya serta menambah pengalaman dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina dan Ahmad Farid Umar. 2017. *Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kabupaten Kaur Propinsi Bengkulu*. Diakses dari :<http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/Kesehatan/article/view/140/72>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK*. Diakses dari : [Faktor-faktor yang berhubungan | 66](http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-</p></div><div data-bbox=)

- [p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik](https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/571/456)
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Diakses dari : <file:///C:/Users/HP/Downloads/buletin-lansia.pdf>
- Kurniasih, I dan Riza Setiawan, M. 2011. *Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sronдол Semarang Periode Bulan September-Oktober 2011*. Diakses dari : <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/download/1350/1405>
- Lestari, Dwi. 2017. *Aktivitas Ekonomi Usia Lanjut Di Objek Wisata Pantai Depok*. Diakses Dari : <Http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Ojs/Index.Php/Societas/Article/View/12531/12077>
- Nurrahmani,U. 2018. *Stop! Hipertensi*. Jakarta : Familia.
- Ogis Mega Pratiwi Dan Anggun Anggraini Wibisana. 2018. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*. Diakses Dari : <Https://Jurnal.Unej.Ac.Id/Index.Php/IKESMA/Article/View/10458/6684>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Hasil Utama Riskesdas*. Diakses dari : <https://www.slideshare.net/ssuser200d5e/hasil-riskesdas-riset-kesehatan-dasar-tahun-2018>
- Sudarmoko, A. 2015. *Sehat Tanpa Hipertensi*. Yogyakarta : Cahaya Atma Pusaka.
- Surti, Erlisa Candrawati, dan Warsono. 2017. *Hubungan Antara Karakteristik Lanjut Usia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Aktivitas Fisik Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Diakses dari : <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/571/456>
- Triyanto, E. 2017. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.