

GAMBARAN POLA MAKAN LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI DESA BENDET KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG

(The Description of Elderly Diet Suffering Hypertension in Bendet Diwek Jombang)

Ratna Pancasari¹, Endang Ratnaningsih², Suparyanto³

¹ Program Studi D3 Kepereawatan STIKES Pemkab Jombang

² Dosen pembimbing 1 karya tulis ilmiah Stikes Pemkab Jombang

³ Dosen pembimbing 2 karya tulis ilmiah Stikes Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan di Negara-negara maju. Di Indonesia, ancaman hipertensi tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di Indonesia semakin meningkat. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang jumlah hipertensi pada lansia sebanyak 45897 orang yang tersebar di 34 Puskesmas dan terbanyak di Puskesmas Cukir 4050 penderita (Dinkes Jombang, 2013). Berdasarkan data dari Puskesmas Cukir sebanyak 28 penderita di Desa Bendet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. **Metode :** Desain penelitian menggunakan diskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berjumlah 28 orang. Besar sampel yang digunakan sebanyak 28 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (64,3 %) gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi adalah baik sejumlah 18 orang. **Pembahasan :** Kesimpulan dalam penelitian ini gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi adalah cukup. Bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan penyuluhan pada responden tentang pola makan lansia yang menderita hipertensi.

Kata Kunci : pola makan, hipertensi

ABSTRACT

Introduction : Hypertension or high blood pressure is a health problem that is quite dominant in the developed countries. In Indonesia, the threat of hypertension should not be ignored. This can be evidenced by the more days of hypertensive patients in Indonesia is increasing. Based on data from Jombang District Health Office number hypertension in the elderly as much as 45 897 people scattered in 34 health centers and health centers Cukir highest in 4050 patients (DHO Jombang, 2013). Based on data from health Cukir as many as 28 people in the village Bendet. This study aims to describe the diet of elderly who suffer from hypertension in the village Bendet Diwek District of Jombang. **Method :** The study design using descriptive. Population in this research is all elderly people who suffer from hypertension in the village Bendet Jombang District of Diwek totaling 28 people. The sample size used by 28 respondents. The sampling technique used is total sampling. Variables used in this study is an overview diet of elderly who suffer from hypertension in the village Bendet Diwek District of Jombang. Instrument in this study using a questionnaire. Data processing using the editing, coding, scoring, tabulating. **Result :** The results showed that the majority (64.3%) illustration diet of elderly who suffer from hypertension are both some 18 people. **Discussion :** The conclusion of this study overview diet of elderly who suffer from hypertension is sufficient. For health workers in order to improve education among respondents about the diet of elderly who suffer from hypertension.

Keywords: diet, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup dominant di Negara-

negara maju. Di Indonesia, ancaman hipertensi tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di Indonesia semakin meningkat.

Namun sayangnya dari jumlah total penderita hipertensi, baru sekitar 50 persen yang terdeteksi. Dan diantara penderita tersebut hanya setengahnya yang berobat secara teratur. Bagi golongan masyarakat tingkat atas, hipertensi benar-benar telah menjadi momok yang menakutkan (Suiraoaka, 2012). Hipertensi merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran darah. Biasanya terjadi pada usia 40 tahun namun tidak banyak yang menyadari dikarenakan gejalanya pada stadium awal tidak nyata (Gunawan, 2006).

Perubahan pola makan hampir terjadi diseluruh dunia, baik dinegara maju maupun negara berkembang. Masyarakat mulai beralih pola makan tradisional menjadi pola makan yang tidak seimbang yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak, sehingga bisa menimbulkan hipertensi. Seseorang dapat menderita hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat bahkan dapat membawa kematian karena itu hipertensi disebut sebagai silent killer. Pola makan dan gaya hidup yang salah dapat memicu hipertensi. Meskipun sodium terkandung dalam garam, sebesar 80% kandungan sodium terdapat pada makanan yang diproses atau makanan kemasan (Santoso, 2009).

Berdasarkan Laporan Tahunan Rumah Sakit tahun 2012, kasus penyakit Hipertensi rumah sakit tipe B (112.583 kasus). Seperti halnya pada rumah sakit tipe B, pasien rawat jalan pada rumah sakit tipe C, Hipertensi (42.212 kasus). Dan di rumah sakit tipe D, diketahui bahwa Hipertensi (3.301 kasus) (Profil Kesehatan Jatim, 2013). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang jumlah hipertensi pada lansia sebanyak 45897 orang yang tersebar di 34 Puskesmas dan terbanyak di Puskesmas Cukir 4050 penderita (Dinkes Jombang, 2013). Berdasarkan data dari Puskesmas Cukir sebanyak 28 penderita di Desa Bendet.

Penyebab hipertensi di antaranya adalah penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah), keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenalin dan sistem saraf simpatis. Pada ibu hamil kelebihan berat badan, tekanan psikologis, stres dan ketegangan bisa juga menyebabkan hipertensi kegemukan (obesitas), gaya hidup

yang tidak aktif (malas berolahraga), stres, alkohol atau garam dalam makanan, bisa memicu terjadinya hipertensi pada orang-orang yang memiliki kepekaan yang diturunkan (Muhammadun, 2010).

“ Hipertensi dapat mengakibatkan serangan jantung, kerusakan pembuluh pada otak, mata, dan atau ginjal” (Muhammadun, 2010).

Agar terhindar komplikasi preeklamsi kronis harus dilakukan pencegahan agar tidak menjadi parah dan disertai obat-obatan dokter, antara lain dengan cara pembatasan konsumsi, maksimal 2 gram garam dapur untuk diet setiap hari. Menghindari kegemukan (obesitas) dengan menjaga berat badan normal atau tidak berlebihan. Konsumsi lemak dibatasi agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolesterol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Olahraga adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh (latihan isotonic atau dinamik), seperti gerak jalan, berenang, naik sepeda karena dengan olahraga . Makan buah dan sayuran segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah, tidak merokok dan tidak minum alkohol (Gunawan, 2006).

Dari uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian tentang “gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan diskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berjumlah 28 orang. Besar sampel yang digunakan sebanyak 28 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Instrument dalam

penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) berumur 60-74 tahun yaitu 28 orang.. Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (85,7%) berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 orang.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (89,3%) berpendidikan dasar (SD-SMP) berjumlah 25 orang.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (89,3%) tidak bekerja sebanyak 25 orang.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (64,3%) pola makan lansia yang menderita hipertensi adalah baik berjumlah 18.

Tabel 1. Data Frekuensi data umum responden

No	Data Umum	N	%
1	Usia		
	60-74 tahun	28	100
	> 74 tahun	0	0
	Jenis kelamin		
	Laki-laki	4	14,3
	Perempuan	24	85,7
2	Pendidikan		
	Dasar (SD,SMP)	25	89,3
	Menengah (SMA)	3	10,7
	Perguruan Tinggi	0	0
3	Pekerjaan		
	Bekerja	3	89,3
	Tidak Bekerja	25	10,7
4	Sumber Informasi		
	Pernah	28	77,8
	Tidak Pernah	8	22,2

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Kepatihan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

No	Pola makan lansia yang menderita hipertensi	F	%
1	Baik	18	64,3
2	Tidak baik	10	35,7
	Total	28	100

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet diperoleh hasil yaitu Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (64,3%) pola makan lansia yang menderita hipertensi adalah baik.

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) berumur 60-74 tahun sejumlah 28 orang.

Menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang

akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan, 2010). Abu Ahmadi (2010), juga mengemukakan bahwa memang daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh umur. Dari uraian ini, maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada umur-

umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

Kenyataan dalam suatu penelitian didapatkan sebagian besar pola makan lansia cukup dengan usia 60-74 tahun, secara langsung kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman mengatur pola makan yang baik untuk hipertensi sehingga hipertensinya tidak kambuh dan bisa mencegah komplikasi penyakit hipertensi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (89,3%) berpendidikan dasar sejumlah 25 orang.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan. (Mubarak, 2007).

Pendidikan adalah suatu aspek yang sangat penting untuk bekal suatu individu atau kelompok untuk menjalani kehidupan, secara tidak langsung dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah menerima, dan memahami suatu informasi yang diterima terutama tentang pola makan yang benar bagi penderita hipertensi dan sebaliknya bila pendidikan lebih rendah maka pemahaman akan informasi sulit dipahami sehingga hal yang diterima dianggap tidak bermanfaat.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2014, dapat disimpulkan bahwa gambaran pola makan lansia yang menderita hipertensi di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang adalah cukup.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan penyuluhan pada responden tentang pola makan lansia yang menderita

hipertensi. Bagi institusi pendidikan diharapkan mahasiswa bisa menjelaskan tentang pola makan lansia yang menderita hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan tentang penyuluhan pola makan lansia yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden. 2010. Menjalani pola dan gaya hidup sehat. Yogyakarta. Hanggar Krestor.
- Achmad. S. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Ardiansyah. 2012. *Medical Bedah Untuk Mahasiswa*. Yogyakarta. Diva Press.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandiyah. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Budiarto. 2003. *Biostatistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Darmawan. 2010. Hipertensi dan Faktor-faktor resikonya. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789>. Diakses 15/01/2014
- Dinas Kesehatan Jombang. 2013. *Data Hipertensi di Jombang*. Dinkes Jombang.
- Gunawan. 2006. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta. Kanisius.
- Hurlock. 2005. *Ciri-ciri Lansia*. <http://shulizwanto08.wordpress.com>. Diakses 06/02/2014.
- Hidayat, Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kane. 2007. *Aspek Fisiologik Dan Patologik Akibat Proses Menua* <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789>. Diakses 15/01/2014.
- Khumaidi. 2008. Pola Makan. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789>. Diakses 15/01/2014
- Mansjoer. 2007. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta. FKUI.
- Muhammadun. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Yogyakarta. In Books.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

- Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian.* Jakarta. Salemba Medika.
- Nugroho, 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik.* Jakarta: EGC.
- Pudiastuti. 2013. Penyakit-penyakit Mematikan. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Profil Kesehatan Jatim. 2012. *Jumlah penderita hipertensi di Jatim.* <http://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/1380615402>. Diakses 10/02/2014.
- Suiraoaka. 2012. Penyakit Degeneratif. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Santoso. 2010. *Membonsai Hipertensi.* Surabaya. Temprina Media Grafika.
- Sulistyoningsih. 2010. *Pola makan* . <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 23/03/2014.
- Rita. 2013. Makanan Sehat Atasi Berbagai Penyakit Asam Urat, Diabetes Mellitus, Kolesterol dan Hipertensi. Jakarta. Penebar Plus.
- Widharto. 2007. *Bahaya Hipertensi.* Jakarta. Sunda Kelapa Pusaka.