

Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sidorejo I Kecamatan Medan Kota

Exercise Relationships, Stress and Eating Patterns with Hypertension Levels in Posyandu Lansia In Sidorejo Village I Sub District Medan City

Ihsan Kurniawan¹, Sulaiman²
¹Akademi Keperawatan Helvetia
²STIKes Siti Hajar Medan
 Email: ihsanjagoan@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Menurut WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak. Jenis Penelitian ini adalah survei analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di Puskesmas di Posyandu Lansia di Kelurahan Sidorejo di Kecamatan Medan Kota pada Bulan Maret – Juli 2018 dengan tujuan mengetahui olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di posyandu lansia di kelurahan sidorejo I Kecamatan Medan Kota Tahun 2018. Populasi dan sampel dalam penelitian berjumlah 45 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan olahraga, stres, dan pola makan tingkat hipertensi. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh olahraga dengan tingkat hipertensi $p=0,031 < 0,05$, stres dengan tingkat hipertensi $p=0,018 < 0,05$ pola makan dengan tingkat hipertensi $p=0,014 < 0,05$. Disarankan pada para lansia untuk menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan bagi para lansia yang menderita hipertensi

Kata Kunci: Olahraga, Stres, Pola Makan, Dan Hipertensi

Abstract

Hypertension is a disease that can affect anyone, both young and old. According to WHO (World Health Organization) worldwide about 972 million people or 26.4% of people worldwide suffer from hypertension. Of 972 million people with hypertension, 333 million are in developed countries and 639, including Indonesia is also ranked 2 of the 10 most diseases. This type of research is an analytic survey with cross sectional design and conducted in Puskesmas at posyandu elderly in Sidorejo Sub-district in Medan City Subdistrict in March - July 2018 with purpose of this research is to know the correlation of sports, stress and diet with hypertension level in posyandu elderly in sub-district sidorejo I Medan Urban District Year 2018. The population and the sample of the research is as many as 45 peoples. The result of research showed that there are any correlation correlation of sports, stress and diet with hypertension. From result chi square test with 95% confidence level with $\alpha = 0,05$ obtained sport with hypertension rate $p = 0,031 < 0,05$, stress with hypertension rate $p = 0,018 < 0,05$ diet with hypertension rate $p = 0.014 < 0.05$. It is recommended for elderly people to realize the importance to take care of health for elderly people with hypertension.

Keywords: Sport, Stress, Diet and Hypertention

Artikel Info
 Diterima: November 2018
 Revisi: Desember 2018
 Online: Januari 2019

PENDAHULUAN

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan. Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur. Menurut WHO (World Health Organization) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak¹.

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekana yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stoke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masi dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sitolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis⁸. Lansia yang mengalami gangguan hipertensi dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh lansia. Semakin tinggi usia lansia, maka rentan postur tubuh akan terjadi keseimbangan yang buruk terhadap lanjut usia¹³.

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang di atas diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang di bawah di peroleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seorang mengalami peningkatan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas). Angka bawah (diastolik) pada pemeriksaan

tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah⁹.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaanya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sesekali kita lengah menjaga diri dengan tindak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya¹⁰.

Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan mmenjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melauai arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Ini lah yang terjadi pada usia lanjut, di mana dindingnya arterinya telah menebal dan kaku karena arterioskalirosis⁸.

Dengan cara yang sama, tekanan darah juga meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengkerut karena pasanaan saraaf atau hormon didalam darah. Bertambahnya cairan dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini terjadi jika terdapat kelainan fungsi ginjal sehingga tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh. Volume darah dalam tubuh meningkat sehingga tekanan darah juga meningkat⁸.

Sebaliknya, jiwa aktivitas memompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, maka tekanan darah akan menurun. Penyesuaian terhadap faktor-faktor tersebut dilaksanakan oleh perubahan di dalam fungsi ginjal dan sistem saraf otonom (bagian dari sistem saraf yang mengatur berbagai fungsi tubuh secara otomatis). Perubahan fungsi ginjal, ginjal mengendalikan tekanan darah melalui beberapa cara: jika tekanan darah meningkat, ginjal menambah pengeluaran garam dan air, yang akan menyebabkan

berkurangnya volume darah dan mengembalikan tekanan darah ke normal⁸.

Jika tekanan darah menurun, ginjal akan mengurangi pembuangan garam dan air, sehingga volume darah bertambah dan tekanan darah kembali normal. Ginjal juga bisa meningkatkan tekanan darah dengan menghasilkan enzim yang disebut renin, yang memicu bentuk hormon angiotensi, yang selanjutnya akan memicu pelepasan hormon aldosteron. Ginjal merupakan organ penting dalam mengendalikan tekanan darah; karena itu berbagai penyakit dan kelainan pada ginjal dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Misalnya penyempitan arteri yang menuju ke salah satu ginjal (stenosis arteri renalis) bisa menyebabkan hipertensi. Peradangan dan cedera pada salah satu atau kedua ginjal juga bisa menyebabkan naiknya tekanan darah⁸.

Berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang dapat melalui kusioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen jadi ada 0,1 persen yang minum obat sendiri Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (25,8% + 0,7%)².

Mnurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2016, tercatat 50.162 orang menderita hipertensi. Bahkan jumlah itu belum seluruhnya karena 10 Kabupaten/Kota yakni Medan, Deli Serdang, Labuhan Batu Selatan, Tapanuli Selatan dan Nias Utara yang belum menyerahkan data ke Dinkes Sumut. Pada data tersebut, tercatat paling banyak menderita dengan jumlah 27.021 orang. Usia yang paling banyak menderita, terlihat pada data itu adalah usia diatas 55 tahun dengan jumlah 22.618 orang, kemudian usia 18 sampai 44 tahun dengan jumlah 14.984 dan usia 45 sampai 55 tahun dengan jumlah 12.560. Sementara untuk daerah yang paling banyak menderita hipertensi, terlihat pada data itu adalah Langkat dengan jumlah 6.643 orang, kemudian Dairi dengan jumlah 5.421 orang dan Pematang Siantar dengan jumlah 4.055 orang.

Penuaan adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan

struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Olahraga teratur dapat mendorong pengeluaran hormon pertumbuhan, hormon anti stres, dan hormon endorfin, yang berfungsi untuk menghambat penurunan fungsi tubuh atau penuaan yang terjadi pada lansia⁵.

Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya stroke. Hal ini sesuai Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Hamparan Perak kecamatan hamparan Perak, terjadi peningkatan kesadaran lanjut usia dan keluarga lanjut usia dalam memeriksakan kesehatannya setiap bulannya ke posyandu, Pemberian sinar infra red untuk lansia yang mengalami gangguan sroke dan stroke serta gangguan fisik lainnya sangat efektif karena manfaatnya langsung dapat dirasakan oleh lansia¹¹.

Olahraga dengan gerakan tertentu yang melibatkan otot tubuh akan dapat menjaga kekuatan otot, fungsi persendian, pembuluh darah tetap elastis dan tetap terbuka, sehingga memperlancar aliran darah ke bagian-bagian tubuh kita, membantu melatih pengembangan paru-paru. Namun yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan lansia adalah olahraga dengan gerakan yang melibatkan pelatihan pernafasan jantung, melatih kekuatan otot, kekuatan sendi, serta bersifat rekreasi, sehingga tidak menimbulkan rasa jenuh untuk lansia. Selain itu pada lansia ada penurunan massa otot, perubahan distribusi darah ke otot, penurunan ph dalam sel otot, otot menjadi lebih kaku, dan ada penurunan kekuatan otot³.

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimiliki⁴.

Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan yang terjadi peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih

besar orang yang lebih banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam. Di Indonesia dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar⁵.

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sesekali kita lengah menjaga diri dengan tindak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya¹⁰.

Penyebab pasti dari hipertensi esensial sampai saat ini masih belum dapat diketahui. Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong penderita hipertensi esensial sedangkan 10% nya tergolong hipertensi sekunder. Hipertensi primer terjadi pada usia lanjut 30-50 tahun. Hipertensi primer adalah suatu kondisi hipertensi dimana penyebab sekunder hipertensi tidak ditemukan. Pada hipertensi primer tidak ditemukan penyakit renovaskuler, aldosteronism, pheochromocytoma, gagal ginjal, dan penyakit lainnya. Genetik dan ras merupakan bagian yang menjadi penyebab timbulnya hipertensi primer, termasuk faktor lain diantaranya adalah faktor stres, intake alkohol moderat, merokok, lingkungan, demografi, dan gaya hidup.

Diagnosis hipertensi dibuat setelah minimal 2 kali pengukuran tekanan darah tetap menunjukkan peningkatan. Pengulangan pengukuran tekanan darah dilakukan setelah 2 menit. Dikenal istilah fenomena white coat, yaitu suatu keadaan peningkatan tekanan darah yang terbaca saat di ukur oleh dokter atau tenaga kesehatan. Fenomena hipertensi white coat dapat disingkirkan dengan melakukan pengukuran pada 2 satuan tempat yang berbeda, yaitu pengukuran oleh dokter atau tenaga kesehatan dan pengukuran di rumah atau komunitas. Pengukuran tekanan darah dilakukan secara cermat dan hati-hati, untuk menentukan keakuratan diagnosa. Monitoring tekanan darah selama aktifitas atau pergerakan juga dapat membantu menegakan diagnosis.

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme). Golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensi esensial, maka penyelidikan dan pengobatan lebih banyak ditunjukkan ke penderita hipertensi esensial⁸.

Pada 70-80% kasus hipertensi esensial di dapat riwayat hipertensi di dalam keluarga. Apabila riwayat hipertensi didapatkan pada kedua orang tua maka dugaan hipertensi esensial lebih besar. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita kembar monizogot (satu telur), apabila salah satunya menderita hipertensi. Dugaan ini menyokong bahwa faktor genetik mempunyai peran di dalam terjadinya hipertensi. Riwayat keluarga juga merupakan masalah yang memicu masalah terjadinya hipertensi, hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Jika seorang dari orangtua kita memiliki riwayat hipertensi maka sepanjang hidup kita memiliki kemungkinan 25% terkena hipertensi⁸.

Hasil penelitian Andriana Tahun 2013 yang berjudul Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya, dari hasil penelitian menunjukkan jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang sebesar 45,79%, dan kurang kebal terhadap stress sebesar 39,25%. Lansia sebagian berasal mengonsumsi makan yang menyebabkan hipertensi seperti garam, gula, serta makanan yang mengandung lemak⁶.

Hasil penelitian Alva dkk Tahun 2016 yang berjudul Hubungan Kejadian Stress dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Maoanget Kota Manado, metode menggunakan desain penelitian observasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia yang tinggal di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Manado. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah 50 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia dengan menggunakan Fisher's Exact Test ($p=0,000$)⁵.

Berdasarkan penelitian pada 2018 di Posyandu Lansia Kelurahan Siderejo I Kec Medan Kota Survey awal penelitian mendapatkan 10 orang lansia penderita hipertensi. Dari survey awal tersebut di dapat penderita hipertensi terdiri 6 orang perempuan dan 4 orang laki-laki.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan ubungan olahraga, stress dan pola makan dengan hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kelurahan Siderejo I Kecamatan Medan Kota pada Bulan Maret-Juli Tahun 2018. Populasi penelitian dalam penelitian seluruh lansia yang tercatat di Posyandu dan menjadi sampel sebanyak 45 orang. Data dianalisis dengan analisa univariat dan bivariate. Data analisis univariat dengan table distribusi frekuensi variabel independen yaitu olahraga, stress dan pola makan dengan variabel dependen yaitu tingkat hipertensi. Data analisis bivariate digunakan untuk membuktikan adanya hubungan signifikan antara variabel independen dan variable dependen dengan uji chi-square pada batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0.05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari 45 responden yang jenis kelamin sebanyak 45 responden diantaranya laki-laki sebanyak 20 responden (44,4%) dan perempuan sebanyak 25 responden (55,6 %). Dan 45 responden diantaranya yang menikah sebanyak 39 responden (86,7%) dan duda / janda sebanyak 6 responden (13,3%).

Analisis Univariat

Frekuensi Olahraga

Dari 45 responden terdapat responden yang tidak melakukan olahraga sebanyak 18 orang (40,0%). Sedangkan responden yang melakukan olahraga sebanyak 27 orang (60,0%)

Frekuensi Stress

Dari 45 responden terdapat responden yang tidak mengalami stress sebanyak 26 orang (57,8%), responden yang mengalami stress ringan sebanyak 11 orang (24,4%), responden yang mengalami stress sedang sebanyak 6 responden (13,3%) sedangkan responden yang mengalami stress berat sebanyak 2 responden (4,4%)

Pola Makan

Dari 45 responden terdapat responden yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 19 responden (42,2%) dan memiliki pola makan teratur sebanyak 26 responden (57,8%)

Tingkat Hipertensi

Dari 45 responden terdapat responden yang memiliki tingkat hipertensi ringan sebanyak 34 responden (75,6%) dan responden yang memiliki tingkat hipertensi berat sebanyak 11 orang (24,4%).

Analisis Bivariat

Untuk menganalisis secara terpisah korelasi variabel independen dengan dependen, dan dilihat persentase masing-masing variabel. Kemudian dilanjutkan dengan uji chi square pada taraf kepercayaan 95%.

Tabel 1. Hubungan Olahraga Dengan Tingkat Hipertensi

No	Olahraga	Hipertensi		Total		Asymp. Sing		
		Ringan	Berat	f	%		f	%
1	Tidak Melakuka n	17	37,8	1	2,2	18	40,0	0,031
2	Melakuak n	17	37,8	10	22,2	27	60,0	
Total		34	75,6	11	24,4	45	100	

Dari tabulasi silang diatas didapatkan responden yang tidak melakukan olahraga sebanyak 18 responden (40,0%) dan yang melakukan olahraga sebanyak 27 responden (60,0%) sedangkan yang hipertensi ringan sebanyak 34 responden (75,6%) dan hipertensi berat sebanyak 11 responden (24,4%).

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* sig-nya= 0,031 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan hubungan olahraga dengan Tingkat Hipertensi.

Tabel 2. Hubungan Stress dengan Tingkat Hipertensi

No	Stres	Hipertensi		Total		Asymp. Sing		
		Ringan	Berat	F	%			
1	Tidak Ada	21	46,7	5	11,1	26	57,8	
2	Ringan	10	22,2	1	2,2	11	24,4	
3	Sedang	3	6,7	3	6,7	6	13,3	0,018

4 Berat	0	0,0	2	4,4	2	4,4
Total	34	75,6	11	24,4	45	100

Dari tabulasi silang diatas didapatkan dominan tidak mengalami stress sebanyak 26 responden (57,8%), mengalami stress sedang sebanyak 6 orang (13,3%) sedangkan mengalami hipertensi ringan sebanyak 21 responden (46,7%) dan hipertensi berat sebanyak 5 responden (11,1%)

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* diperoleh sig-nya= 0,018 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan stress dengan Tingkat Hipertensi.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi

No Pola Makan	Hipertensi				Total Asy	
	Ringan		Berat		mp. Sing	
	f	%	f	%	F	%
1 Tidak Teratur	18	40,0	1	2,2	19	42,20,014
2 Teratur	16	35,6	10	22,2	26	24,4
Total	34	75,6	11	24,4	45	100

Dari tabulasi silang diatas didapatkan responden dengan pola makan tidak teratur sebanyak 19 responden (42,4%) dan dengan pola makan teratur sebanyak 26 responden (24,4%) sedangkan yang hipertensi ringan sebanyak 18 responden (40,0%) dan hipertensi berat sebanyak 10 responden (22,2%).

Hasil uji bivariate menggunakan *Chi-Square* diperoleh sig-nya= 0,014 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan Ada Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi

Olahraga Di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

Olahraga sebaiknya dilakukan teratur dan bersifat aerobik, karena kedua sifat inilah yang dapat menurunkan tekanan darah. Olahraga aerobik maksudnya olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen dapat dipenuhi tubuh, misalnya, jogging, renang, senam, dan bersepeda. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar. Salah satu manfaat dari aktivitas fisik yaitu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal⁸.

Pada dasarnya semua olahraga dapat dilakukan dan dilatih, tetapi pada lanjut usia

pemula perlu diperhatikan faktor keamanan dan kemudahannya. Beberapa contoh olahraga yang relatif aman dan mudah dilakukan oleh lanjut usia adalah: a.) Jalan kaki, b.) Joging , c.) Bersepeda, d.) Berenang, e.) Senam aerobik.

Diketahui distribusi frekuensi olahraga sebanyak 45 responden diantaranya yang tidak melakukan sebanyak 18 responden (40,0%) dan melakukan sebanyak 27 responden (60,0%). Senada penelitian yang dilakukan oleh Anggriani dkk, mengatakan bahwa olahraga pada lansia dapat menghindari terjadinya stroke dan meningkatkan otot ekstremitas tangan dan kaki setelah dilakukan latihan. Dimana terjadi peningkatan kekuatan otot ekstrimitas tangan dari rata-rata kekuatan otot 2,5 menjadi rata-rata kekuatan otot 3,52 . Sementara pada kaki terjadi perubahan dari 3,11 menjadi 3,93. ROM berdampak cukup besar pada peningkatan kekuatan otot tanganpada lansia¹².

Stres di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Sumber stres itu terkadang bisa bersumber dari dalam diri seseorang. Misalnya adalah melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu. Stres juga akan muncul pada diri seseorang melalui penilaian dari kekuatan multifasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik. Stres disini dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti: perselisihan dalam masalah keluarga soal keuangan, perasaan saling acuh tak acuh. Interaksi subyek di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Stres dapat berasal dari pekerjaan dan lingkungan yang stres full sifatnya.

Diketahui distribusi frekuensi stres sebanyak 45 responden diantaranya yang tidak ada sebanyak 26 responden (57,8%), ringan sebanyak 11 responden (24,4%), sedang sebanyak 6 responden (13,3%) dan berat sebanyak 2 responden (4,4%).

Pola Makan di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

Diet rendah garam diberikan kepada pasien dengan edema atau asites serta hipertensi. Tujuan diet rendah garam adalah untuk menurunkan tekanan darah dan untuk mencegah edema dan penyakit jantung (lemah jantung). Adapun yang disebut rendah garam bukan hanya membatasi mengkonsumsi garam dapur tetapi mengkonsumsi makanan rendah sodium atau natrium (Na). Oleh karena itu, sangat penting untuk diperhatikan dala

melakukan diet rendah garam adalah komposisi makanan yang harus mengandung cukup zat-zat gizi, baik kalori, protein, mineral, maupun vitamin dan rendah sodium dan natrium⁸.

Diketahui distribusi frekuensi pola makan sebanyak 45 responden diantaranya tidak teratur sebanyak 19 responden (42,2%) dan teratur sebanyak 26 responden (57,8%)

Hipertensi Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

Diketahui distribusi frekuensi tingkat hipertensi sebanyak 45 responden diantaranya yang hipertensi ringan sebanyak 34 responden (75,6%) dan hipertensi berat sebanyak 11 responden (24,4%).

Hubungan olahraga, stres, dan pola makan dengan tingkat hipertensi Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andriana Tahun 2013 yang berjudul Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya, dari hasil penelitian menunjukkan jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang sebesar 45,79%, dan kurang kebal terhadap stress sebesar 39,25%. Lansia sebagian berasal mengkonsumsi makan yang menyebabkan hipertensi seperti garam, gula, serta makanan yang mengandung lemak⁶.

Stres dan kondisi emosi yang tidak setabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi. Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga memulai aktivitas saraf simpatis, peningkatan saraf dapat meningkatkan tekanan darah intermitten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi⁹.

Berdasarkan dari hasil Chi-Square diperoleh sig-nya= 0,031 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada Hubungan Olahraga dengan Tingkat Hipertensi di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018.

Berdasarkan dari hasil Chi-Square diperoleh sig-nya= 0,018 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan hubungan stres dengan Tingkat Hipertensi Di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018.

Berdasarkan dari hasil Chi-Square diperoleh sig-nya= 0,014 < 0,05. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan Ada

Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan: adanya hubungan antara olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi di Kelurahan Siderejo I Kec. Medan Kota Tahun 2018.

Saran

Kepada para lansia diharapkan bisa menjadi tambahan informasi dan bahan masukan untuk lansia yang penderita hipertensi agar menyadari bahwa pentingnya kesehatan. Dan bagi kepada tenaga kesehatan khususnya Puskesmas simpang limun untuk lebih jelas lagi memberikan informasi dan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan kesehatan pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

1. Adrian Petresia. Julia Rotie, Jill lolong, Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Ejurnal Keperawatan (e-Kp)* Vol 4, Nomor 1, Mei 2016.
2. <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderita-hipertensi-tidak-menadarinya.html>
3. Pribadi Agus. Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol 11, Nomor 2, Juli 2015.
4. Prasetyorini Hesty, Dian Parawesti, Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Pasien Hipertensi, *Jurnal STIKES*, Vol 5, No 1, Juli 2012
5. Seke Prisilia, Hendro j. Bidjuni, jill lolong, Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado, *e-journal Keperawatan(e-Kp)*, Vol 4, No 2, Agustus 2016.
6. Andria Kiki, Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya, *Jurnal Pomkes*, Vol.1, No.2, Desember 2013.
7. Mardiana Y. Zelfino, Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia Dan Kejadian

- Hipertensi Pada Lansia Di RW 01 Kunciran Tangerang, Forum Ilmiah, Vol 11 No 2, Mei 2014.
8. Triyanto E. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Graha Ilmu 2014.
 9. Haryono R, Sulis Setianingsih. Awas Musuh-Musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun. Gosyen Publishing 2013.
 10. Wahyuningsih R. Penataklasaan Diet Pada Pasien. Graha ilmu 2013
 11. Sulaiman. Anggriani. Sosialisasi Pencegahan Stoke pada Lanjut Usia di Desa hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak, Jurnal Pengabdian Masyarakat Amaliah.Vol.1.No.2. 2017, <http://jurnal-lp2m.umnaw.ac.id/index.php/JPKMA/article/view/193/166>
 12. Anggriani. Zulkarnain. Sulaimani. Roni Gunawan. Pengaruh ROM (Range of Motion) Terhadap Kekuatan otot Ekstremitas pad Pasien Stoke Non Hemoragic. Jurnal Riset Hesti Medan, Vol.3, No.2, Desember 2018, <http://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/27Mei2016/article/viewFile/46/42>
 13. Sulaiman. Anggriani. Efek Postur Tubuh terhadap Keseimbangan Tubuh Lanjut Usia di desa Suka Raya Kecamatan Pancu Batu Jurnal Jumantik Vol. 3 No.2 November 2018,<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ke-smas/article/view/2875/1714>