



Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Dina Rahmawati^{1*}, Muhamad Beril Firdaus¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Indonesia

*Corresponding Author: dina.rahmawati19801@gmail.com

Abstrak

Prevalensi hipertensi pada lansia setiap tahunnya terus meningkat. Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh perubahan biologis yang terjadi pada usia lanjut beserta faktor lain seperti kebiasaan olahraga yang buruk serta pola makan yang tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan olahraga dan pola makan tidak sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan 89 responden yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa 50 responden (56.2%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik, 53 responden (59.6%) mengalami hipertensi, dan 59 responden (66.3%) memiliki pola makan yang kurang baik. Analisis bivariat mengungkapkan hubungan yang signifikan antara pola makan (*p value* 0,013) dan kebiasaan berolahraga (*p value* 0,000) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, untuk mencegah hipertensi pada lansia, tindakan edukasi dan intervensi yang tepat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku sehat di kalangan lansia dengan harapan dapat mengurangi risiko hipertensi.

Kata Kunci: pola makan, kebiasaan olahraga, hipertensi, lansia

The Relationship Between Exercise Habits and Diet with The Incidence of Hypertension in Elderly

Abstract

*The prevalence of hypertension in elderly continues to increase annually. Hypertension in elderly is influenced by biological changes that occur in old age and other factors, including poor exercise habits and unhealthy dietary patterns. The aim of this study was to determine the correlation between poor exercise habits and unhealthy dietary patterns with the occurrence of hypertension in elderly. This research adopted a cross-sectional approach with 89 respondents selected through purposive sampling method. The analysis results showed that 50 respondents (56.2%) had poor exercise habits, 53 respondents (59.6%) experienced hypertension, and 59 respondents (66.3%) had an unhealthy dietary pattern. The bivariate analysis revealed a significant relationship between dietary patterns (*p value* 0.013) and exercise habits (*p value* 0.000) with the occurrence of hypertension in elderly. Therefore, to prevent hypertension in elderly, an appropriate education and intervention were needed to enhance awareness and promote healthy behaviors among elderly with the hope of reducing the risk of hypertension.*

Keywords: dietary patterns, exercise habits, hypertension, elderly

Pendahuluan

Lansia merupakan Individu yang telah mencapai usia enam puluh tahun yang masih memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas yang menghasilkan barang dan jasa, atau yang tidak dapat mencari nafkah dan bergantung pada orang lain (Depkes RI, 2021). Data dari Depkes RI tahun 2021 menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat 18,71 juta penduduk berusia 45-49 tahun, 16,21 juta penduduk berusia 50-54 tahun, dan 13,22 juta penduduk berusia 55-59 tahun. Selain itu, terdapat 30,16 juta penduduk lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini menyumbang sebanyak 11,01% dari total jumlah penduduk Indonesia pada waktu itu, yang mencapai 273,88 juta (Depkes RI, 2021).

Banyak lansia mengalami penurunan sel yang menunjukkan gejala kemunduran biologis, yang dapat diamati melalui tanda-tanda fisik yang merosot dan munculnya berbagai penyakit, terutama penyakit *degenerative* (Maswarni & Hayana, 2021). Timbulnya penyakit degeneratif pada lansia disebabkan oleh perubahan fisiologis pada tubuh mereka, termasuk penurunan fungsi saraf, penurunan kemampuan indra seperti pendengaran, peraba, perasa, dan penciuman, yang berdampak pada sistem pencernaan, saraf, pernapasan, endokrin, kardiovaskular, dan kemampuan muskuloskeletal. Selain itu, elastisitas pembuluh darah manusia lanjut usia juga mengalami penurunan, dan ini dapat menyebabkan sekresi gejala lain yang berkontribusi pada penurunan fungsi ginjal dalam sistem kardiovaskular, yang pada gilirannya meningkatkan risiko hipertensi (Susilawati & Sety, 2020).

Hipertensi ialah meningkatnya tekanan darah, sistolik maupun diastolik, yang bersifat intermiten atau berkelanjutan, ditandai dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Fetriwahyuni et al., 2015). Keberadaan hipertensi menjadi masalah kesehatan yang sangat signifikan karena prevalensinya terus meningkat, baik di negara maju maupun di negara berkembang (WHO, 2018). Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan masalah pada pembuluh darah perifer (AHA, 2017)

Meningkatnya prevalensi hipertensi, yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti

merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan stres psikososial, merupakan suatu keprihatinan yang semakin meningkat (Tarigan et al., 2018). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 1,13 miliar jiwa di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di kalangan lansia terus meningkat setiap tahun, dengan perkiraan bahwa sekitar 1,5 miliar individu akan mengalami hipertensi pada tahun 2025. Sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2018). Profil kesehatan Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 46,3%, mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Hanya 13,5% dari mereka yang didiagnosis mencari perawatan medis, dan hanya 4,7% mengonsumsi obat antihipertensi (Kemenkes RI, 2020).

Data tentang prevalensi hipertensi di Provinsi Banten diperoleh dari penilaian orang-orang yang berusia lebih dari 18 tahun dan telah didiagnosa dengan hipertensi oleh profesional kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahwa hipertensi terjadi pada sekitar 30,23% dari populasi. *Persentase* hipertensi laki-laki dan perempuan berbeda. *Persentase* laki-laki mencapai 26,36%, sementara *persentase* perempuan hanya 14,76%. Kabupaten atau kota dengan tingkat hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Tangerang, dengan sekitar 52,67%, dan Kota Cilegon, dengan sekitar 52,67% (Dinkes Banten, 2020).

Penyebab tingginya kejadian hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah melibatkan usia dan jenis kelamin sebagai pemicu hipertensi. Seiring dengan bertambahnya usia, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh, yang menyebabkannya menjadi lebih lebar dan kaku. Hal ini mengurangi kapasitas dan elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan sistolik meningkat (Nuraini, 2016). Di sisi lain, faktor yang dapat diubah yang memicu hipertensi mencakup pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, dan tingkat aktivitas fisik. Hal ini didukung oleh penelitian Maswarni & Hayana, (2021) mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dan tingkat hipertensi pada lansia. Studi juga menyoroti pentingnya menjalani rutinitas olahraga bagi penderita hipertensi, karena olahraga terbukti efektif dalam

mengurangi lemak berbahaya, mencegah penumpukan lemak di dinding pembuluh darah, serta mengendalikan peningkatan tekanan darah pada individu yang kurang aktif secara fisik (Angraini, 2014).

Studi yang dilakukan oleh Fahlove et al., (2019) mengungkapkan bahwa hipertensi pada lansia dapat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat. Mayoritas lansia yang mengalami hipertensi cenderung memiliki pola makan yang kurang baik seperti makanan dengan tinggi kandungan natrium dan lemak, yang berpotensi menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah dan meningkatkan beban kerja jantung (Savitri et al., 2021).

Hasil penelusuran literatur mengenai pengaruh kebiasaan olahraga dan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada lansia telah menjadi fokus beberapa penelitian. Meskipun demikian, dari sejumlah penelitian sebelumnya yang memeriksa hubungan antara kebiasaan olahraga dan kejadian hipertensi, terdapat perbedaan hasil. Penelitian yang dilakukan oleh Imelda et al. (2020) tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dan kejadian hipertensi pada lansia. Sebaliknya menurut Maswarni & Hayana, (2021) terdapat hubungan bermakna antara olahraga terhadap angka kejadian hipertensi pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September tahun 2022, data menunjukkan bahwa Puskesmas Balaraja memiliki tanggung jawab terhadap 5 Desa binaan dengan total jumlah lansia sebanyak 3.699 orang. Rinciannya adalah sebagai berikut: Desa Balaraja dengan 842 lansia, Desa Talagasari dengan 704 lansia, Desa Saga dengan 769 lansia, Desa Sentul dengan 660 lansia, dan Desa Sentul Jaya dengan 724 lansia. Dari data tersebut, tercatat bahwa terdapat 2.940 kasus hipertensi (sekitar 79,5%) di Puskesmas Balaraja. Angka kejadian hipertensi tertinggi terdapat di Desa Balaraja dengan 792 kasus (26,9%), diikuti oleh Desa Talaga Sari dengan 685 kasus (23,3%), Desa Saga dengan 670 kasus (22,8%), Desa Sentul dengan 456 kasus (15,5%), dan Desa Sentul Jaya dengan 400 kasus (13,6%) lansia yang mengalami hipertensi (Dinkes Banten, 2020). Hasil wawancara dengan 10 responden menunjukkan bahwa mereka menjalani

pola makan yang tidak sehat, sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan garam, dan memiliki kebiasaan merokok. Para lansia ini juga mengakui jarang berolahraga karena mudah merasa lelah dan kurang motivasi untuk melakukannya. Selain itu Balaraja merupakan salah satu kecamatan yang terletak di Kabupaten Tangerang yang memiliki kasus hipertensi tertinggi di Provinsi Banten. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai korelasi antara kebiasaan berolahraga dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Desa Balaraja yang menjadi cakupan Puskesmas Balaraja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* dengan tujuan menyelidiki keterkaitan antara kebiasaan berolahraga dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja tahun 2022. Seluruh lansia di Desa Balaraja, yang berjumlah 842 orang, menjadi populasi penelitian. Sampel sebanyak 89 responden dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi melibatkan lansia di Desa Balaraja yang berusia ≥ 45 tahun, memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, dan bersedia menjadi responden. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup responden yang mengalami penyakit kronis saat mengisi kuesioner atau merasa terganggu oleh penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data demografi, mengidentifikasi kebiasaan olahraga lansia, serta pola makan yang berpotensi memicu hipertensi atau sebaliknya. Sementara itu, lembar observasi digunakan untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah responden yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *sfigmomanometer*. Kuesioner kebiasaan olahraga terdiri dari 5 pertanyaan dengan skala *likert*, di mana nilai 4 diberikan untuk jawaban selalu, nilai 3 untuk sering, dan seterusnya. Kuesioner pola makan terdiri dari 10 pertanyaan, dengan 5 pertanyaan mengenai pola makan positif yang tidak memicu hipertensi dan 5 pertanyaan mengenai pola makan negatif yang dapat memicu hipertensi. Kuesioner-kuesioner ini diadopsi dari penelitian sebelumnya Prasasti, (2022) & Supriati, (2020). Validitas kuesioner pola makan telah diuji pada 20 responden, dan

hasilnya dianggap valid karena nilai r hitung > nilai r tabel, dengan nilai r hitung terbesar mencapai $0,487 > 0,444$. Sementara kuesioner kebiasaan berolahraga juga telah diuji validitasnya pada 20 responden, dan hasilnya dinyatakan valid dengan r hitung $0,925 > 0,444$, serta memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,903. Kesimpulannya, kedua kuesioner ini telah terbukti valid dan reliabel. Analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada p value < 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan surat kelayakan etik dari komite uji etik Universitas Faletehan dengan nomor 139/KEPK.UF/III/2023.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Kebiasaan Olahraga, Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga, Pola Makan dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Balaraja Wilayah Kerja

Puskesmas Balaraja Tahun 2022 (n=89)		
Variabel	N	%
Kebiasaan Olahraga		
Kurang baik	50	56,2
Baik	39	43,8
Pola Makan		
Kurang baik	59	66,3
Mendukung	30	33,7
Hipertensi		
Iya	53	59,6
Tidak	36	40,4
Total	89	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 89 responden menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga pada lansia yang kurang baik 50 responden (56,2%) pola makan yang kurang baik 59 responden (66,3%), dan angka kejadian hipertensi pada lansia 53 responden (59,6%)

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Balaraja Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja Tahun 2022 (n=89)

Pola makan	Hipertensi				Total	P Value	OR (95% CI)	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	N	%				
Kurang Baik	47	79.7	12	20.3	59	100	0,000	15.667
Baik	6	20.0	24	80.0	30	100		
Total	53	59.6	36	36.0	89	100		

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Balaraja Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja Tahun 2022

Kebiasaan Olahraga	Hipertensi				Total	P Value	OR (95% CI)	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	N	%				
Kurang Baik	36	72.0	14	28.0	50	100	0,013	3.328
Baik	17	43.6	22	56.4	39	100		
Total	53	59.6	36	36.0	89	100		

Berdasarkan hasil penelitian yang tercatat dalam tabel 2, ditemukan bahwa dari 59 responden yang mengkonsumsi pola makan yang kurang baik, mayoritas dari mereka mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 47 orang (79,7%). Di sisi lain, dari 30 responden yang menjalani pola makan yang baik, hanya 6 orang (20,0%) yang mengalami hipertensi.

Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,000$, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja. Hasil Analisis juga menunjukkan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 15,667, artinya bahwa responden dengan pola makan yang kurang baik

memiliki risiko 15 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi pola makan yang baik.

Berdasarkan informasi dalam tabel 3, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 50 responden dengan kebiasaan olahraga yang kurang baik, sebagian besar dari mereka mengalami hipertensi, yaitu sekitar 36 orang (72.0%). Sedangkan dari 39 responden yang konsisten berolahraga dengan baik, hanya sekitar 17 orang (43.6%) yang mengalami hipertensi.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.013$, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja. Analisis juga mencatat nilai Odds Ratio (OR) sekitar 3.328, yang menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan olahraga yang kurang baik memiliki risiko 3 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan berolahraga yang baik.

Pembahasan

Gambaran Kejadian Hipertensi, Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengindikasikan bahwa sebagian besar dari responden berada dalam kelompok usia menengah atau berkisar antara 45 hingga 59 tahun. Demikian pula, dalam hal responden yang menderita hipertensi, mayoritas lansia di Desa Balaraja berusia di atas 45 hingga 59 tahun, yaitu sebanyak 53 orang (59.6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriastuti, (2016) menjelaskan bahwa kejadian hipertensi sebagian besar terjadi pada kelompok usia antara 45 hingga 59 tahun. Dari 72 responden yang menderita hipertensi, sebanyak 38 lansia (52,8%) termasuk dalam kategori usia 49-59 tahun, sementara 34 lansia (72%) berusia di atas 60 tahun. Biasanya seiring dengan bertambah usia tekanan darah cenderung meningkat, terutama setelah mencapai usia 40 tahun. Risiko terkena hipertensi karena berkurangnya elastisitas jaringan arteri dan penebalan arteri akibat aterosklerosis, sehingga arteri tidak dapat merenggang secara optimal saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Pada umumnya, hipertensi pada pria biasanya terjadi setelah mencapai usia 31 tahun, sementara

pada wanita, terjadi ≥ 45 tahun (Putriastuti, 2016).

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan arteri sistemik yang bersifat kronis. Secara umum, hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah yang berada pada tingkat yang tinggi dan berkelanjutan. Kondisi tekanan darah yang melebihi ambang batas dan berlangsung lama dapat dianggap sebagai peningkatan yang tidak normal disebabkan oleh satu atau lebih faktor yang mengalami ketidaknormalan dalam menjaga tekanan darah pada level yang normal (Taufiq et al., 2020). Selain itu, kejadian hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik yang buruk dan pola makan yang tidak sehat (Taufiq et al., 2020).

Hasil penelitian bahwa mayoritas lansia di Desa Balaraja memiliki pola makan yang kurang baik, mencapai sekitar 50 orang (56.2%). Ini didasarkan pada hasil analisis kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden masih mengonsumsi jenis makanan yang tinggi kandungan garam, makanan berlemak, seperti otak, paru, jantung, dan daging kambing, serta sering mengonsumsi makanan beralkohol seperti buah durian. Didukung dengan hasil penelitian Taufiq et al., (2020) yang mengungkapkan bahwa dari 130 responden, sekitar 57 orang (42.3%) memiliki kebiasaan pola makan yang baik, sementara 75 orang (57.7%) lainnya memiliki kebiasaan pola makan yang buruk.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas lansia di Desa Balaraja memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik, dengan jumlah mencapai 50 orang (56.2%). Hasil ini didasarkan pada kuesioner yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berolahraga hanya kadang-kadang, dengan durasi kurang dari 30 menit per hari, dan jarang melakukan kegiatan yang menyebabkan berkeringat. Orang yang memiliki keterlibatan yang terbatas dalam aktivitas fisik cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, sehingga menyebabkan meningkatnya beban kerja jantung dalam memompa darah, dan ini dapat menghasilkan peningkatan tekanan pada arteri. Hal ini berpotensi memengaruhi stabilitas tekanan darah (Sitorus, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Putriastuti, (2016) mayoritas responden yang mengidap hipertensi berolahraga kurang dari 3 kali per minggu, yakni sebanyak 16 orang (64%), sementara sebagian besar responden yang tidak mengidap hipertensi berolahraga

setidaknya 3 kali per minggu, mencapai jumlah 13 orang (68,4%).

Kegiatan latihan yang teratur memiliki dampak positif pada perbaikan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Dengan rutin berolahraga, kondisi jantung dapat diperkuat sehingga kinerjanya menjadi lebih efisien. Selain itu, fleksibilitas pembuluh darah juga meningkat, yang dapat membantu mengurangi atau bahkan menghilangkan penumpukan lemak pada arteri utama. Selain itu, olahraga rutin juga dapat meningkatkan kontraksi otot dalam dinding pembuluh darah (Buntaa et al., 2018). Menurut Hasanudin et al., (2018) ang menekankan bahwa olahraga yang dilakukan secara berkala memiliki manfaat positif dalam mengatur tekanan darah.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Hasil analisis mengenai korelasi antara pola makan dan angka kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja menunjukkan bahwa dari 59 responden yang menjalani pola makan yang kurang baik, mayoritas dari mereka mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 47 orang (79.7%). Sebaliknya, dari 30 responden yang memiliki pola makan yang baik, hanya ada 6 orang (20.0%) yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa responden dengan pola makan yang kurang baik memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dengan nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja. Analisis juga menghasilkan nilai Odds Ratio (OR) sekitar 15.667, yang mengindikasikan bahwa responden dengan pola makan yang kurang baik memiliki risiko 15 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan yang baik. Penelitian ini didukung oleh Kadir, (2019) menjelaskan adanya hubungan pola makan dan tingkat kejadian hipertensi, dengan nilai OR sebesar 4.31, yang mengartikan bahwa pola makan yang buruk meningkatkan risiko hipertensi sebanyak 4.31 kali dibandingkan dengan pola makan yang baik. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Mahmudah et al., (2015) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p 0,001 < 0,05$.

Konsumsi makanan dengan pola yang tidak sehat menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi. Mengonsumsi lemak secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar lemak dalam tubuh, terutama kolesterol, yang pada akhirnya dapat berujung pada peningkatan berat badan. Sehingga akan mengakibatkan peningkatan volume darah, yang berkontribusi pada kenaikan tekanan darah (Kadir, 2019). Menurut Irwanto et al., (2023) terdapat hubungan sebab-akibat yang jelas antara pola makan dan kejadian hipertensi. Semakin buruk pola makan seseorang, semakin tinggi risiko terkena hipertensi. Sebaliknya, melakukan perbaikan pada pola makan dengan membatasi konsumsi makanan yang tinggi garam dan lemak dapat membantu dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Pembatasan konsumsi lemak dan garam sebaiknya dimulai sejak dini, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan lansia (Hasiando et al., 2019).

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Hasil analisis antara kebiasaan olahraga dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja mengungkapkan bahwa dari 50 responden dengan kebiasaan olahraga yang kurang baik, sebagian besar dari mereka mengalami hipertensi, yaitu sebanyak 36 orang (72.0%). Sedangkan dari 39 responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik, hanya ada 17 orang (43.6%) yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden yang penderita hipertensi adalah mereka yang memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik. Oleh karena itu, dalam hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0.013$ ($p < \alpha$), yang artinya bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan olahraga dan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Balaraja, Hasil analisis juga menghasilkan nilai Odds Ratio (OR) sekitar 3.328, yang berarti responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang kurang baik memiliki risiko 3 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik. Demikian dengan studi yang dilakukan oleh Siregar et al., (2020) yang juga mengungkapkan bahwa kebiasaan beraktivitas fisik memiliki korelasi yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Aktivitas fisik secara umum mengacu

pada pergerakan otot-otot rangka yang membutuhkan konsumsi energi. Kekurangan aktivitas fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko independen dalam perkembangan penyakit kronis dan dianggap sebagai penyebab kematian global. Tingkat aktivitas fisik juga berpengaruh pada stabilitas tekanan darah seseorang. Individu yang kurang aktif memiliki kecenderungan denyut jantung yang lebih cepat, membuat jantung harus bekerja dua kali lebih keras saat berkontraksi. Semakin besar upaya yang diperlukan oleh otot jantung untuk memompa darah, semakin besar tekanan pada dinding arteri akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah (Rihiantoro & Widodo, 2017)

Melakukan aktivitas fisik memiliki potensi sebagai tindakan pencegahan untuk mengatasi peningkatan tekanan darah. Bagi individu yang mengidap hipertensi ringan, terlibat dalam kegiatan fisik dapat membantu mereka mengendalikan tekanan darah, sehingga kemungkinan penggunaan obat-obatan farmakologis dapat berkurang. Idealnya, rutinitas berolahraga sebaiknya dilakukan sekitar 3-5 kali per minggu, dengan durasi minimal setengah jam per sesi, dan dengan intensitas yang sedang. Beberapa jenis aktivitas fisik yang disarankan bagi individu dengan hipertensi ringan meliputi berjalan kaki, jogging, dan bersepeda (Rihiantoro & Widodo, 2017).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di kalangan lansia di Desa Balaraja, kebiasaan olahraga dan pola makan terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah ini. Upaya edukasi dan intervensi yang tepat perlu diimplementasikan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia yang memiliki kebiasaan olahraga dan pola makan kurang baik dan saat ini tidak memiliki hipertensi. Perlu upaya pula untuk mengelola lansia hipertensi dengan baik agar tidak berkembang pada komplikasi komplikasi yang mengancam lansia. Disisi lain, lansia yang memiliki kebiasaan olahraga dan pola makan yang baik untuk menjadi role model dilingkungan masyarakat.

Referensi

AHA. (2017). *Hypertension : The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*.

- Alabama Pharmacy Association. n. <https://doi.org/0178-0000-15-104-H01-P>
- Angraini, R. D. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pulau Kalimantan* [Universitas Esa Unggul]. <https://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-indeks-massa-tubuh-imt-aktivitas-fisik-rokok-konsumsi-buah-sayur-dan-kejadian-hipertensi-pada-lansia-di-pulau-kalimantan-analisis-data-risikesdas-2007-2408.html>
- Buntaa, J. N., Retag, B. T., & Nelwan, J. E. (2018). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Nelayan Di Desa Mala Dan Mala Timur Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal KESMAS*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23154/0>
- Depkes RI. (2021). *Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi*.
- Dinkes Banten. (2020). *Angka Kejadian Hipertensi se-Provinsi Banten dengan usia > 18 tahun*. www.dinkesbanten.go.id
- Fahlove, A. A. & A. (2019), Arisnawaty, Anggraeni, & Ariyanto. (2019). Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2019. <https://ojs.udb.ac.id/index.php>
- Fetriwahyuni, R., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*. <https://jom.unri.ac.id/index.php>
- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*. <https://publikasi.unitri.ac.id>
- Hasiando, C. N., Amar, M. I., & Fatmawati, I. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Natrium, Lemak Dan Durasi Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Cimanggis Kota Depok Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php>
- Imelda, Sjaaf, F., & Puspita PAF, T. (2020). *Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun*.

Health And Medical Journal.
<http://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/532>

- Irwanto, F. S., Hasni, D., Anggraini, D., & Febrianto, B. Y. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Lemak dan Sodium Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Perempuan Etnis Minangkabau. *Scientific Journal.*
<https://journal.scientific.id/index.php/sciena/article/view/82>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal.*
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/2469/1532>
- Kemendes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika.*
<https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/1899>
- Maswarni, & Hayana. (2021). Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktifitas Fisik Di Rw 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar Kampar. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu.*
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php>
- Nuraini. (2016). Hubungan karakteristik individu dengan kejadian hipertensi pada pasien klinik rawat inap Suherman. *Jurnal Ilmiah INOVASI.* <https://www.researchgate.net>.
- Prasasti, A. P. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (middle age) di Puskesmas Tempeh [Universitas dr. Soebandi].
<http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id>.
- Putriastuti, L. (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi.*
<https://www.bing.com>.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 159–167. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id>.
- Savitri, E. D. A., Budi, N. P., & Sari, R. P. (2021). Hubungan pola makan dengan tekanan darah pada orang dewasa di perumahan Mustika Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal.*
<https://media.neliti.com/media/publications/515955-none-fcd80887.pdf>
- Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H. B., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.*
<https://media.neliti.com>.
- Sitorus, S. R. (2018). Hubungan Pola Hidup Dengan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Lingkungan III Sei Putih Timur II Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Medan. *Jurnal Keperawatan Priority.*
<https://www.neliti.com>.
- Supriati. (2020). Hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Nantai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2020 [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalanbun].
<http://repository.stikesbcm.ac.id>.
- Susilawati, & Sety. L. O. M. (2020). Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa muda (20-44 Tahun) di Wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.*
<http://ojs.uho.ac.id>.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal Kesehatan.*
<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/5107>.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kratif.*
<http://ojs3.lppm-uio.org/index.php/JIK/article/view/55>.
- WHO. (2018). Prevalensi Penderita Hipertensi Dunia. <https://www.kemkes.go.id>.