

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA KEKAMBUIHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GLUGUR DARAT KECAMATAN MEDAN TIMUR

Swita Lestari Purba¹, Rostime Hermayerni Simanullang^{1,*}

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: hermayerni@gmail.com

Abstract

Recurrence of hypertension can also be influenced by diet and stress. To prevent and control hypertension can be done by paying attention to a good diet, and reducing stress. The purpose of this study aims to determine the relationship between stress levels and eating patterns with the recurrence of hypertension in the elderly in the working area of the Glugur Darat Health Center in Medan Timur. This research was conducted using a descriptive correlation method, namely looking at the relationship between other symptoms or variables one with another variable. The research use of the chi square statistical test obtained a significant number or probability value (0.000) much lower than the significant standard of 0.05, meaning there is a relationship between stress levels and recurrence of hypertension in the elderly in the Work Area Glugur Darat Health Center, Medan Timur. The results of the chi square statistical test obtained a significant number or probability value (0.000) much lower than the standard significance of 0.05. The meaning there is a relationship between diet and recurrence of hypertension in the elderly in the Working Area of the Glugur Darat Health Center, East Medan District. There is a relationship between stress levels and eating patterns with the recurrence of hypertension in the working area of the Glugur Darat Health Center, East Medan District.

Keywords: Stress Level, Diet, Recurrence of Hypertension

Abstrak

Kekambuhan hipertensi juga bisa dipengaruhi oleh pola makan dan stres. Untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi dapat dilakukan dengan memperhatikan pola makan yang baik, dan mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur. Metode penelitian ini dilakukan dengan metode deksriptif korelasi yaitu melihat hubungan antara gejala yang lain, atau variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian ini menggunakan uji statistik chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0.05, diterima berarti ada hubungan tingkat stress dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur. Hasil uji statistik chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0.05. Artinya diterima berarti ada hubungan pola makan dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur. Ada hubungan tingkat stress dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi di wilayah kerja puskesmas glugur darat kecamatan Medan Timur.

Kata Kunci: Kekambuhan Hipertensi, Pola Makan, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Namun, stres bisa juga menjadi faktor pencetus dan penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Simanullang & Siregar, 2020). Faktor - faktor psikososial mempunyai peranan penting yang dialami seseorang saat stres, bahwa mahasiswa juga mengalami stres ketika terjadi perubahan atau proses pembelajaran online (Simanullang, Wahyu & Mendrofa, 2021). Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari (Seke, Bidjuni, & Lolong, 2016; Simanullang & Situmorang, 2020). Penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres dalam katagori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pada umumnya lansia akan mengalami stres, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun social (Simanullang, 2018; Tambunan et al., 2023). Dilihat dari segi mental lansia dengan stres akan menjadi pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan lain sebagainya. Dampak dari lansia yang mengalami stres adanya penurunan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Kabupaten Pekalongan (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Kadir, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia, sehingga lansia dibutuhkan menjaga pola makan yang baik sebagai salah satu cara untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo (Indiati, 2019).

Kekambuhan hipertensi adalah suatu keadaan yang dialami lansia dimana timbulnya kembali gejala-gejala yang sama seperti sebelumnya (Caroline, Arneliwati, & Dewi, 2018). Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan hipertensi. Sikap pencegahan kekambuhan hipertensi bisa dilakukan dengan mempertahankan berat badan, mengurangi makanan dengan tinggi garam, makanan yang berlemak, makanan yang tinggi serat dan melakukan aktivitas olahraga (Simanullang et al., 2018). Berdasarkan laporan bulanan data kesakitan dari bulan januari-desember 2020 di Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur sejumlah 1546 lansia.

METODE PENELITIAN

Jenis penlitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi yaitu melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala yang lain, atau variabel satu dengan variabel yang lain (Nursalam, 2020) dengan desain *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (independen) dengan faktor efek (dependen), dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekaligus pada waktu yang sama (Riyanto, 2015; Simanullang & Tambunan, 2023) dan *case study* yaitu untuk meneliti suatu permasalahan melalui studi kasus yang terdiri dari unit tunggal (Nursalam, 2020). Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner. Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dimana digunakan untuk menguji hubungan antara variable independen dan variable dependen berskala ordinal dengan nilai $\alpha = 0,05$, dari analisis uji chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
60-74 tahun	37	86,0%
75-90 tahun	6	14,0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	44,2%
Perempuan	24	55,8%
Tingkat Stres		
Tidak Stres	3	7,0%
Stres Ringan	40	93,0%
Pola Makan		
>3 kali/hari	29	67,4%
1 kali/hari	14	32,6%
Kekambuhan Hipertensi		
Normal	3	7,0%
Ringan	13	30,2%
Sedang	25	58,1%
Berat	2	4,7%
Total	43	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan usia bahwa mayoritas responden adalah usia 60-74 tahun terdapat 37 lansia (86,0%) dan minoritas responden adalah usia 75-90 tahun sebanyak 6 lansia (14,0%). Berdasarkan jenis kelamin bahwa mayoritas lansia dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (55,8%) dan lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (44,2%). Berdasarkan tingkat stres didapatkan hasil bahwa lansia dengan stres ringan sebanyak 40 responden (93,0) dan tidak stres sebanyak 3 (7,0%). Berdasarkan pola makan, mayoritas pola makan >3 kali/hari sebanyak 29 responden (67,4%) dan lansia dengan pola makan 1 kali/hari sebanyak 14 responden (32,6%). Berdasarkan kekambuhan hipertensi bahwa didapatkan lansia dengan hipertensi sedang sebanyak 25 responden (58,1%), lansia dengan hipertensi ringan sebanyak 13 responden (30,2%), lansia dengan hipertensi normal sebanyak 3 (7,0%), dan lansia dengan hipertensi berat sebanyak 2 responden (4,7%).

Tabel 2. Uji Chi Square Tingkat Stres Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur

Variabel	Tingkat Stres			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-Sided)	Sig.
Kekambuhan Hipertensi	Pearson Chi Square	43.000	3	.000
	Likelihood Ratio	21.761	3	.000
	Linear-by-Linear-Association	17.199	1	.000
N of Valid Cases		43		

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan terjadinya kekambuhan Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Tabel 3. Uji Chi Square Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur

Variabel	Pola Makan			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-Sided)	
Kekambuhan Hipertensi	Pearson Chi Square	3.788	3	.285
	Likelihood Ratio	5.110	3	.164
	Linear-by-Linear Association	169	1	.681
	N of Valid Cases	43		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya kekambuhan Hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur dengan nilai $p > 0,05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini diperoleh data uji chi square diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standard signifikan dari 0.05 atau ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak dengan H_1 diterima berarti ada hubungan tingkat stres dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Glugur Darat Kecamatan Medan Timur Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada stress ringan sebanyak 40 responden (93.0%), hal ini dipengaruhi karena lansia yang menjadi responden dapat mengendalikan dirinya dan menerima keadaanya.

Hasil ini sesuai dengan Simanullang dan Siregar (2020) yang menyatakan bahwa salah satu factor lain mempengaruhi stress adalah bagaimana lansia itu sendiri dalam memasuki masa tuanya. Bagi mereka yang telah mempersiapkan dirinya sedini mungkin untuk memasuki masa tua, membuat ia lebih mengerti dan memahami serta menerima segala perubahan dan keterbatasan yang mendadak muncul pada lanjut usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden pada pola makan >3 kali/hari.

Data di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pola makan sebanyak 17 responden (58.6%), karena kebanyakan lansia jarang mengonsumsi susu, buah, sayur-sayuran. Hal ini disebabkan pendidikan minim sehingga lansia kurang mengetahui jumlah asupan gizi dan makanan yang dibutuhkan dalam tubuh pada masa lalu yang dapat mempengaruhi kesehatan masa kini. Peneliti berasumsi pola makan lansia terjadi karena lansia tidak bisa mendapatkan pasokan bahan makanan adanya ekonomi sehingga lansia kurang memperhatikan pola makan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan hipertensi sedang sebanyak 25 responden (58.1%), salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya umur. Pada penelitian ini diketahui bahwa lansia berusia diatas 60 tahun mempunyai resiko tinggi untuk menderita berbagai macam penyakit degeneratif diantaranya penyakit hipertensi.

Penelitian ini berbanding terbalik dengan Pratiwi dan Wibisana (2018) bahwa ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi. Studi lainnya yang tidak sejalan memaparkan adanya hubungan

antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan (Hamzah, Akbar & Langingi 2021). Hasil penelitian lainnya yang berbanding terbalik memaparkan bahwa terdapat hubungan signifikan pola makan dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan (Kurniawan & Muhlisin, 2014).

Studi lain oleh Kurniawan dan Muhlisin (2014), diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kekambuhan hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Pucangan. Tetapi berbanding terbalik dengan temuan dari Lidia, Musafaah dan Hafifah (2018) bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Penelitian lainnya yang sejalan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dan stress dapat mempengaruhi tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada responden (Situmorang, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan diatas terdapat ada hubungan tingkat stres dan pola makan dengan terjadinya kekambuhan hipertensi pada lansia. Pola makan dan tingkat stres dapat mempengaruhi tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

SARAN

Direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan pada lansia dengan hipertensi.

REFERENSI

Caroline, S., Arneliwati, A., & Dewi, Y. I. (2018). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi pada

lansia. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 251-258.

Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(1), 194-201.

Indiati, A. T. (2019). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Dikampung Kadipiro Rt 05 Rw 04 Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Repository Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta*.

Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56-60.

Kaunang, V., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(2).

Kurniawan, R., & Muhlisin, A. (2014). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Terjadinya Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Pucangan. *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Lidia, R., Musafaah, M., & Hafifah, I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(1), 1-7.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal*

- Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 77-82.
- Riyanto, A. (2015). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Simanullang, R. H. (2018). Effect of Fruit Decoction of Phaleria Macrocarpa on Uric Acid Levels in Elderly. *Belitung Nursing Journal*, 4(5), 524-527.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish
- Simanullang, R. H., Simbolon, S. M., Hasibuan, A. I., Hasibuan, B., Putri, D. W., Tarigan, E. S., ... & Butarbutar, K. (2022). Edukasi Relaksasi Otot-Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Vii Desa Laut Dendang Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3056-3066.
- Simanullang, R. H., Wahyu, A., & Mendrofa, H. K. (2021). The Satisfaction of health students to online learning methods during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 307-315.
- Simanullang, R.H., & Siregar, J.H. (2020). *Teknis Relaksasi menurunkan stres pada Penyakit Kronis*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Simanullang, R.H., & Situmorang, P.C. (2020). Manajemen Stres di Tengah Dampak Covid-19. Bogor: Guepedia Group Publisher.
- Situmorang, F. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 11-18.
- Tambunan, D. M., Purba, J. R., Aldiana, P., Tanjung, A. J. B., Nainggolan, B. R., Marbun, F. S. M., ... & Pardede, B. R. (2023). Implementation of Hypertension Exercise in Elderly with Hypertension in Cinta Rakyat Village Deli Serdang Regency. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3666-3675.