
HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KUTALIMBARU 2019

Freedom Sembiring

Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes

Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan

ABSTRAK

Tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru tergolong tinggi. Tingkat Hipertensi di puskesmas kutalimbaru terkait dengan pola makan dan kebiasaan berolahraga pada lansia Jenis penelitian ini merupakan deskriptif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan pola makan dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru . Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di wilayah Puskesmas Kutalimbaru dengan sampel sebanyak 41 orang, ditetapkan dengan teknik *accidental sampling*. Analisa dengan uji statistik *Chi-Square* tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitaian ini ditemukan bahwa Pola Makan responden baik sebanyak 17 orang (41,4%), kurang sebanyak 9 orang (22,0%) dan kebiasaan Berolahraga responden cukup sebanyak 18 orang (43,9), kurang sebanyak 8 orang (19,6%) . Hasil penelitian ini ditemukan bahwa adanya hubungan Pola Makan dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dengan nilai p Value < 0,05, p value 0,001 untuk pola makan dan p value 0,009 untuk kebiasaan berolahraga. Disarankan kepada lansia agar menjaga pola makan yang baik dan rajin berolahraga agar tekanan darah pada lansia dapat normal.

Kata Kunci : Pola Makan,Kebiasaan berolahraga,Hipertensi

ABSTRACT

The level of hypertension in the elderly at Kutalimbaru Health Center is high. The level of hypertension in the health center Kutalimbaru is related to diet and exercise habits in the elderly This type of research is a descriptive correlational and cross-sectional study which serves to determine the relationship between dietary habits and exercise habits with the level of hypertension in the elderly at Kutalimbaru Health Center. The population and sample in this study were elderly in the Kutalimbaru Health Center area with a sample of 41 people, determined by accidental sampling technique. Analysis with the Chi-Square statistical test is 95% confidence level. The results of this study found that the diet of good respondents as many as 17 people (41.4%) and enough respondents exercise habits as many as 18 people (43.9). The results of this study found that there was a relationship between diet and exercise habits with the incidence of hypertension in the elderly at the health center Kutalimbaru with p value of 0.001 eating pattern and exercise value p value of 0.009. It is recommended for the elderly to maintain a good diet and diligently exercise so that blood pressure in the elderly can be normal.

Keywords: Diet, Exercise habits, Hypertension

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Populasi lansia di dunia pada tahun 2016 berada pada angka 617 juta jiwa atau setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk di dunia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 20,24 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Sehubungan dengan peningkatan populasi lansia diperlukan upaya agar proses menjadi tua pada lansia tetap berjalan namun menjadi tua yang tetap sehat, berguna, produktif, dan tidak menjadi beban di masyarakat. Pelayanan kesehatan usia lanjut merupakan salah satu upaya tersebut.

World Health Organization (WHO) tahun 2012 menunjukkan hipertensi adalah salah satu kontributor paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang bersama-sama menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu. Hipertensi memberikan kontribusi untuk hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. Hipertensi diperkirakan mempengaruhi lebih dari satu dari tiga orang dewasa berusia 25 tahun ke atas, atau sekitar satu miliar orang di seluruh dunia (WHO, 2012). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia Tahun 2012, kasus hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di Indonesia dari 10 besar penyakit rawat inap di rumah sakit tahun 2011. Angka case Fatality Rate (CFR) kasus hipertensi pada tahun 2012 mencapai (4,81), artinya bahwa angka kematian akibat hipertensi masih cukup

tinggi (Kemenkes RI,2013).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, (2016) Jumlah penderita Hipertensi di Sumatera Utara pada tahun 2016, ternyata masih cukup tinggi, data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, tercatat 50162 orang Hipertensi. Bahkan, jumlah itu belum seluruhnya karena 10 Kabupaten/Kota yakni Medan, Deliserdang, Labuhan Batu Selatan, Tanjung Balai, Tapanuli Utara, Samosir, Tapanuli Selatan Nias dan Nias Utara yang belum menyerahkan data ke Dinkes Sumut. Tercatat paling banyak menderita Hipertensi adalah wanita dengan jumlah 27021 Orang. Untuk usia yang paling banyak terkena Hipertensi, adalah usia di atas 55 tahun dengan jumlah 22618 Orang, kemudian usia 18 sampai 44 tahun dengan jumlah 14984 Orang dan usia 45 sampai 55 tahun dengan jumlah 12560 Orang. Sementara untuk daerah yang paling banyak penderita hipertensi, adalah Langkat dengan jumlah 6643 Orang, kemudian Dairi dengan jumlah 5652 Orang, Asahan dengan jumlah 5421 Orang dan Pematang Siantar dengan jumlah 4055 Orang.

Menurut Suhardjono (2008) dalam Hairunisa (2014), dampak dari ketidakpatuhan mengontrol atau pengendalian hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan organ meliputi otak, karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke kemudian kerusakan pada jantung, hipertensi meningkatkan beban kerja jantung yang akan menyebabkan pembesaran jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung, dan gagal ginjal. Pola makan memiliki peranan penting dalam proses pengawasan, pemeliharaan dan pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi di rumah. penelitian Susyani (2012) yang menyatakan ada hubungan antara umur, pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi.

METEDOLOGI PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel bebas dengan variabel terikat dengan desain penelitian cross-sectional, dimana data yang menyangkut variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam waktu bersama-sama (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo,2012). Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang terkena Hipertensi dan terdaftar di Puskesmas Kutalimbaru sebanyak 626 orang. Sample yang diambil dalam penelitian ini adalah Accidental sampling yaitu pengambilan sample secara kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian sehingga dalam teknik sampling disini peneliti mengambil responden pada saat itu juga . Besar sampel dalam penelitian ini diambil dengan rumus slovin sebanyak 41 responden (dalam pencarian digunakan tingkat kesalahan (d) sebesar 15%)

Jenis dan cara pengumpulan Data

Adapun cara yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan :

- a) Data primer (Data yang diperoleh peneliti berdasarkan pengisian kuesioner oleh responden) untuk mengetahui bagaimana Hubungan antara kebiasaan Olahraga dan Pola Konsumsi terhadap terjadinya Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kutalimbaru.
- b) Data sekunder (Data yang diterima peneliti berdasarkan pengumpulan data Lansia yang terdaftar di puskesmas Kutalimbaru.)

Analisis data

1. Anilisa Univariat

Analisis univariat (analisis deskriptif) bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan suatu karakteristik dalam tiap variable penelitian (Notoadmodjo,2012). Penelitian ini tujuan digunakan analisis univariat adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pola makan dan kebiasaan berolahraga terhadap tingkat hipertensi pada lansia.

2. Analisa Bivariat

Apabila telah dilakukan analisis Univariate, hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel dan dapat dilanjutkan analisis bivariate. Analisis bivariate yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dimana digunakan untuk menguji hubungan antara variable independen dan variable dependen berskala ordinal (Kelana Kusuma, 2017).

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini diuraikan hasil penelitian dari pengumpulan data terhadap 41 responden (Lansia) di Puskesmas Kutalimbaru yang dilakukan pada bulan Januari sampai dengan April 2019. Analisis hasil penelitian ini berupa analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pola makan dan kebiasaan berolahraga terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Selanjutnya, analisis bivariat untuk melihat hubungan antara pola makan dan kebiasaan berolahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di puskesmas kutalimbaru. Sebelumnya peneliti melakukan ujin normalitas ternyata data berdistribusi normal.

Karakteristik responden

karakteristik responden pada peneltian ini meliputi: usia, pendidikan,

pekerjaan, agama, jenis kelamin dan dapat dilihat pada tabel berikut::

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Kutalimbaru Tahun 2019

Karakteristik	(F)	(%)
Usia (Tahun)		
45-59	2	4,9
60-74	25	61,0
75-90	13	31,7
>90	1	2,4
Total	41	100
Pendidikan		
SD	18	43,9
SMP	3	7,3
SMA/SMK	3	7,3
Sarjana	2	4,9
Tidak Sekolah	15	36,6
Total	41	100
Pekerjaan		
Pegawai Swasta	4	4,9
Pedagang	2	4,9
IRT	6	14,6
Petani	31	75,6
Total	41	100
Agama		
Islam	2	4,9
K.Katolik	3	7,3
K.Protestan	36	87,8
Total	41	100
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	5	12,2
Perempuan	37	87,8
Total	41	100

Berdasarkan Tabel 4.2.1 di atas diketahui bahwa umur responden di Puskesmas Kutalimbaru lebih banyak dengan umur 60-74 tahun sebanyak 26 orang, dan lebih sedikit dengan umur >90 tahun sebanyak 1 orang, pendidikan responden di Puskesmas Kutalimbaru lebih banyak dengan SD 18 orang, dan lebih sedikit dengan berpendidikan sarjana sebanyak 2 orang. Pekerjaan responden lebih banyak sebagai Petani sebanyak 31 Orang, dan lebih sedikit bekerja sebagai Pedagang sebanyak 2 orang, berdasarkan agama didapat responden lebih banyak beragama protestan sebanyak 36 orang, dan lebih

sedikit yang beragama islam sebanyak 2 Orang, berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden lebih banyak yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 37 orang, dan lebih sedikit dengan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang.

Pola makan pada lansia

Untuk melihat pola makan pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Pola Makan Responden di Puskesmas Kutalimbaru

Pola makan	(F)	(%)
Baik	17	41,4
Cukup	15	36,6
Kurang	9	22,0
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.3.1 di atas dapat dilihat bahwa pola makan lansia lebih banyak dengan baik sebanyak 17 orang (41,4%), pola makan cukup sebanyak 15 orang (36,6%) dan lebih sedikit dengan pola makan kurang sebanyak 9 orang (22,0%)

Kebiasaan Berolahraga

Untuk melihat kebiasaan berolahraga pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Kebiasaan Berolahraga Responden di Puskesmas Kutalimbaru

Kebiasaan Berolahraga	(F)	(%)
Baik	15	36,6
Cukup	18	43,9
Kurang	8	19,5
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.2.3 diatas dapat dilihat bahwa kebiasaan berolahraga pada lansia lebih banyak dengan cukup sebanyak 18 orang (36,6%), baik sebanyak 18 orang (43,9%).

Hipertensi

Untuk melihat tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Responden yang menderita Hipertensi di Puskesmas Kutalimbaru

Hipertensi	(F)	(%)
Hipertensi	26	63,4
Tidak Hipertensi	15	36,6
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.2.3 diatas dapat dilihat bahwa tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru mayoritas dengan hipertensi sebanyak 26 responden (63,4%)

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang bermakna antara pola makan dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas kutalimbaru. Pengujian bivariat analisis menggunakan uji korelasi Spearman disebabkan variabel independennya kategorik dan variable dependennya juga kategorik. Analisis ini dikatakan bermakna (signifikan) bila hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antar variabel, yaitu dengan nilai $p < 0,05$ pada tingkat kepercayaan 95 %.

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi

Untuk melihat hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Hubungan Pola Makan dengan Hipertensi di Puskesmas Kutalimbaru

Pola Makan	Hipertensi				Total		<i>p</i> Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	5	29.4	12	70.6	17	100	0,001
Cukup	13	86.7	2	13.3	15	100	
Kurang	8	88.9	1	11.1	9	100	
Total	26	63.4	15	36.6	41	100	

Dari tabel 4.2.4 dapat dilihat bahwa dari 17 orang dengan pola makan baik terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 5 orang (29,4%) dan tidak hipertensi sebanyak 12 orang (70,6%), dari 15 orang dengan pola makan cukup terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 13 orang (86,7%) dan tidak hipertensi sebanyak 2 orang (13,3%), dari 9 orang dengan pola makan kurang terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 8 orang (88,9%) dan tidak hipertensi sebanyak 1 orang (11,1%). Berdasarkan uji statistik dengan *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ (p value $< 0,005$), berarti H_0 ditolak artinya ada hubungan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru.

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat Hipertensi

Tabel 4.7 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Hipertensi di Puskesmas Kutalimbaru

Kebiasaan Olahraga	Hipertensi				Total		<i>p</i> Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	5	33,3	10	66,7	15	100	0,009
Cukup	14	77,8	4	22,2	18	100	

Kurang	7	26,0	1	15,0	9	100
Total	26	63.4	15	36.6	41	100

Dari tabel 4.2.5 dapat dilihat bahwa dari 17 orang dengan kebiasaan olahraga baik terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 5 orang (33,3%) dan tidak hipertensi sebanyak 10 orang (66,7%), dari 18 orang dengan olah raga cukup terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 14 orang (77,8%) dan tidak hipertensi sebanyak 4 orang (22,2%). Kemudian dari 8 orang dengan olahraga kurang terdapat yang menderita hipertensi sebanyak 7 orang (87,5%) dan tidak hipertensi sebanyak 1 orang (12,5%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* diperoleh bahwa nilai $p = 0,009$ ($p \text{ value} < 0,005$), berarti H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas kotalimbaru.

PEMBAHASAN

Melihat Tingkat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Kotalimbaru

Hasil penelitian diperoleh bahwa lansia di Puskesmas Kotalimbaru mengalami Hipertensi sebesar 63,4% dan 36,6 % tidak terkena Hipertensi, Responden yang Hipertensi mayoritas berumur 60 – 74 tahun (61,0 %), hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah, sehingga jantung dipaksa bekerja lebih keras lagi untuk memompakan darah sehingga sirkulasi darah pada tubuh dapat dipenuhi (Sigarlaki, 2006). Terjadinya hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotalimbaru, dipengaruhi dengan mayoritas responden yang kebanyakan wanita sebesar 98%, Wanita yang mengalami hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor keturunan, faktor lingkungan, usia, stres, gaya hidup, garam, merokok, kurang olahraga atau aktivitas, dan pola makan. Wanita usia lanjut yang mengalami hipertensi disebabkan oleh sindrome premenopause.

Bagi kebanyakan wanita, gejala premenopause akan muncul pada rentang waktu usia 40 tahun (Proverawati, 2010). Wanita yang mengalami masa premenopause akan mengalami gejala

puncak (klimakterik) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (*climacter* = tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasa terbakar (*hot flush*), adanya gejala panas yang terjadi suatu peningkatan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Rasa panas terjadi akibat peningkatan aliran darah di dalam pembuluh darah wajah, leher, dan punggung. Etiologi rasa panas masih belum diketahui dengan pasti, namun mungkin disebabkan oleh labilnya pusat termoregulator tubuh di hipotalamus yang diinduksi oleh penurunan kadar estrogen dan progesteron (Proverawati, 2010). Peningkatan tekanan darah pada usia klimakterium terjadi secara bertahap, kemudian menetap dan lebih dari tekanan darah sebelumnya.

Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kotalimbaru

Hasil penelitian diperoleh bahwa pola makan dengan baik terdapat tidak hipertensi sebesar 70,6%. Kemudian berdasarkan uji statistik diperoleh bahwa ada hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kotalimbaru Mengacu pada hasil uji tersebut membuktikan bahwa semakin baik pola makan pada lansia maka akan semakin menurunkan tekanan darah dan

sebaliknya semakin kurang pola makan maka akan semakin meningkatkan tingkat hipertensi. Pola makan pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru masih kurang baik, keadaan ini karena pola makan baik hanya mencapai sebesar 41,5%. Pola makan kurang pada lansia terjadi karena lansia kurang memperhatikan kebiasaan makan dan kurang mengetahui betapa pentingnya menjaga pola makan karena dapat berakibat pada hipertensi.

Kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru di pengaruhi dengan mayoritas lansia yang ber suku karo dengan memiliki kebiasaan mengkonsumsi masakan yang bersantan dan garam yang berasa pada masakan. Menurut teori Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007) menyatakan faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu budaya, agama, status sosial, personal preference, nafsu makan dan kesehatan. Hal ini di dukung dengan Hasil penelitian Susyani (2012) yang menyatakan ada hubungan antara umur, pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi.. Hal ini sejalan dengan penelitian Masmani (2016), dengan judul “Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Puurworejo” bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Puurworejo. Menurut peneliti pola makan yang diketahui cukup baik memiliki beberapa faktor salah satunya adalah status sosial ekonomi.

Hasil penelitian menyatakan para responden paling banyak bekerja sebagai petani sebanyak 39 responden (52%). Dapat dilihat dari sisi ekonomi, mayoritas para responden masih mengalami kekurangan finansial, sehingga mempengaruhi pola makan responden. Budaya juga sangat mempengaruhi pola makan hal ini di

dasari dengan kebiasaan responden yang mengkonsumsi makanan yang bersantan dan banyak menggunakan garam. Hal ini sejalan dengan penelitian Masmani (2016), dengan judul “Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Puurworejo” bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Puurworejo. Pada penelitian ini terdapat responden yang sudah mengatur Pola Makan dengan baik tetapi masih terkena Hipertensi sebanyak 5 orang responden, hal ini dikarnkan beberapa responden mengatakan adanya beban pikiran (stress). Stress dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, karena saat seseorang dalam kondisi stress akan terjadi pengeluaran beberapa hormon yang akan menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah, dan produksi cairan lambung yang berlebihan, akibatnya seseorang akan mengalami mual, muntah, mudah kenyang, nyeri lambung yang berulang, dan nyeri kepala, kondisi stress yang terus menerus dapat menyebabkan komplikasi hipertensi lebih jauh (Anonim, 2008).

Hubungan Kebiasaan berolahraga dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kutalimbaru

Hasil penelitian diperoleh bahwa kebiasaan berolahraga dengan baik terdapat tidak hipertensi sebesar 66,7%. Kemudian berdasarkan uji statistic diperoleh bahwa ada hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru Mengacu pada hasil uji tersebut membuktikan bahwa semakin baik berolahraga pada lansia maka akan semakin menurunkan tingkat hipertensi dan sebaliknya semakin kurang berolahraga maka akan semakin meningkatkan tingkat hipertensi.

Kebiasaan berolahraga pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru masih kurang baik, keadaan ini karena kebiasaan berolahraga baik hanya mencapai sebesar 36,6%. Kebiasaan berolahraga kurang pada lansia terjadi karena lansia kurang memperhatikan kebiasaan berolahraga dan kurang mengetahui betapa pentingnya berolahraga karena dapat berakibat pada hipertensi.

Kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru di pengaruhi dengan kebiasaan berolahraga yang kurang dari lansia ,ditandai dengan lansia mengatakan olahraga tidak dibutuhkan lagi oleh lansia, faktor umur yang membuat malas dan berat lansia utuk berolahraga. Menurut Dalimartha dkk,(2008),terdapat beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, keturunan, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang olahraga,merokok dan konsumsi alcohol. Pada risiko kurang olahraga atau aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi telah dibuktikan melalui penelitian dari Rahajeng dan Tuminah (2009) yang menyatakan bahwa berdasarkan aktivitas fisik,proporsi responden yang kurang aktivitas fisik pada kelompok hipertensi ditemukan lebih tinggi (42,9%). Dari pada kelompok kontrol atau tidak hipertensi(41,4%)..

Menurut peneliti kebiasaan berolahraga yang diketahui cukup baik memiliki beberapa faktor salah satunya adalah status sosial ekonomi. Hasil penelitian menyatakan para responden paling banyak berumur 60-74 tahun dengan 25 responden (61,0%). Dapat dilihat dari sisi pendidikan, mayoritas para responden masih banyak yang minim berpendidikan, sehingga mempengaruhi kebiasaan berolah raga pada responden. Budaya juga sangat mempengaruhi kebiasaan berolahraga hal ini di dasari dengan kebiasaan responden yang menganggap berolahraga tidak penting untuk lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka didapat beberapa kesimpulan yaitu :

1. Ada hubungan Pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru
2. Ada hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru.

SARAN

1. Bagi Puskesmas Kutalimbaru
Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan pelayanan keperawatan jiwa sebab semakin baik pola makan dan kebiasaan berolahraga pada lansia maka tingkat Hipertensi semakiin Rendah
2. Bagi Lansia
Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membantu meningkatkan kesadaran diri untuk menjaga pola makan yang baik dan berolahraga secara teratur agar tekanan darah lansia normal
3. Bagi Peneliti lain
Penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan jumlah item kuesioner dan waktu responden .

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, S. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, P. D. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Pudiastuti, R. D. (2017). *Penyakit - Penyakit Mematikan*.
- Pudiastuti, R. D. (2017). *Penyakit - Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: NUHA MEDIKA.

-
- Putriastuti, L. (2016). *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadia Hipertensi*, 5.
- Rusiani, H. (2017). *Gambaran Pola konsumsi pada Penderita Proposal Skripsi Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi*, 23.
- Subkhi, M. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Sungabanyu Kabupaten Purworejo* , 5-6
- Widiyasari, R. S. (2016). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bangka* , 10
- Windyasari, R. S. (2016). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi*.
- Puskesmas Kutalimbaru. (2019). Profil Puskesmas Kutalimbaru. 2018*
- Vilareal, H. Hypertension .(2008). A Wiley Medical Publication. New York. Tersedia dari: <http://MedicineNet.com>.*
- Profil Dinas Kesehatan Kota Tahun (2016)i.*
- Putriastuti, L. (2016). *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Ke Atas*. 6-8.
- Wahyuningsih, D. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Olahraga Dan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. 6-9.
- Wijaya, S. A. (2011). *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta* . 2-5.
- Windyasari, R. S. (2016). *Hubungan Antara Konsumsi Dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kamung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara*. 10-20.