

HUBUNGAN POLA DIET DAN STATUS MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANAK AIR KOTA PADANG

Dalina Gusti

lina_gusti95@yahoo.co.id

Dosen Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang

ABSTRACT

Hypertension is a blood pressure above normal where there is a disturbance in bloodvessels resulting in supplying oxygen and nutrients carried by the blood obstructed to thebody tissues that need it. Data World Health Organization (WHO) 2012 states hypertensionaccounted for 51% of deaths from stroke and 45% of deaths from coronary heart disease.Data from Riskesdas 2015 showed that hypertension decreased from 31.7% in 2007 to 25.8%in 2015. Data from Puskesmas Anak Air showed the second most prevalence of hypertensivedisease that was 1,002 cases. The purpose of this study to determine the relationship betweenietary patterns and smoking status with the incidence of hypertension in the elderly in theWork Area Puskesmas Anak Air Padang Year 2017 The type of this research is analytic research with cross sectional design, this researchhas been done on March until April 2017, the population is all elderly men in the workarea of Padang Anak Air Puskesmas, Padang city, with total number is 91 people. Data wascollected through interviews and questionnaires given to the respondents, then the data wereanalyzed with Univariat and Bivariat.The result of this research is 93 respondents have 49 respondents (82,7%) havehypertension, 46 respondent (49,5%) have bad diet pattern, 41 responden (44,1%) smoker.There was a correlation between dietary pattern and hypertension with $p = 0,000$ ($p \leq 0,005$),and there was correlation between smoking status and hypertension with $p = 0,040$ ($p \leq 0,005$).In conclusion, more than half of respondents had hypertension and less than half hadpoor diet and smokers. There is a relationship pattern diet and smoking status with theincidence of hypertension. For that it needs to do counseling and health education to theelderly about a good diet for people with hypertension and the danger of smoking for healthwhich will be very useful for elderly who suffer from hypertension and also who do not suffer from hypertension

Keyword : hipertension, diit pattern, smoking

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor penting sebagai pemicu Penyakit Tidak Menular (*Non Communicable Disease = NCD*) seperti Penyakit Jantung, Stroke dan lain-lain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomer satu di dunia. Hasil penelitian sporadis di 15 Kabupaten/ Kota di Indonesia, yang dilakukan oleh Felly PS, dkk (2011-2012) dari Badan Litbangkes Kemkes, memberikan fenomena 17,7% kematian disebabkan oleh Stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh Ischaemic Heart Disease. Dua penyakit penyebab kematian teratas ini, *soulmate factor* nya adalah Hipertensi. Hipertensi masih merupakan tantangan masalah besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan

primer. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. (Risikesdas 2015). Disamping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (Infodatin Kemenkes RI).

Faktor resiko Hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes RI). Di Indonesia terdapat pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang kita ketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat mulai menjamur terutama di kota-kota besar di Indonesia (Didik Budijanto, 2014). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari - sendok teh (6 gr/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu (Didik Budijanto, 2015). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) Tahun 2015 tentang penyakit tidak menular menunjukkan hipertensi terjadi penurunan dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% pada tahun 2015. Asumsi terjadinya penurunan bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi sampai kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan. Tetapi terjadi peningkatan prevalensi berdasarkan wawancara dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% tahun 2013 (Riset Kesehatan Dasar, 2015).

Hasil sensus penduduk tahun 2010, Indonesia saat ini termasuk ke dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia, tentunya akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan pada lanjut usia. Masalah kesehatan pada lanjut usia berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dll. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dsb (Kemenkes RI, 2014)

Penelitian Jufri (2012) yang berjudul hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai Tahun 2012 menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bersantan yang memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi dan juga kebiasaan konsumsi makanan asin seperti ikan asin, mie instan dan biskuit yang asin dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi pada lansia. Penelitian Septria (2014) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan resiko kejadian hipertensi di poliklinik umum RSUD Mayjen H.A Thalib Kabupaten Kerinci Tahun 2014, menyatakan ada

hubungan yang signifikan antara status merokok dengan kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi meningkat pada lansia yang memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2015. Provinsi Sumatera Barat jumlah penderita hipertensi masih tinggi yaitu sebanyak 30 %. (Riskesdas, 2013). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2016 dari 24 puskesmas, Puskesmas Anak Air menunjukkan angka penyakit hipertensi terbanyak yaitu 1040 kasus. (Data Dinas Kesehatan, 2016)

Berdasarkan data dari Puskesmas Anak Air Kota Padang jumlah lansia sebanyak 5.836 orang. Hipertensi merupakan urutan kedua penyakit terbanyak pada lansia setelah penyakit ISPA dengan jumlah 1.002 kasus. Dari survey awal yang dilakukan pada tanggal 08 Maret 2017 di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang kepada 10 responden lansia laki-laki sebanyak 7 responden (70%) mengalami hipertensi, 3 responden (30%) tidak mengalami hipertensi. Dari 7 responden yang mengalami hipertensi, sebanyak 6 responden mengatakan memiliki riwayat keturunan keluarga dengan hipertensi. 6 responden memiliki kebiasaan merokok dan 1 responden tidak memiliki kebiasaan merokok. 5 responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak seperti daging dan jeroan ≥ 5 potong/minggu, mengkonsumsi makanan bersantan ≥ 3 kali/minggu, dan memiliki kebiasaan konsumsi garam yaitu pada makanan seperti ikan asin, mie instan dan biskuit yang asin.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pola diet dan status merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang. Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui hubungan pola diet dan status merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan adalah Cross Sectional Study yaitu variabel independen dan dependen dikumpulkan pada waktu yang bersamaan serta mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen Penelitian ini telah dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Maret s/d 25 april 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia laki-laki diwilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang sebanyak 1.277 lansia. Untuk menentukan sampel yang akan diteliti digunakan teknik simple random sampling yaitu sampel diambil secara acak dari lansia laki-laki. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti menggunakan rumus sebagai beriku

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

N = Besar Populasi

n = Besar Sampel

d = Ketepatan (d=0,1)

$$n = \frac{1277}{1 + 1277 (0,12)}$$

$$n = \frac{1277}{1 + 1277 (0,01)}$$

$$n = \frac{1277}{1 + 12,77}$$

$$n = \frac{1277}{13,77}$$

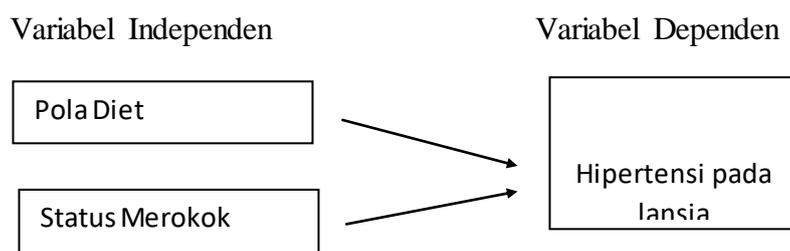
$n = 92,73$ dibulatkan menjadi 93 responden

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 93 responden dengan kriteria Inklusi: Mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden sedangkan Kriteria Eksklusi :Tidak berada di tempat setelah 2 kali kunjungan. Data primer dalam penelitian ini didapat melalui responden yaitu meliputi pola diet dan faktor merokok. Instrumen yang digunakan kuesioner berupa angket. Proses pengolahan data melalui tahap-tahap *editing, coding, entriy, tabulating* dan *Cleaning*. Analisa Data dilakukan dengan menggunakan komputer, adapun analisa Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan derajat kemaknaan uji chi-square test yang menggunakan derajat kemaknaan $P < 0,05$.

Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima (ada hubungan)

Jika $p \geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak ada hubungan)

KERANGKA KONSEP



Gambar I. Kerangka Konsep Penelitian

Hipotesis

H_a : Ada hubungan pola diet dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang.

Ha : Ada hubungan status merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Kejadian Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Lansia

Kejadian Hipertensi	f	%
Hipertensi	49	52,7
Tidak Hipertensi	44	47,3
Jumlah	93	100,0

Pada tabel 1 terlihat bahwa dari 93 responden terdapat 49 responden (52,7%) terdiagnosa hipertensi. Tingginya angka kejadian hipertensi yang terjadi pada lansia disebabkan oleh tingginya tekanan darah lansia yang disebabkan oleh berbagai faktor antara lain adalah faktor keturunan, pola hidup yang kurang baik seperti banyak mengkonsumsi daging, jeroan, makanan yang mengandung santan dan garam dan juga kebiasaan merokok pada lansia laki-laki.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Jufri (2012) yang berjudul hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai Tahun 2012 menyatakan lebih dari separoh yaitu sebanyak 35 responden (56,5%) mengalami hipertensi. Menurut Depkes RI (2010) menyatakan hipertensi merupakan penyakit yang disebabkan oleh riwayat keturunan, gaya hidup. Hipertensi dapat menjadi pemicu penyakit seperti stroke karena hipertensi merupakan gangguan dimana tekanan darah atau tekanan pompa jantung yang tinggi akan mendorong darah lebih kuat, sedangkan otak merupakan organ yang mendapat suplai darah terbesar dibandingkan organ lainnya melalui banyak pembuluh darah akan mendapat efek negatif dari tingginya tekanan ini. Jika pembuluh darah otak pecah maka akan mengganggu suplai oksigen dan nutrisi pada otak, sel otak akan mengalami penurunan fungsi kekurangan energi sehingga bisa mengakibatkan kematian sel saraf otak. Selain itu hipertensi dapat memicu gagal jantung dan yang paling bahaya yaitu dapat menyebabkan kematian. (Septria, 2014) Menurut asumsi peneliti, lebih dari separoh lansia terdiagnosa hipertensi. Tingginya angka kejadian hipertensi yang terjadi pada lansia disebabkan oleh tingginya tekanan darah lansia yang disebabkan oleh berbagai faktor antara lain adalah faktor keturunan, pola hidup yang kurang baik seperti banyak mengkonsumsi daging, jeroan, makanan yang mengandung santan dan garam dan juga kebiasaan merokok pada lansia laki-laki.

Disamping itu, hasil wawancara peneliti dengan beberapa lansia mereka mengatakan sudah sejak lama menderita hipertensi dan sebagian dari mereka mengatakan selalu rajin

memeriksa tekanan darah ke poliklinik umum puskesmas atau memeriksa tekanan darah secara mandiri di rumah dengan bantuan tenaga kesehatan yang berada dekat dengan rumah, sebagian lagi mengatakan jarang memeriksakan tekanan darah, mereka memeriksa tekanan darah jika sudah terjadi keluhan seperti sakit kepala, pusing, dan kaku pada bagian leher. Peran petugas kesehatan dalam pemberian informasi yang benar tentang hipertensi. Petugas kesehatan juga berperan penting dalam pemeriksaan tekanan darah, pencegahan dan penanggulangan penderita hipertensi baik dengan tindakan-tindakan medis maupun dengan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Puskesmas maupun di balai pengobatan desa seperti posyandu lansia.

2. Pola Diet

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Diet pada Lansia

Pola Diet	f	%
Kurang Baik	46	49,5
Baik	47	50,5
Jumlah	93	100,0

Pada tabel 2. terlihat bahwa dari 93 responden terdapat 46 responden (49,5%) yang memiliki pola diet kurang baik. Hal ini disebabkan karena lansia memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bersantan dan makanan yang asin-asin. Sedangkan makanan seperti daging dan jeroan lebih jarang dikonsumsi. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Septria (2014) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan resiko kejadian hipertensi di poliklinik umum RSUD Mayjen H.A Thalib Kabupaten Kerinci Tahun 2014 yang menyatakan kurang dari separoh responden memiliki konsumsi garam yang kurang baik yaitu 48,5% dan memiliki konsumsi garam baik 51,5%. Diet tinggi garam dapat mengecilkan diameter dari arteri. Jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang sempit. Akibatnya hipertensi. Bentuk makanan yang mengandung garam yang tinggi yaitu ikan asin, mie instant, dan biskuit yang asin. Pola makanan penduduk yang tinggi di kota-kota besar berubah dimana *fast food* dan makanan yang kaya kolesterol menjadi bagian yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makanan yang mengandung lemak yang disarankan dalam hal ini dapat berupa makanan bersantan yang intensitasnya yaitu < 3 kali seminggu, sedangkan untuk makanan dengan kolesterol yaitu berupa daging dan jeroan intensitas dalam mengkonsumsinya yang disarankan yaitu < 5 potong seminggu. (Almatsier, 2003)

Menurut asumsi peneliti, kurang dari separoh lansia memiliki pola diet kurang baik. Dilihat dari jawaban pertanyaan kuesioner yang diberikan pada lansia hal ini disebabkan karena lansia memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bersantan dan makanan yang asin-asin. Sedangkan makanan seperti daging dan jeroan lebih jarang dikonsumsi. Dari wawancara peneliti dengan beberapa lansia mengatakan sering mengkonsumsi makanan bersantan karena adat dan budaya masyarakat setempat yang selalu menyajikan hidangan bersantan saat mengadakan acara-

acara penting seperti kenduri, acara pernikahan, sunat rasul, turun mandi dan acara-acara adat lainnya. Hal ini juga disebabkan karena kebiasaan di rumah mereka yang sering menyediakan menu makanan yang mengandung santan. Pemahaman yang diperoleh dari informasi dan pendidikan yang benar tentang pola diet yang benar untuk penderita hipertensi sangatlah dibutuhkan, sehingga lansia yang menderita hipertensi dapat mengontrol makanan yang dikonsumsi agar tidak memicu naiknya tekanan darah. Begitu juga bagi lansia yang tidak mengalami hipertensi dapat mengontrol pola diet dengan mengurangi konsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah.

3. Status Merokok

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Merokok pada Lansia

Status Merokok	f	%
Perokok	41	44,1
Tidak Perokok	52	55,9
Jumlah	42	100,0

Pada Tabel 3. terlihat bahwa dari 93 responden terdapat 41 responden (44,1%) perokok. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Septria (2014) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan resiko kejadian hipertensi di poliklinik umum RSUD Mayjen H.A Thalib Kabupaten Kerinci Tahun 2014 yang menyatakan kurang dari setengah memiliki kebiasaan merokok yang kurang baik yaitu 39,7%. Rokok menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan juga menyebabkan pengapuran sehingga volume plasma darah berkurang karena tercemar nikotin, akibatnya viskositas darah meningkat sehingga terjadilah hipertensi. (Nurrahmani, 2012). Menurut asumsi peneliti terdapat kurang dari separoh lansia yang perokok hal ini disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi rokok yang sering baik pada saat bekerja maupun setelah makan setiap harinya. Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa lansia, mereka mengatakan sangat susah menghentikan kebiasaan merokok mereka, mereka juga mengatakan jika mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok mereka merasa tidak nyaman. Namun sebagian besar dari mereka sudah dan akan terus berusaha untuk mengurangi konsumsi rokok sampai benar-benar bisa lepas dari rokok. Perhatian dan dukungan dari petugas kesehatan dan keluarga sangat penting dalam membantu lansia untuk mengurangi dan menghentikan kebiasaan merokok yang sangat berbahaya bagi kesehatan. Petugas kesehatan diharapkan lebih gencar lagi dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang bahaya merokok bagi kesehatan.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Diet Responden dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4. Hubungan Pola Diet Responden dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Pola Diet	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	f	%	f	%	F	%	
Kurang Baik	37	80,4	9	19,6	46	100	0,000
Baik	12	25,5	35	74,5	47	100	
Jumlah	49	52,7	44	47,3	93	100	

Pada Tabel 4 terlihat bahwa dari 46 responden, yang memiliki pola diet kurang baik terdapat 37 responden (80,4%) yang hipertensi. Dan 47 responden yang pola diet nya baik sebanyak 35 responden (74,5%) yang tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) berarti H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola diet dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini sama dengan hasil penelitian Jufri (2012) yang berjudul hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai Tahun 2012, menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dimana nilai $p = 0,000$.

Pola makanan penduduk yang tinggi di kota-kota besar berubah dimana *fast food* dan makanan yang kaya kolesterol menjadi bagian yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makanan yang mengandung lemak yang disarankan dalam hal ini dapat berupa makanan bersantan yang intensitasnya yaitu < 3 kali seminggu, sedangkan untuk makanan dengan kolesterol yaitu berupa daging dan jeroan intensitas dalam mengkonsumsinya yang disarankan yaitu < 5 potong seminggu. (Almatsier, 2003) Menurut asumsi peneliti, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bersantan yang memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi dan juga kebiasaan konsumsi makanan asin seperti ikan asin, mie instan dan biskuit yang asin dapat menjadi pemicu terjadinya hipertensi pada lansia.

1. Hubungan Status Merokok Responden dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 5. Hubungan Status Merokok Responden dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Status Merokok	Kejadian Hipertensi				Jumlah		P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	f	%	f	%	f	%	
Perokok	27	65,9	14	34,1	41	100	0.040
Tidak Perokok	22	42,3	30	57,7	52	100	
Jumlah	49	52,7	44	47,3	93	100	

Pada Tabel 5 terlihat bahwa dari 41 responden yang memiliki status perokok terdapat 27 responden (65,9%) yang hipertensi dan dari 52 responden yang tidak perokok sebanyak (57,7%) yang tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,040$ ($p < 0,05$) berarti H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Septria (2014), menyatakan ada hubungan yang signifikan antara status merokok dengan kejadian hipertensi dimana nilai $p = 0,029$.

Merokok merupakan faktor resiko yang potensial untuk ditiadakan dalam upaya melawan arus peningkatan hipertensi khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umumnya di Indonesia. Merokok meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme pelepasan Norepinefrin dari ujung-ujung saraf adrenergik yang dipacu oleh nikotin. Resiko merokok berkaitan dengan jumlah rokok yang dihisap per hari, tidak tergantung pada lamanya merokok. Seseorang yang merokok lebih dari satu bungkus per hari memiliki kerentanan dua kali lebih besar daripada yang tidak merokok. (Nurrahmani, 2012) Menurut asumsi peneliti terlihat adanya hubungan antara status merokok dengan kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi meningkat pada lansia yang memiliki kebiasaan merokok. Hal ini dikarenakan kebiasaan merokok yang sudah lama dilakukan seperti kebiasaan merokok pada saat ada acara-acara adat sehingga sulit untuk dihentikan, sehingga dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan sangatlah diperlukan dimana anggota keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat dengan lansia dan anggota keluargalah sarana yang paling cepat untuk mendukung lansia dalam mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokoknya. Sedangkan responden yang merokok tapi tidak mengalami hipertensi disebabkan konsumsi rokok yang hanya sekedar 1 atau 2 batang sehingga tidak sampai menderita hipertensi disamping pola diet yang tidak mengkonsumsi makanan yang memicu peningkatan tekanan darah.

Dalam hal ini perlu diberikan informasi yang benar tentang kandungan rokok yang dapat menimbulkan bahaya bagi kesehatan khususnya hipertensi dan pihak pelayanan kesehatan lebih banyak melakukan penyuluhan-penyuluhan tentang hal tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Terdapat hubungan pola diet lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia dan hubungan status merokok lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan bagi tenaga kesehatan dan menganjurkan pasien yang memiliki riwayat hipertensi untuk memeriksakan tekanan darahnya secara rutin untuk memantau tekanan darah. Pihak puskesmas juga hendaknya sering mengadakan penyuluhan-penyuluhan kepada pasien yang datang berobat tentang masalah hipertensi, faktor-faktor yang berhubungan, cara pencegahan, penanganan dan pengobatan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gisi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Agoes H, dkk. 2011. *Penyakit Diusia Tua*. EGC. Jakarta
- Armilawaty. 2007. *Hipertensi dan Faktor Resikonya dalam Kejadian Epidemiologi*. <http://ridwanamirrudin.wordpress.com>. Diakses Tanggal 14 Februari 2015.
- Elfindri, dkk. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandouose Media. Jakarta
- Jufri, Zulkifli, dkk. 2012. *Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai*. e-library Stikes Nni Hasanudin Volume 1 Nomor 5 Tahun 2012. ISSN : 2302-1721
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nurrahmani, Ulfa. 2012. *Stop! Hipertensi*. Familia. Yogyakarta
- Profil Kementerian Republik Indonesia. 2012
- Puskesmas, Anak, Air. 2016. *Laporan Pembinaan Lanjut Usia Tahun 2015*.
- Rahmawati, Upik. 2010. *Pengaruh Pemberian Jus Seledri (Apium Graveolens L) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses Tanggal 15 Februari 2017
- Ratna, Dewi, Pudiastuti. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2015
- Santi, Meita. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. UAJY. Yogyakarta
- Septria, Lola. 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Resiko Kejadian Hipertensi di Poliklinik Umum RSUD Mayjen H.A Thalib Kabupaten Kerinci Tahun 2014*. Skripsi Stikes Syedza Saintika Padang. Padang