



GAMBARAN STATUS GIZI PADA PASIEN HIPERTENSI LANSIA

Indri Adam, Indra Domili*, Rahma Labatjo

Jurusan Gizi, Poltekkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*e-mail : indradomili@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can affect anyone, whether young or old, whether rich or poor. Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. As many as 1 billion people in the world or 1 in 4 adults suffer from this disease. It is even estimated that the number of people with hypertension will increase to 1.6 billion by 2025. This study aims to determine the description of the nutritional status of elderly hypertension in the working area of the North City Health Center. The type of research used in this study is a descriptive survey method, namely to obtain an overview of the nutritional status of elderly hypertensive patients. The research sample was 54 people. Data analysis using univariate analysis. Nutritional status of the hypertensive elderly in the North City Health Center Working Area with the category of normal nutritional status 16 people, 18 overweight people and the hypertensive elderly in the North City Health Center Working Area with blood pressure of 140-159 mmHg (Stage 1) as many as 23 people or equivalent to 63.88%. Overview of the Nutritional Status of Elderly Hypertensive Patients In the North City Health Center Work Area the most with blood pressure of 140-159 mmHg or stage 1 hypertension. Most or 50% of 36 elderly hypertension patients have overweight nutritional status .

Keywords: *nutritional Status; elderly; hypertension*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik mudah maupun tua, entah orang kaya maupun miskin. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui gambaran status gizi hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei deskriptif yaitu untuk memperoleh gambaran status gizi pasien hipertensi lansia. Sampel penelitian sebanyak 54 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat. Status gizi pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara dengan kategori status gizi normal 16 orang, kelebihan berat badan 18 orang dan lansia yang hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara dengan tekanan darah 140-159 mmHg (Stadium 1) sebanyak 23 orang atau setara dengan 63,88%. Gambaran Status Gizi Pasien Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara paling banyak dengan tekanan darah 140-159 mmHg atau hipertensi stadium 1. Sebagian besar atau 50% dari 36 orang pasien hipertensi lansia memiliki status gizi kelebihan berat badan

Kata Kunci: status gizi; lansia; hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik mudah maupun tua, entah orang kaya maupun miskin. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 miliar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Utaminingsih, 2015).

Penuaan yaitu proses normal dimulai sejak konsepsi dan berakhir saat kematian. Selama periode pertumbuhan, proses anabolisme melampaui proses katabolisme. Pada saat tubuh telah mencapai tingkat kematangan fisiologis, kecepatan sel. Akibat yang timbul adalah hilangnya sel-sel yang berdampak dalam bentuk penurunan efisiensi dan



gangguan fungsi organ tubuh seperti jantung, otak, ginjal, dan hati. Pada saat inilah terjadi proses menua (*aging*). Dengan demikian, menua ditandai dengan kehilangan secara progresif massa otot (*lean body mass*, LBM) yang dimulai sejak usia 40 tahun disertai penurunan metabolisme basal sebesar 2% setiap tahunnya. Pada usia di atas 70 tahun, lansia telah kehilangan 40% LBM mereka dibandingkan dengan kelompok usia muda (Fatmah, 2010).

Menjadi tua (menua) adalah proses hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmojo R. Boedhi & Hadi Martono, 1999). Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Menurut WHO, (Fatmah, 2010). Menurut WHO lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok yaitu: Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, Lansia (*elderly*) usia 60-74 tahun, Lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun, Usia sangat tua (*very old*) usia di atas 90 tahun.

Status gizi lansia sangat mudah dipengaruhi oleh proses seseorang setelah menua. Proses penuaan sangat individual dan berbeda perkembangan bagi setiap individu karena dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Asupan gizi dari makanan dapat mempengaruhi proses menjadi tua karena seluruh aktivitas sel (metabolisme tubuh) memerlukan nutrisi yang cukup selain faktor penyakit dan lingkungan. Adalah kasus gizi berlebih seperti obesitas, penyakit jantung koroner (PJK), diabetes melitus (DM), hipertensi, reumatik, dan kanker (Fatmah, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk memperoleh gambaran status gizi pasien hipertensi lansia.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kota Utara Pada Bulan Februari-April 2018. Variabel penelitian adalah variabel mandiri yaitu status gizi pasien hipertensi lansia. Populasinya Seluruh lansia yang menderita hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Sampelnya Sebagian dari keseluruhan lansia yang menderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 36 orang lansia di Di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1 Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara usia yang terbanyak 60-74 tahun dengan jumlah 21 orang (58,33%), Jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan dengan jumlah 27 orang (75%), Pekerjaan yang paling banyak yaitu IRT dengan jumlah 21 orang (58,34%) dan tekanan darah hipertensi ringan yang paling banyak dengan jumlah 23 orang (63,88%). Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara tentang gambaran status gizi pasien hipertensi lansia, bahwa lansia yang hipertensi dengan jumlah 36 orang diperoleh dengan tekanan darah yang tertinggi yaitu hipertensi stadium 1 (140-159 mmHg).



Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia Responden Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur (Tahun)		
45-59 Tahun	14	38,89
60-74 Tahun	21	58,33
75-90 Tahun	1	2,78
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	75
Laki-laki	9	25
Pekerjaan		
Pegawai	9	25
Wiraswasta	2	5,55
Tani	4	11,11
IRT	21	58,34
Tekanan Darah		
Stadium 1 (hipertensiringan)	23	63,88
Stadium 2 (hipertensisedang)	10	27,78
Stadium 3 (hipertensiberat)	3	8,34
Jumlah	36	100

Berdasarkan Tabel 2 Distribusi status gizi responden dari 36 sampel status gizi normal paling tinggi pada tekanan darah hipertensi stadium 1 dengan jumlah 10 orang (43,48%) dan kelebihan berat badan paling banyak pada tekanan darah hipertensi stadium 1 juga berjumlah 11 orang (47,82%).

Tabel 2. Distribusi Status Gizi dan Tekanan Darah Lansia

Kategori Status Gizi	Hipertensi					
	Kategori (Stadium 1)		Kategori (Stadium 2)		Kategori (Stadium 3)	
Normal	10	43,48	3	30	3	100
Kekurangan BB	2	8,70	0	0	0	0
Kelebihan BB	11	47,82	7	70	0	0
Total	23	100	10	100	3	100

Gambaran status gizi lansian ditunjukkan pada Tabel 2. Lansia yang hipertensi 50% memiliki status gizi kelebihan berat badan. Berdasarkan klasifikasi hipertensi, hipertensi stadium 1 lebih banyak status gizi kelebihan berat badan untuk yang hipertensi stadium 2 lebih lebih banyak dengan status gizi kelebihan berat badan dan yang hipertensi stadium 3 hanya berjumlah 3 orang dengan status gizi normal, status gizi sangatlah mempengaruhi keadaan kesehatan terutama bagi yang mengalami kelebihan berat badan karena orang yang kelebihan berat badan cenderung mengalami penyakit terutama hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asrinawaty Norfai dengan judul Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Lansia Di Puskesmas Pelabuhan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia. Penderita hipertensi sebaiknya mengurangi makanan yang berlemak, makanan yang bergaram atau bernatrium tinggi dan rajin olahraga. Contoh makanan yang berlemak dan begaram seperti otak, ginjal, lidah, sardin, keju, daging, ikan asin, ikan kaleng, kornet, telur asin (Dewi, ABK, dkk, 2013). Penelitian Hadi (2016) menunjukan



bahwa tekanan darah tikus yang diberikan diet tinggi lemak mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan yang tidak diberikan diet tinggi lemak. Tekanan darah tinggi (*hipertensi*) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam *arteri* (Utaminingsih 2015). Penyebab hipertensi adalah kegemukan (*obesitas*), gaya hidup yang tidak aktif (malas berolahraga), stres, alkohol atau garam dalam makanan ; bisa memicu terjadinya hipertensi pada organ-organ memiliki kepekaan yang diturunkan. Stres cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, jika stres telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal (Utaminingsih, 2015).

Hasil penelitian dari Apriliya M.T. dengan judul Hubungan Antar Umur, Aktifitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoang, hasil yang diperoleh dari uji statistik antara umur dengan kejadian hipertensi yaitu ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian hipertensi bahwa semakin bertambahnya umur maka semakin besar pula resiko terkena hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan meningkat yang disebabkan beberapa perubahan fisiologis. Setelah usia 45 tahun terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik (Kumar, 2005). Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya (Syukarini, 2009) yang menyebutkan bahwa setelah usia 45 tahun terjadi perubahan degeneratif. maka dari itu peneliti mengambil batas faktor resiko usia adalah yang memiliki usia ≥ 45 tahun.

Penelitian pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara di temukan hasil bahwa yang lebih banyak menderita hipertensi adalah lansia dengan jenis kelamin wanita dan pekerjaan lansia wanita sebagai IRT. Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah (Rosta, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni dan Ekosanoto (2103), perempuan cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki. Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% perempuan mengalami hipertensi, sedangkan untuk laki-laki hanya 5,8%. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah monopouse yaitu usia diatas 45 tahun.

SIMPULAN

Gambaran Pasien Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara paling banyak dengan tekanan darah 140-159 mmHg atau hipertensi stadium 1 dan Gambaran status gizi sebagian besar atau 50% dari 36 orang pasien hipertensi lansia memiliki status gizi kelebihan berat badan. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pembandingan untuk penelitian penelitian selanjutnya serta mengadakan pengembangan penelitian guna untuk mengembangkan wawasan siswa

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier Sunita dkk. 2011. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta.
- Asrinawaty Norfai. 2103. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Posyandu Lansia Kakatua Wilayah Kerja Puskesmas Pelabuan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Apriliya MT, Gerungan. 2016. Hubungan Antara Umur, Aktifitas Fisik Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Dewi Kurnia AY dkk. 2013. Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta. Graha Ilmu.



- Fatmah. 2010. Gizi usia lanjut. Penerbit Erlangga. PT Gelora Aksara Pratama.
- Hadi, Novian, dkk. 2016. Pencegahan hipertensi dan penebalan dinding aorta dengan pemberian kecambah kacang hijau (*phaseolus radiatus* (L)) pada tikus putih sprogedawley. Jurnal Gizi klinik Indonesia. Vol 12 no 3. Yogyakarta.
- Kumar V, Abbas AK, Fausto N 2005. Hypertensive Vascular Disease. dalam : Robn and Cotran Pathologic Basis of Diseases, 7th edition, Philadelphia. Elsevier Saunders.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. 2005. Fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik edisi 4 (Yasmin Asih, et al, penerjemah). Jakarta. EGC.
- Putra R. Stiatava 2013. Gizi dan diet. Jl. Wonosari, Buturetno Banguntapan Jogjakarta.
- Robert E. Olson dan Harry P. Broquist. 1998. Pengetahuan Gizi Mutakhir Gizi untuk Kebutuhan Fisiologis Khusus. Jakarta : PT Gramedia.
- Supriasa, I Dewa Nyoman. 2001. Penilaian status gizi. Jakarta. EGC.
- Sunita Almatsie dkk. 2011. Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta.
- Tri Novitaningtyas. 2014. Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Dan Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukharjo. Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra R. Stiatava 2013. Gizi dan diet. Jl. Wonosari, Buturetno Banguntapan Jogjakarta.
- Utaminingsi rahayu wahyu. Mei 2015. Mengenal & mencegah penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke untuk hidup lebih berkualitas.