
BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA WANITA USIA 45 SAMPAI 54 TAHUN DI DESA KEBUMEN KECAMATAN PRINGSURAT KABUPATEN TEMANGGUNG

Nanik Winarningsih, Yuliaji Siswanto, Puji Pranowowati
Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Ngudi Waluyo
E- mail : nankacoucuitcuit@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana darah dipompakan dengan kekuatan tinggi keseluruh tubuh. Menurut DINKES 2011, terjadi kenaikan angka kasus hipertensi pada tahun 2006 ,yaitu 1,87% kasus menjadi 2,02% kasus pada tahun 2007 dan 3,30% pada tahun 2008. Hipertensi meningkat disebabkan oleh beberapa faktor tidak hanya satu faktor. Desa Kebumen merupakan Desa tertinggi masyarakat yang menderita hipertensi karena memiliki kebiasaan olahraga yang tidak teratur, riwayat hipertensi, konsumsi makanan asin secara berlebih dan penggunaan alat kontrasepsi. Tujuan peneliti adalah mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

Desain penelitian adalah observasional, jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 45 sampai 54 tahun dan menggunakan *purposive sampling* didapatkan sebanyak 85 wanita usia 45 sampai 54 tahun yang belum menopause. Data diperoleh melalui kuesioner, pengukuran tekanan darah menggunakan alat spignomanometer. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Chi square* ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga hipertensi ($p=0,013$), konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi ($p=0,014$). Selanjutnya tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga ($p=0,770$), penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi ($p=0,768$).

Kata kunci : Hipertensi, Riwayat Keluarga, Kebiasaan, Konsumsi asin, Kebiasaan olahraga, Penggunaan alat kontrasepsi

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood is pumped with high power throughout the body. Hypertension can affect almost all segments of society worldwide. According to the Central Java Health Office in 2011, the incidence of hypertension has increased from 1.87% in 2006 to 2.02% in 2007 and 3.30% in 2008. The purpose of this study is to find the correlation between exercise habits, history family, salty consumption habits and hypertension in women aged 45 to 54 years old at Kebumen village Pringsurat Sub-district Temanggung Regency.

This was an observational and analytical study with cross sectional approach. The samples in this study were women aged 45 to 54 years old who have not menopause as many as 85 respondents that sampled by using purposive sampling technique. The data were obtained through questionnaires, blood pressure measurement used sphygmomanometer. The data analysis used Chi square test ($\alpha = 0.05$).

The results of this study indicate that there is no correlation between exercise habits ($p = 0.770$), contraceptives use ($p = 0.768$) and the incidence of hypertension. There is a correlation between family history of hypertension ($p = 0.013$), the consumption of salty foods ($p = 0.014$) and the incidence of hypertension.

Keywords : **Hypertension, family history, salty consumption habits, exercise habits, contraceptives use**

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar dari penderitanya untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk serangan jantung, serta 5 kali lebih besar kemungkinan meninggal karena gagal jantung.¹

Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu-pertiga mencapai target darah yang optimal/normal. Sebanyak satu milyar orang di dunia atau satu dari empat orang dewasa menderita penyakit hipertensi, bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025.² Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2011, terjadi kenaikan angka kasus hipertensi pada tahun 2006 yaitu 1,87% kasus menjadi 2,02% kasus pada tahun 2007, dan 3,30% pada tahun 2008. Selain itu jangka panjang prevelensi untuk kasus penyakit lain seperti stroke non hemoragik. Prevelensi kasus hipertensi esensial di provinsi Jawa Tengah menunjukkan angka yang tinggi yaitu pada tahun 2011 sebanyak 634,860 kasus.³

Lanjut usia merupakan proses alami yang tidak dapat dihindarkan, proses menjadi tua disebabkan oleh faktor biologi, berlangsung secara alamiah, terus menerus dan berkelanjutan yang dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, biokimia pada jaringan tubuh dan akhirnya mempengaruhi fungsi, kemampuan badan dan jiwa.⁴ Pada usia lanjut dinding arteri telah terjadi penebalan dan kehilangan elastisitasnya sehingga dapat menyebabkan arterosklerosis, oleh karena itu Lansia perlu melakukan olahraga teratur agar terhindar dari penyakit hipertensi. Pada suatu penelitian, hipertensi menempati 87% kasus pada orang yang berumur 45 sampai 59 tahun.⁵ Prevelensi hipertensi meningkat

disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah usia, jenis kelamin, toksik, keturunan, obesitas, lingkungan dan faktor geografi, macam pekerjaan, konsumsi garam, gaya hidup dan kebiasaan olahraga.⁴

Pola makan juga berpengaruh terhadap prevalensi hipertensi di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar, diketahui hampir seperempat (24,5%) penduduk Indonesia usia diatas 10 tahun mengonsumsi makanan asin setiap hari, satu kali atau lebih. Mengonsumsi makanan asin juga mempengaruhi hipertensi. Jika asupan garam 5 sampai 15 gram per hari prevalensi hipertensi meningkat 15- 20%.⁶

Prevelensi hipertensi meningkat tidak hanya disebabkan oleh konsumsi garam berlebih tetapi juga adanya faktor genetik atau keturunan pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai resiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan kadar sodium intraselular dan rendahnya rasio antara potasium dengan sodium. Individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70% - 80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga.⁷

Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah olahraga. Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan penyakit tidak menular (hipertensi), karena olahraga yang teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah (untuk hipertensi) dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan yang lebih berat karena adanya kondisi tertentu. Peningkatan intensitas aktifitas fisik, 30 – 45 menit per hari, penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Olahraga atau aktivitas fisik yang mampu membakar 800 – 1000 kalori

akan meningkatkan *High density lipoprotein* (HDL) sebesar 4,4 mmHg.⁸

Selain faktor-faktor diatas penggunaan alat kontrasepsi juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi hasil survai BKKBN (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional) Jawa Tengah 2005 alat kontrasepsi yang banyak dipakai oleh WUS (Wanita Usia Subur) di Jawa Tengah adalah kontrasepsi hormonal suntik yaitu 2.497.665 WUS, sedangkan Pil 873.556 WUS dan kondom 49.220 WUS. Keluarga berencana yang menggunakan kontrasepsi hormonal suntik dalam kurun waktu tertentu sering mengeluhkan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang sering di alami oleh aseptor kontrasepsi suntik adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi.⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung.

METODE

Jenis penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang berusia 45 sampai 54 tahun dan menggunakan *purposive sampling* didapatkan sebanyak 85 wanita usia 45 sampai 54 tahun yang belum menopause. Data diperoleh melalui kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Data yang dikumpulkan meliputi : kebiasaan olahraga, Konsumsi garam berlebih, riwayat keluarga hipertensi, penggunaan alat kontrasepsi hormonal. Pengolahan data dianalisis dengan uji Chi square ($\alpha=0,05$).

HASIL

Tabel 1 Distribusi beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 samapi 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Variabel	f	%
Kebiasaan		
Olahraga	67	78,8
- Tidak Olahraga	18	21,2
- Olahraga		
Riwayat hipertensi		
- Ya	43	50,6
- Tidak	42	49,4
Konsumsi makanan asin		
- Ya	45	52,9
- Tidak	40	47,1
Penggunaan alat kontrasepsi hormonal		
- Ya	66	77,6
- Tidak	19	22,4
Kejadian hipertensi		
- Hipertensi	47	55,3
- Tidak Hipertensi	38	44,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 85 responden terdapat 78,8% tidak memiliki kebiasaan olahraga, terdapat 50,6% memiliki riwayat hipertensi, terdapat 52,9% mengonsumsi makanan asin terdapat 77,6% menggunakan alat kontrasepsi hormonal, serta terdapat 55,3% mengalami hipertensi

Tabel 2 Distribusi beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 samapi 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten Temanggung

Variabel	Kejadian Hipertensi		p
	f	%	
Kebiasaan Olahraga			0,770
- Tidak Olahraga	36	53,7	
- Olahraga	11	61,1	
Riwayat Hipertensi			0,013
- Ya	30	69,8	
- Tidak	17	40,5	
Konsumsi Makanan Asin			0,014
- Ya	31	68,9	
- Tidak	16	40,0	
Penggunaan Alat Kontrasepsi			1,000
Hormonal	36	54,5	
- Ya	11	57,9	
- Tidak			

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi lebih tinggi pada responden yang mempunyai kebiasaan olahraga yaitu 61,1% dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan olahraga 53,7%. Dan secara statistik terbukti tidak bermakna (nilai $p = 0,770$). Responden yang mengalami hipertensi lebih tinggi pada responden yang mempunyai riwayat hipertensi yaitu 69,8% dibandingkan dengan responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga hipertensi (40,5%). Dan secara statistik terbukti bermakna ($p = 0,013$). Responden yang mengalami hipertensi lebih tinggi pada responden yang mengkonsumsi makanan asin yaitu

68,9% dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi makanan asin (40,0%). Dan secara statistik terbukti bermakna ($p = 0,014$). Responden yang mengalami hipertensi lebih tinggi pada responden yang menggunakan alat kontrasepsi non hormonal sebesar 57,9% dibandingkan dengan responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal 54,5%. Dan secara statistik terbukti tidak bermakna ($p = 1,000$).

PEMBAHASAN

Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 tahun ($p=0,770$). Hal ini disebabkan karena kualitas olahraga tiap individu berbeda, ditandai dengan pencapaian denyut nadi maksimal, seseorang dikatakan telah melakukan olahraga dengan benar jika denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan olahraga berbeda, ada kemungkinan responden tidak melakukan olahraga dengan benar sehingga pencapaian denyut nadi tidak maksimal, hal inilah yang mengakibatkan kejadian hipertensi. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada waktu melakukan latihan olahraga, denyut nadi akan naik sedikit demi sedikit, akibatnya proses ventilasi pada alveolus paru-paru meningkat, sehingga semakin banyak oksigen yang akan dibawa oleh darah, pusat pernafasan yang terdapat di pons varolli (bagian pusat pneumostastik) akan memberikan perintah berupa mempercepat pernafasan untuk lebih banyak mengeluarkan CO2 dan mengambil O2, sehingga terjadi peningkatan denyut nadi.¹¹

Hubungan riwayat hipertensi dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara riwayat

hipertensi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 tahun ($p=0,013$). Hal ini dikarenakan faktor genetik merupakan faktor bawaan yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi, adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai resiko menderita hipertensi hal ini berubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi.⁷

Hubungan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 tahun ($p=0,014$). Hal ini dikarenakan garam merupakan hal yang sangat penting dalam mekanisme timbulnya hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi adalah melalui peningkatan volume plasma atau cairan tubuh dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga kembali pada kondisi keadaan sistem hemodinamik (pendarahan) yang normal. Pada hipertensi primer (esensial) mekanisme tersebut terganggu, disamping adanya faktor lain yang berpengaruh.¹²

Dari hasil penelitian, diungkapkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak diderita oleh orang yang asupan natriumnya lebih banyak daripada orang yang asupan natriumnya sedikit, rata-rata penurunan asupan natrium sebesar $\pm 1,8$ gram/ hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg pada penderita hipertensi. Teori lain yang mendukung yaitu diet tinggi garam dapat memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang makin sempit yang

pada akhirnya menyebabkan tekanan darah semakin meningkat.¹⁰

Hubungan antara penggunaan jenis alat kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 sampai 54 tahun ($p=1,000$). Hal ini kemungkinan responden menggunakan alat kontrasepsi kurang dari dua tahun. Wanita yang memakai kontrasepsi hormonal terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik terutama pada dua tahun pertama penggunaannya tidak pernah ditemukan terjadi peningkatan yang patologik karena jika pemakaian kontrasepsi di hentikan, biasanya tekanan darah akan kembali normal.¹²

Resiko terjadinya hipertensi akan meningkat dengan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal, namun timbulnya hipertensi mungkin memerlukan waktu berbulan bulan atau bertahun tahun.¹² Tetapi tidak semua wanita yang memakai alat kontrasepsi hormonal menderita hipertensi karena efek samping alat kontrasepsi berbeda beda. Hal ini terjadi karena kandungan alat kontrasepsi ada yang progesteron saja, estrogen saja atau kombinasi estrogen dan progesteron dalam proporsi yang bervariasi. Jumlah hormon estrogen pada wanita lebih banyak sehingga berkurangresiko hipertensi, karena estrogen merupakan pelindung terhadap peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki penyakit hipertensi yaitu sebesar 47 responden (55,3%).
2. Sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan olahraga yaitu sebesar 67 responden (78,8%).
3. Sebagian besar responden memiliki riwayat hipertensi yaitu sebesar 43 responden (50,6%).

4. Sebagian besar responden mengonsumsi makanan asin yaitu sebesar 45 responden (52,9%).
5. Sebagian besar responden menggunakan alat kontrasepsi yaitu sebesar 82 responden (96,5%) jenis hormonal sebesar 66 (80,5%).
6. Tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 – 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten temanggung ($p = 0,770$)
7. Ada hubungan antara riwayat hipertensi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 – 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten temanggung ($p = 0,013$)
8. Ada hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 – 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten temanggung ($p = 0,014$)
9. Tidak ada hubungan antara penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 45 – 54 tahun di Desa Kebumen Kecamatan Pringsurat Kabupaten temanggung ($p = 1,000$)

DAFTAR PUSTAKA

- Smeltzer, S.C. & Brenda G. B. 2001. *Keperawatan Medikal Bedah* Jakarta: ECG
- Wahdah. N. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: MultiPress.
- Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2011. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*: Semarang
- Bastiansyah. 2008. *Panduan lengkap : Membaca Hasil Tes Kesehatan*. Jakarta : Penebar Plus
- Kuswardhani. 2007. *Hipertensi pada lansia*. Bandung: Medika Swara
- Gunawan. 2005. *Hipertensi dan Penyebabnya*. Jakarta: PT Duta Aksara

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Khomsan. 2004. *Olahraga dan Kebugaran*. Jakarta: Buana Ilmu
- Suiraoaka Ip. 2012. *Penyakit degeneratif mengenal, mencegah dan mengurangi faktor resiko 9 penyakit degenerative*. Yogyakarta: Andi offset.
- Suyono. 2010. *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta: Balai Pustaka
- Harianto. I, 2010. *Hubungan Riwayat Olahraga (Aktivitas) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Lanjut Usia Majapahit Mojokerto*: Jombang. BPPM STIKE SPEMKAB Jombang
- Bustan, M.N. 2007. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta : Rineka Cipta