

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DERAJAT
HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
JATITUJUH KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2022**

MANUSKRIP

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Oleh :
LILIK UMINI
CKR0180061**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN
TAHUN 2022**

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATITUJUH KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2022

Lilik Umini¹, Lia Mulyati², Mutia Agustiani Moonti³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Email: uminililik@gmail.com

Abstrak : Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat atau sering di sebut dengan “*Silent Killer*” penyebab kematian secara diam-diam. Beberapa faktor yang mempengaruhi memicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, umur, obesitas, konsumsi garam, alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022. **Metode:** yaitu menggunakan metode analitik korelasidengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 145 lansia dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner diamati dengan uji statistik *Rank Spearmen*. **Hasil:** Hasil penelitian lansia mengalami stres sedang dengan jumlah sebanyak 59 lansia (40,7%), lansia dengan diet hipertensi patuh yaitu sebanyak 76 lansia (52,4%), Responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 88 lansia (60,7%), lansia dengan derajat hipertensi tingkat 1 sebanyak 57 lansia (39,3%). **Kesimpulan:** Berdasarkan Hasil penelitian maka, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stressdengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,014, diet hipertensi dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,025, aktivitas fisik dengan derajat hipertensi dengan *p-value* 0,032. **Saran:** Untuk lansia yang menderita hipertensi diharapkan selalu memamanajemen stres, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur.

Kata Kunci : Faktor hipertensi, Lansia, Derajat hipertensi

Abstract : Hypertension is a condition in which the blood pressure in the blood vessels increases or is often referred to as the "Silent Killer" which causes death silently. Several factors that influence the occurrence of hypertension include genetic factors, gender, age, obesity, salt consumption, alcohol, and lack of physical activity. **Objective:** This study was to determine the factors associated with the degree of hypertension in patients with hypertension in the Jati Tujuh Health Center Work Area, Majalengka Districts in 2022. **Methods:** using correlation analytic method using a cross sectional approach. The number of samples used in this study were 145 elderly people with purposive sampling technique. Data was collected using a questionnaire and observed with Spearmen Rank statistical test. **Results:** The results of the study were that the elderly experienced moderate stress with a total of 59 elderly (40.7%), elderly with a compliant hypertension diet as many as 76 elderly (52.4%), Respondents with good physical activity as many as 88 elderly (60.7%). , the elderly with hypertension level 1 were 57 elderly (39.3%). **Conclusion:** Based on the results of the study, there is a significant relationship between stress levels and the degree of hypertension with a *p-value* of 0.014, a hypertension diet with a hypertension degree with a *p-value* of 0.025, physical activity with a hypertension degree with a *p-value* of 0.032. **Suggestion:** For the elderly who suffer from hypertension, it is expected to always manage stress, regulate diet and do physical activity regularly and regularly.

Keywords: Hypertension factor, Elderly, Degree of hypertension

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat, hal ini terjadi karena memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen di dalam tubuh, jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga kekuatan aliran darah terhadap kekuatan dinding arteri cukup tinggi untuk tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, sehingga jika melebihi batas tersebut maka seseorang dikatakan hipertensi. (WHO, 2018) dalam (Rahmad, 2020)

Lansia adalah periode dimana individu sudah memasuki kematangan pada fungsi dan akan memperlihatkan kemunduran seiring dengan waktu (WHO,2015). Kemunduran fisik ditandai dengan kulit keriput, rambut beruban, gigi tanggal, gangguan pendengaran, penglihatan kabur, dan proporsi tubuh yang berlebihan (Silalahi *et all.*, 2017)

Menurut Yuliarti (2013) dalam (Marinkovic *et all.*, 2018) Diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% perempuan. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi

29,2%. Data Riskesdas tahun 2018 diketahui hipertensi sebanyak 34,1% setiap tahunnya di Indonesia. Sedangkan angka kejadian hipertensi di Jawa Barat sebanyak 29,4% pada tahun 2018. Di Kabupaten Majalengka sendiri angka prevalensinya sebesar 86% ditahun 2020 dan berdasarkan dari data kunjungan pasien di Puskesmas Jatitujuh dari tahun 2021 sebanyak 228 kasus penyakit hipertensi. Ada hubungannya stres dengan hipertensi diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui hormon (*katekolamin, kortisol, vesopresin, endorphin, dan aldosterone*) yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kemudian kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, tekanan darah meningkat menurut Anggara & Prayitno (2013) dalam (Karim, 2018) Pengaturan diet hipertensi seperti konsumsi garam berlebih memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Rachmawati (2013) dalam (Puspita *et all.*, 2019).

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka, peneliti tertarik untuk meneliti tentang analisis faktor yang berhubungan dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022.

Metode

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik. Metode yang digunakan penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yang di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh pada bulan April 2022. Populasi target penelitian ini yaitu 228 lansia yang menderita hipertensi yang melakukan kunjungan pada tahun 2021. Sampel penelitian adalah 145 lansia yang menderita hipertensi dengan teknik *non-probability* sampling yaitu *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu responden yang memiliki penyakit hipertensi, responden yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka, dan responden yang usia 45-90 Tahun.

Instrumen dapat di definisikan sebagai alat pengumpulan data yang memiliki standar validitas dan reabilitas. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini

yaitu menggudakan kuesioner dan *sfigmomanometer manual* dan *stethoscope* digunakan untuk mengukur tekanan darah (sistol dan diastol).

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan teknik wawancara di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi ke daam matriks pengumpulan data yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti dan kemudian dilakukan analisis data. Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *uji Rank Spearmen* karena data berbentuk ordinal.

Hasil

1. Analisis Univariat

Analisis univariat di maksudkan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel-variabel yang diteliti.

a. Gambaran tingkat stres pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada lansia di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengkat pada Tahun 2022

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	21	14,5
Ringan	51	35,2
Sedang	59	40,7
Berat	9	6,2
Sangat berat	5	3,4
Total	145	100

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat dari 145 responden sebagian besar 59 responden memiliki tingkat stres kategori sedang dengan presentase (40,7%) sedangkan sebagian kecil 5 lansia (3,4%) memiliki tingkat stres dengan kategori sangat berat.

b. Gambaran diet hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi diet hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengkat pada Tahun 2022

Diet Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	76	52,4
Cukup patuh	48	33,1
Tidak patuh	21	14,5
Total	145	100

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat dari 145 responden didapatkan sebagian besar 76 lansia (52,4%) melakukan diet hipertensi dengan kategori patuh dan sebagian kecil didapatkan 21 lansia (14,5%) kategori diet hipertensi tidak patuh.

c. Gambaran aktivitas fisik pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengkat pada Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Aktivitas Fisik Baik	88	60,7
Aktivitas Fisik Kurang	57	39,3
Total	145	100

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat dari 145 responden didapatkan sebagian besar 88 lansia (60,7%) memiliki aktivitas fisik baik dan sebagian kecil 57 lansia (39,3%) memiliki aktivitas fisik kurang.

d. Gambaran derajat hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi derajat hipertensi pada lansia di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengkat pada Tahun 2022

Derajat Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	9	6,2
Pra Hipertensi	39	26,9
Hipertensi Tingkat 1	57	39,3
Hipertensi Tingkat 2	40	27,6
Total	145	100

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat dari 145 responden didapatkan sebagian besar 57 lansia (39,3%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori hipertensi

tingkat 1 dan sebagian kecil 9 lansia (6,2%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori normal.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tingkat stres, diet hipertensi, dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas

Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022 dengan menggunakan *Rank Spearman* dengan hasil sebagai berikut:

a. Hubungan tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022

Tabel 5 hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Tingkat Stres	Derajat Hipertensi										P-value R (0,014) (0,204)
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Normal	3	14,3	10	47,6	5	23,8	3	14,3	21	100	
Ringan	3	5,9	11	21,6	27	52,9	10	19,6	51	100	
Sedang	2	3,4	14	23,7	21	35,6	22	37,3	59	100	
Berat	0	0	3	33,3	2	22,2	4	44,4	9	100	
Sangat berat	1	20,0	1	20,0	2	40,0	1	20,0	5	100	
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan hasil tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 145 sebagian besar responden yang mempunyai tingkat stres dengan kategori sedang dengan jumlah 59 responden (40,7%) dengan derajat hipertensi kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 22 responden (37,3%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,014 lebih kecil dari pada nilai *alpha* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat

hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi (*r*) masuk dalam kategori lemah (0,204).

b. Hubungan diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022

Tabel 6 hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Diet Hipertensi	Derajat Hipertensi										P-value R
	Normal		Pra Hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Patuh	6	7,9	24	31,6	31	40,8	15	19,7	76	100	(0,025)
Cukup Patuh	1	2,1	11	22,9	20	41,7	16	33,3	48	100	(0,187)
Tidak Patuh	2	9,5	4	19,0	6	28,6	9	42,9	21	100	
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 6 di atas dijelaskan bahwa 145 responden sebagian besar dengan diet hipertensi kategori patuh 76 responden (52,4%) dengan derajat hipertensi kategori hipertensi tingkat sebanyak 31 responden (40,8%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,025 lebih kecil dari pada nilai *alpha* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh

Kabupaten Majalengka tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi (r) masuk dalam kategori sangat lemah (0,187).

c. Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka pada Tahun 2022

Tabel 7 hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Aktivitas fisik	Derajat Hipertensi										<i>P-value</i> <i>R</i>
	Normal		Pra hipertensi		Hipertensi tingkat 1		Hipertensi tingkat 2		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aktivitas fisik baik	8	9,1	26	29,5	34	38,6	20	22,7	88	100	(0,032)
Aktivitas fisik kurang	1	1,8	13	22,8	23	40,4	20	35,1	57	100	(0,179)
Jumlah	9	6,2	39	26,9	57	39,3	40	27,6	145	100	

Sumber: Hasil penelitian 2022

Berdasarkan tabel 7 di atas dijelaskan bahwa dari 145 responden sebagian besar dengan aktivitas fisik kategori aktivitas fisik baik dengan jumlah 88 responden (60,7%) dengan derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 34 lansia (38,6%). Berdasarkan uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai *p-value*

sebesar 0,032 lebih kecil dari pada nilai *alpha* 0,05. Sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022. Dengan kekuatan korelasi (*r*) masuk dalam kategori sangat lemah (0,179).

Pembahasan

1. Gambaran Tingkat stress dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 145 responden diketahui sebagian besar 59 responden memiliki tingkat stres yang sedang dengan presentase (40,7%) dengan

derajat hipertensi kategori hipertensi tingkat 2 sebanyak 22 responden (37,3%). Sedangkan sebagian kecil 5 lansia (3,4%) memiliki tingkat stres sangat berat dengan derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 2 responden (40,0%).

Menurut Hawari (2013) dalam (Setyawan, 2017) stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik

terhadap setiap tuntutan beban atasnya, bila seseorang setelah mengalami stres mengalami juga gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Ini menandakan bahwa perlu diadakan penyuluhan atau edukasi terkait cara manajemen stres pada lansia dari pihak puskesmas dan petugas kesehatan dikecamatan Jatitujuh yang berhubungan dengan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi sehingga dapat mengurangi gejala stres pada lansia.

2. Gambaran diet hipertensi dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 145 responden sebagian besar lansia memiliki diet hipertensi dengan kategori patuh sebanyak 76 responden (52,4%) dengan derajat hipertensi kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 31 responden (40,8%) dan sebagian kecil lansia yang memiliki diet hipertensi dengan kategori tidak patuh sebanyak 21 lansia (14,5%) dengan derajat hipertensi kategori hipertensi

tingkat 2 sebanyak 9 responden (42,9%). Dampak jika tidak menjaga diet hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat menurut Kartani (2010) dalam (Lutfi *et al.*, 2019). Untuk petugas di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus memberikan informasi dalam bentuk penyuluhan atau edukasi tentang diet hipertensi tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengatur pola makan atau diet hipertensi.

3. Gambaran aktivitas fisik dalam derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 145 responden yang diteliti, sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik sebanyak 88 lansia (60,7%). Menurut Angga dan

Prayitno (2013) dalam (Karim, 2018) mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko menderita hipertensi, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Untuk petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus menghidupkan kembali kegiatan posyandu lansia supaya kesehatan lansia selalu terkontrol dan perlu juga diadakannya senam lansia setiap minggunya supaya lansia melakukan aktifitas fisik secara baik dan teratur sehingga dapat mencegah penyakit hipertensi.

4. Gambaran derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa dari 145 responden diketahui sebagian besar 57 lansia (39,3%) memiliki derajat hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1. Klasifikasi hipertensi dari JNC-VII (2003) dalam (Hasma, 2021) kategori normal < 120/80, pra hipertensi 120-139/80-89, hipertensi tingkat 1 140-

159/90-99, dan hipertensi tingkat 2 > 160/ > 100. Dipengaruhi karena pola makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik sehari-hari. Maka dari itu untuk petugas kesehatan di Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka harus menjaankan kembali posyandu lansia tujuannya adalah supaya tingkat hipertensi bisa terkontrol.

5. Hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai $R = 0,204$ dan *p-value* sebesar 0,014. Karena *p-value* < *alpha* =0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori lemah dengan arah positif ($R = 0,204$). Berdasarkan hasil dari kuesioner tingkat stres dapat diketahui bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat stres dengan kategori sedang, hal itu terbukti dengan jumlahnya yang mencapai 59 lansia, maka dari itu dapat disimpulkan

bahwa tingkat stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Tingkat stres sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena stres merupakan rasa terbebani ketika masalah tidak bisa diselesaikan.

6. Hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa dari 145 responden Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai $R = 0,187$ dan *p-value* sebesar $0,025$. Karena *p-value* < $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori sangat lemah dengan arah positif ($R = 0,187$). Berdasarkan hasil dari kuesioner kepatuhan diet hipertensi dapat diketahui bahwa mayoritas lansia melakukan diet hipertensi dengan kategori patuh dengan jumlahnya yang mencapai 76 lansia hal ini dipengaruhi oleh dukungan keluarga tentang

kepatuhan diet hipertensi, dukungan keluarga yang di berikan kepada lansia berupa dukungan emosional dan dukungan sosial. Diet hipertensi sangat berpengaruh terhadap derajat hipertensi karena diet hipertensi adalah salah satu cara untuk menurunkan derajat. Para petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka perlu mengadakan penyuluhan atau edukasi mengenai cara diet *DASH (dietary Approaches to Stop Hypertension)* yaitu mengurangi kandungan garam dalam makanan yang dikonsumsi kepada keluarga yang mempunyai anggota keluarga lansia menderita hipertensi. Maka terdapat hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi.

7. Hubungan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai $R = 0,179$ dan *p-value* sebesar $0,032$. Karena *p-value* < $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja

Puskesmas Jatitujuh kabupaten Majalengka tahun 2022. Dengan kekuatan hubungan masuk kedalam kategori sangat lemah dengan arah positif ($R = 0,179$). Berdasarkan hasil dari kuesioner aktivitas fisik dapat diketahui bahwa mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik dengan kategori aktivitas fisik baik, hal itu terbukti dengan jumlahnya yang mencapai 88 lansia hal ini terjadi karena mayoritas lansia di wilayah kerja Puskesmas Jatitujuh bekerja sebagai petani dan sebagian besar masih banyak lansia yang setiap harinya melakukan aktivitas fisik pergi ke sawah dan kebun, lansia juga wajib untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda dan berkebun sangat berpengaruh terhadap derajat hipertensi.

Kesimpulan

Hasil penelitian sebagian besar responden mengalami stres sedang dengan jumlah sebanyak 59 lansia (40,7%), Responden dengan diet hipertensi patuh yaitu sebanyak 76 lansia (52,4%), Responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 88 lansia (60,7%), Responden dengan derajat hipertensi tingkat 1 sebanyak 57 lansia

(39,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022 dengan *p-value* 0,014. Terdapat hubungan yang signifikan antara diet hipertensi dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022 dengan *p-value* 0,025. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatitujuh Kabupaten Majalengka tahun 2022 dengan *p-value* 0,032.

Saran

Untuk lansia yang menderita hipertensi diharapkan selalu manajemen stres, mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

Hasma. (2021). *Pengaruh Edukasi Emo Demo Tentang Hipertensi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang*. 1996, 6.

- Karim, N. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Lutfi, M., Fauziyah, L., & Abdillah, J. A. (2019). Hubungan antara diet tinggi serat dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Bangkalan Komunitas dan Keluarga , STIKes Ngudia Husada Madura , Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.
- Marinkovic, B. A., Ari, M., de Avillez, R. R., Rizzo, F., Ferreira, F. F., Miller, K. J., Johnson, M. B., & White, M. A. (2018). 2 3 12. *Chemistry of Materials*, 21, 2886–2894.
- Puspita, T., Ernawati, & Rismawan, D. (2019). the Correlation Between Self-Efficacy and Diet Compliance. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7, 10.
- Rahmad, A. N. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Dan Lansia Prolanis di Puskesmas Sukowono Kabupaten Jember Tahun 2019. In *Repository.Unej.Ac.Id*. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/99403>
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8.
- Silalahi, S. L., Hastono, S. P., & Kridawati, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Cita Sehat Yogyakarta Tahun 2016. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 9(1), 543–552.
- <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/207>