

Hubungan Umur Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Michelle Jessica Kairupan, Sherly Sigar

Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia Manado

Abstrak

Proses menua, manusia mengalami perubahan menuju ketergantungan fisik dan mental. Keluhan yang menyertai proses menua menjadi tanda adanya penyakit, biasanya disertai dengan perasaan cemas, depresi atau mengingkari penyakitnya. Hal ini memberikan kontribusi terjadinya hipertensi pada lansia. Jenis penelitian adalah *Deskriptif Analitik*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Towuntu Timur, dengan sampel 31 lansia yang berkunjung di Puskesmas Towuntu. Data menggunakan lembar kuesioner dan observasi kejadian hipertensi, dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara umur dan stress dengan kejadian hipertensi, sehingga dikatakan bahwa semakin bertambah umur akan meningkatkan tekanan darah dan semakin meningkat stress maka akan meningkatkan tekanan darah lansia.

Kata Kunci: Umur, Stres, Hipertensi.

Abstract

The process is aging, humans experience changes towards physical and mental dependence. Complaints that accompany the aging process are a sign of disease, usually accompanied by feelings of anxiety, depression or denying the disease. This contributes to the occurrence of hypertension in the elderly. This type of research is descriptive analytics. The population of this study was all elderly in Towuntu Timur Village, with a sample of 31 elderly who visited the Towuntu Health Center. Data using questionnaire sheets and observations of the incidence of hypertension, with Chi Square test. The results of this study indicate that there is a relationship between age and stress with the incidence of hypertension, so it is said that getting older will increase blood pressure and increase stress, it will increase elderly blood pressure

Keywords: Age, Stress, Hypertension

Pendahuluan

Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam bidang medis dan kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan yang berdampak pada semakin bertambahnya umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk lanjut usia menjadi meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (BPS, 2015).

Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS, 2015), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2014 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006. Sedangkan untuk Provinsi Sulawesi Utara sendiri jumlah lansia mencapai 191.853 jiwa, dengan jumlah lansia laki-laki 88.180 jiwa dan jumlah lansia perempuan 103.673 jiwa.

Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) mencatat pada tahun 2015 jumlah lansia di Indonesia mencapai 21,4 juta jiwa dan usia harapan hidup 70,8 tahun, dan pada tahun 2050 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 41 juta jiwa atau dengan usia harapan hidup mencapai sekitar 72,2% (Kemenkes RI, 2016).

Seiring meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia maka pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lanjut usia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga juga masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok lanjut usia ini, pemerintah telah bekerja sama dengan pelayanan pada lanjut usia melalui beberapa jenjang. Pelayanan kesehatan lanjut usia ditingkat masyarakat yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan lanjut usia tingkat dasar yaitu puskesmas, dan pelayanan kesehatan lanjut usia tingkat lanjut yaitu rumah sakit. Dengan adanya pelayanan kesehatan ini dapat mengurangi angka kesakitan (*morbidity*) dan kematian (*mortality*) usia lanjut.

Jumlah penduduk lansia yang tinggi perlu mendapat perhatian yang serius di bidang kesehatan karena lansia rentan terhadap penyakit. Pertambahan usia akan menimbulkan perasaan kecemasan yang dimana para lanjut usia ini akan merasakan berbagai macam hal yang membuat mereka cemas. Perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel, jaringan, organ dan sistem yang ada pada tubuh (Kadir, 2015).

Setiap manusia pasti mengalami serangkaian proses, salah satunya adalah proses menua. Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Kadir, 2015).

Proses menua manusia mengalami perubahan menuju ketergantungan fisik dan mental. Keluhan yang menyertai proses menua menjadi tanda adanya penyakit, biasanya disertai dengan perasaan cemas, depresi atau mengingkari penyakitnya. Penelitian yang telah dilakukan oleh Eric J. Lenze, MD di *University of Pittsburgh School of Medicine*, menunjukkan bahwa stres lebih umum pada orang tua, stres menunjukkan 7% terjadi pada usia lanjut. Selain itu sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *American Journal of Psychiatry* dikutip dalam Warner (2014) menemukan bahwa 10% orang dewasa yang berusia 55-85 tahun mengalami kecemasan yang menyebabkan stres. Mereka cenderung mencemaskan hal-hal seperti penyakitnya apalagi dengan lansia yang memiliki

penyakit dengan stadium terminal, hal ini menyebabkan lansia mengalami kecemasan terhadap kematian. Keadaan demikian cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum pada lansia khususnya masalah pada kejiwaan (Warner, 2014).

Menurut Tamher (2014) menjelaskan bahwa pengaruh proses penuaan mengakibatkan berbagai masalah yaitu baik secara fisik, mental, ataupun sosial ekonomi. Masalah kesehatan lansia sangat bervariasi, selain erat kaitannya dengan degeneratif (menua) juga secara progresif tubuh akan kehilangan daya tahan tubuh terhadap infeksi, disamping itu juga sesuai dengan bertambahnya usia muncul masalah-masalah psikologis yang menuntut adanya perubahan secara terus menerus. Sejalan dengan bertambahnya umur, lansia sudah tidak produktif lagi, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat, memasuki masa pensiun, ditinggal pasangan hidup, stres menghadapi kematian, munculnya berbagai penyakit, dan lain-lain (Mardiana dan Zelfino, 2014). Gangguan mental yang sering dijumpai pada lanjut usia yaitu stres.

Stres merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidakmampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi. Permasalahan yang muncul biasanya pada lansia adalah rasa cemas yang berkepanjangan yang menyebabkan stres sehingga memicu hipertensi karena kurangnya aktivitas atau senam lansia yang dilakukan oleh petugas kesehatan yang ada di puskesmas (Manik, 2014). Masalah lain yang ada pada lansia seperti makanan yang tinggi karbohidrat, lemak dan natrium yang merupakan faktor

pencetus dari hipertensi (Widyaningrum, 2012).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Hipertensi merupakan suatu kondisi saat nilai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau nilai tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi pada sebagian orang menyebabkan pusing, sakit kepala, atau leher terasa kaku (Garnadi, 2014). Sebagian besar hipertensi yang dialami masyarakat tidak diketahui penyebabnya, yang dikenal dengan hipertensi primer (*esensial*). Kondisi ini terjadi pada 90% penderita hipertensi, sedangkan 10% kasus hipertensi dapat dideteksi penyebab yang sudah pasti, yang dikenal dengan hipertensi sekunder (Hesti, 2014).

Menurut Wolff (2014), terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Faktor risiko ini diklasifikasikan menjadi faktor yang tidak dapat dikontrol yaitu genetik, umur dan jenis kelamin sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol yaitu nutrisi, stres, obesitas, merokok, konsumsi alkohol berlebihan serta aktivitas fisik.

Dari berbagai penelitian epidemiologi di Indonesia menunjukkan penduduk yang berusia di atas 30 tahun adalah penderita hipertensi (Arif, 2014). Menurut *Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment on High Blood pressure VII* (JNC – VII) hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Menurut badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Tenggara didapatkan jumlah lansia yang terkena penyakit hipertensi sebanyak 2681 lansia dan hipertensi merupakan penyakit peringkat kedua yang membunuh lansia selama tahun 2016. Selain itu survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Towuntu Kecamatan

Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara didapatkan data lansia yang terkena penyakit hipertensi pada tahun 2017 sebanyak 600 pasien, sedangkan data lansia penderita hipertensi periode Januari sampai April 2018 tercatat sebanyak 122 lansia. Wawancara yang dilakukan dengan 10 lansia yang terkena penyakit hipertensi didapatkan 7 diantaranya mengatakan tekanan darah tidak terkontrol dikarenakan adanya beban pikiran dan stres yang membuat keseharian lansia selalu merasa cemas akan kondisi kesehatan mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah diketahui hubungan umur dan stres dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini

adalah lansia yang mendapat penyakit hipertensi di Desa Towuntu Timur yang datang berobat di Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara sebanyak 31 lansia dan sampel yang digunakan sebanyak 30 sampel. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Untuk mengetahui hubungan antara umur dan stress dengan kejadian hipertensi dengan uji *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

1. Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Hubungan umur dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Umur		Kejadian Hipertensi			<i>p value</i>
		Grade II	Grade I	Total	
Lanjut Usia	Tua	8 25,8%	5 16,1%	13 41,9%	0,033
Lanjut Usia		2 6,5%	12 38,7%	14 45,2%	
Lansia		1 3,2%	3 9,7%	4 12,9%	
Pertengahan					
Total		11 35,5%	20 64,5%	31 100%	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa tabulasi silang antara variabel bebas (umur lansia) dengan variabel terikat (kejadian hipertensi) dengan menggunakan uji statistika *Chi Square* dari 31 responden, untuk 13 responden dengan kategori lansia tua, terdapat 8 responden (25,8%) menderita hipertensi Grade II dan 5 responden (16,1%) menderita hipertensi Grade I. Sedangkan dari 14 responden yang kategori lanjut usia, terlihat bahwa 2 responden (6,5%) menderita hipertensi Grade II dan 12 responden (38,7%) menderita hipertensi Grade I. Sedangkan untuk 4 responden dengan kategori lanjut usia pertengahan, terlihat hanya 1 orang (3,2%) menderita hipertensi Grade II dan 3 responden (9,7%) menderita hipertensi Grade I. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel independen umur lansia dengan variabel dependen kejadian hipertensi dengan menggunakan uji *Chi Square*, menunjukkan terdapat hubungan antara umur lansia dengan kejadian hipertensi seperti yang terlihat pada tabel di atas. Hasil uji statistika didapat *p value* = 0,033.

Akibat bertambahnya umur, terjadi penurunan fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh yang terjadi karena proses penuaan yang dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit salah satunya penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Khomsan (2013) menyebutkan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Umur berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berpendapat atau berasumsi bahwa usia seseorang berhubungan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah karena penurunan fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh yang menyebabkan elastisitas pembuluh darah tidak seperti saat usia muda sehingga mudah terkena hipertensi, tetapi hal tersebut juga tidak

lepas dari faktor stress dan aktivitas fisik lanjut usia

2. Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa tabulasi silang antara variabel bebas (stres) dengan variabel terikat (kejadian hipertensi) dengan menggunakan uji statistika *Chi Square* dari 31 responden, untuk 13 responden dengan kategori stress berat, terdapat 8 responden (25,8%) menderita hipertensi Grade II dan 5 responden (16,1%) menderita hipertensi Grade I. Sedangkan dari 12 responden yang kategori stress sedang, terlihat bahwa hanya 1 responden (3,2%) yang menderita hipertensi Grade II dan 11 responden (35,5%) menderita hipertensi Grade I. Sedangkan untuk 6 responden dengan kategori stress ringan, terlihat 2 orang (6,5%) menderita hipertensi Grade II dan 4 responden (12,9%) menderita hipertensi Grade I. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel independen stres dengan variabel dependen kejadian hipertensi dengan menggunakan uji *Chi Square*, menunjukkan terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi seperti yang terlihat pada tabel di atas. Hasil uji statistika didapat *p value* = 0,021.

Lanjut usia dalam penelitian ini, jarang mengalami kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu; tidak sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan; lansia jarang berada pada keadaan tegang; lansia tidak dapat memaklumi hal apapun yang

menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang dilakukan, serta lansia tidak mudah gelisah. Hal ini yang menyatakan bahwa sebagian besar lanjut

usia mengalami stress ringan, tetapi masih terdapat lanjut usia yang mengalami stress sedang maupun stress berat.

Tabel 2. Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara

Stres	Kejadian Hipertensi			<i>p value</i>
	Grade II	Grade I	Total	
Stres Berat	8 25,8%	5 16,1%	13 41,9%	0,033
Stres Sedang	1 3,2%	11 35,5%	12 38,7%	
Stres Ringan	2 6,5%	4 12,9%	6 19,4%	
Total	11 35,5%	20 64,5%	31 100%	

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa stress disebabkan karena diri sendiri dan hanya dikendalikan oleh diri sendiri, stress biasanya menyebabkan hipertensi terlebih bagi lanjut usia dengan segala yang terbatas dan proses penurunan daya tahan tubuh yang dinamakan defisiensi yang biasanya terjadi pada lanjut usia

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Terdapat hubungan umur dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.
2. Terdapat hubungan stres dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Towuntu Timur Wilayah Kerja Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.

Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Bagi petugas kesehatan Puskesmas Towuntu Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara agar meningkatkan pelayanan kesehatan sebagai contoh dengan melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan resikonya, serta bagi pihak keluarga lansia untuk menambah pengetahuan kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan pada lansia.
2. Hasil ini dijadikan wahana masukan sekaligus bahan bacaan dalam menambah wawasan diri bagi mahasiswa di bidang kesehatan khususnya pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang tingkat stres dan hubungannya dengan

kejadian hipertensi dan bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berguna bagi peneliti sendiri dan orang lain. Hasil ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti lainnya yang akan meneliti variabel penyebab kejadian hipertensi seperti aktivitas fisik, makanan dan olahraga

Daftar Pustaka

- Biro Pusat Statistik (BPS). 2015. *Data Jumlah Lansia di Indonesia*.
- Hesti. 2014. *Pengertian hipertensi*. Penerbit : Erlangga. Jakarta.
- Kadir. 2015. *Keperawatan Gerontik. Mengenal Usia Lanjut (Lanjut Usia)*.
- Kemenkes RI. 2015. *Masalah hipertensi di Indonesia*.
<http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=1909>, diakses pada 9 Februari 2018.
- Kemenkes RI. 2015. *Jumlah Lanjut Usia Di Indonesia*.
- Khomsan, A. 2013. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Manik. 2014. *Permasalahan pada Lansia*. Buku ajar Keperawatan Gerontik. : Medical Book.
- Mardiana dan Zelfino. 2014. *Mengenal proses fisik pada Lansia dan Perawatanya*. Bandung.
- Tamher. 2014. *Proses Penuaan pada Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika
- Warner. 2014. *Pengertian Hipertensi pada Lansia (Lanjut Usia)*.
- Widyaningrum. 2012. Masalah – masalah yang terjadi pada Lansia (Lanjut Usia) diperoleh dari www.wikipedia.kesehatan lanjut usia. com, diakses pada tanggal 20 Februari 2018.