

**HUBUNGAN KONSUMSI GARAM, MEROKOK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINDANG
DATARAN KABUPATEN
REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU**

Indriani¹, Susilo Wulan², Dini Syavani³, Nurul Khairani⁴, Sanisahuri⁵

^{1,2,3,4,5}STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

indricrp@gmail.com

Received: 20-03-2024

Revised: 24-03-2024

Approved: 26-03-2024

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan global yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan angka kesakitan, kematian dan beban biaya kesehatan diseluruh dunia termasuk Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi garam, merokok dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu yang dilakukan pada tanggal 31 juli sampai 14 Agustus dengan jumlah responden sebanyak 64 lansia. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berkunjung ke puskesmas pada tahun 2022 sebanyak 173 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Sampel Random Sampling. Teknik Analisa data dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Analisis Bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 64 lansia, terdapat 32 lansia (50,0%) yang sering mengkonsumsi garam, 43 lansia (67,2%) yang tidak merokok, 27 lansia (42,2%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, 39 lansia (60%) yang menderita hipertensi dan ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Diharapkan pihak puskesmas agar dapat memberikan edukasi tentang pola makan yang baik dan mengadakan senam jantung.

Kata Kunci: konsumsi garam, merokok, aktivitas fisik, kejadian hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that can cause an increase in morbidity, mortality and health costs throughout the world, including Indonesia. This study aims to determine the relationship between salt consumption, smoking and physical activity with the incidence of hypertension in the elderly in the work area of the Sindang Darat Community Health Center, Rejang Lebong Regency, Bengkulu Province, which was carried out from July 31 to August 14 with a total of 64 elderly respondents. This research uses a cross sectional research design. The population in this study is all elderly people who visited the health center in 2022, totaling 173 elderly people. The sampling technique uses the Random Sampling technique. Data analysis techniques were carried out with the help of the SPSS application. Bivariate analysis uses the Chi Square test. The research results showed that of the 64 elderly, there were 32 elderly (50.0%) who often consumed salt, 43 elderly (67.2%) who did not smoke, 27 elderly (42.2%) who did moderate physical activity, 39 elderly (60%) suffer from hypertension and there is a relationship between salt consumption and the incidence of hypertension, there is a relationship between physical activity and the incidence of hypertension, there is no relationship between smoking and the incidence of hypertension. It is hoped that the puskesmas can provide education about good eating patterns and provide cardiac exercise.

Keywords: salt consumption, smoking, physical activity, incidence of hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan global yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan angka kesakitan, kematian dan beban biaya kesehatan diseluruh dunia termasuk Indonesia. Hipertensi dapat meningkatkan terjadinya risiko penyakit jantung, otak, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta)

dan pembuluh darah perifer (PERKI,2019). Berdasarkan data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan terjadinya kenaikan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan dengan 27,8% pada Riskesdas tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan penyakit degenerative pada pasien lanjut usia (lansia) yang paling banyak yaitu hipertensi dimana merupakan penyakit degenerative tertinggi yang paling sering ditemukan dengan angka presentase sebanyak 63,5 %, kemudian Diabetes Militus 57 %, masalah gigi 53,6 %, penyakit jantung 4,5 %, stroke 4,4 %, masalah mulut 17 %, kidney disease 0,8 %, dan kanker 0,4 % (Kemenkes, 2019). Kasus hipertensi menurut data (World Health Organization) WHO telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Purwono, 2020).

Dalam profil kesehatan Indonesia tahun 2018, prevalensi tekanan darah tinggi adalah 34,11%, dimana jenis kelamin perempuan (36,85%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,34%). Di daerah perkotaan prevalensinya sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan di perdesaan (33,72 %). Mengacu pada usia, prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia (Sartika et al., 2020; Andri et al., 2018; Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2018 estimasi penderita yang mengalami hipertensi di Provinsi Bengkulu sebanyak 889.010 dan hanya 9% yang mendapatkan pelayanan atau memanfaatkan pelayanan kesehatan sesuai standar (Dinkes Provinsi Bengkulu 2019). Berdasarkan Riskesdas 2018 di Provinsi Bengkulu. Tingkat kejadian hipertensi tertinggi berada pada Kabupaten Lebong dengan prevalensi 34,67%, diikuti Kepahiang 34,26%, Bengkulu Utara 31,07%, Rejang Lebong 30,71%, Bengkulu tengah 27,88%, Kaur 26,29%, Seluma 26,21%, Mukomuko 26,09%, sedangkan untuk Kota Bengkulu berada pada urutan ke-9 dengan prevalensi 25,10%, dan yang terendah pada Bengkulu selatan 21,62%. (Kemenkes Ri, 2018).

Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong mencatat penyakit tertinggi adalah hipertensi dengan jumlah penderita sekitar 2.079 orang. Demikian juga, sejak Januari hingga akhir September 2019 menunjukkan penderita DM cukup banyak, yakni dari 22 puskesmas tersebar dalam 15 kecamatan terungkap jumlah penderita DM berjumlah 194 orang dan 26 orang di antaranya meninggal dunia.(5) Survei yang dilakukan oleh tim P2TM Dinkes RL pada 500 orang sampel acak juga ditemukan penderita hiperkolesterol 42,3 %, asam urat 20,3 % dan IMT yang tinggi 40,9 %.(6) (W et al., 2022). Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Empat penyakit erat hubungannya dengan proses menua adalah gangguan metabolichormonal, gangguan persendian, dan gangguan sirkulasi darah. Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi (Black and Hawks, 2014). Resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah. Pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas dan kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Ismarina et al., 2015). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran darah pada usia ≥ 18 tahun mengalami

peningkatan bila dibandingkan 28,5% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2019)

Faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi diantaranya adalah akibat gaya hidup yakni makanan tinggi natrium (Gadingrejo et al., 2020). Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktifitas fisik dan juga obesitas, umur, jenis kelamin, dan semakin bertambahnya usia pun akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah, karena terjadi penurunan fungsi fisiologis serta daya tahan tubuh dan hilangnya elastisitas jaringan dan arteriosklerosis serta pelebaran pembuluh darah (Djalante et al., 2020). Penderita penyakit hipertensi semakin meningkat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup menjadi salah satu faktor penting bagi kesehatan. Menurut WHO, sekitar 60% faktor dari gaya hidup seseorang yang dapat berkaitan dengan kesehatan individu seseorang dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, mereka terkena penyakit, cacat dan bahkan kematian. Seperti masalah pada sendi dan tulang, penyakit kardiovaskular, hipertensi, obesitas bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (Zeki, 2020). Hal inilah yang dapat mengakibatkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi dikarenakan jika pasien memiliki tekanan darah tinggi tetapi tidak dapat mengontrol dan merubah gaya hidup menjadi lebih baik maka akan terjadinya komplikasi (Cumayunaro & Yonaniko, 2018).

Fasilitas Pelayanan Kesehatan adalah suatu tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan, baik promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat. (Peraturan Menteri Kesehatan RI No 43 tahun 2019). Menurut data yang diambil peneliti dari Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong Puskesmas Sindang dataran berada diurutkan ke 8 penyakit hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 198 kasus hipertensi dan terjadi peningkatan kasus dari satu tahun terakhir. berdasarkan data yang diambil dari puskesmas di wilayah kerja puskesmas sindang dataran memiliki pasien hipertensi lansia sebanyak 43 pasien dalam satu tahun terakhir pada tahun 2022. Berdasarkan hasil survei awal pada bulan april yang dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner kepada 10 lansia dimana 8 orang penderita hipertensi dan 2 orang tidak hipertensi yang diambil secara acak dari data kunjungan lansia yang berkunjung ke puskesmas sindang dataran pada tahun 2022. Ternyata terdapat 6 lansia yang sering mengkonsumsi garam, 4 orang yang jarang mengkonsumsi garam, terdapat 1 orang perokok berat yang menghabiskan lebih dari 20 batang perhari, 1 orang perokok sedang dengan yang menghabiskan 12 batang perhari, 2 orang perokok ringan dan 6 orang tidak merokok, berdasarkan data perokok direjang lebong terdapat 20.801 jumlah konsumsi rokok ditahun 2022, serta 5 lansia dengan aktivitas fisik ringan, 4 lansia dengan aktivitas sedang dan 1 lansia dengan aktivitas fisik berat, Hal tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya konsumsi garam, merokok dan kurangnya aktivitas fisik lansia dengan kejadian hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian *survei analitik* yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini Semua lansia yang berkunjung ke Puskesmas Sindang Dataran sebanyak 173 lansia padabulan Januari-Desember 2022. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode Sampel Random Sampling yaitu 64 orang responden. Tahapan pelaksanaan penelitian dengan data primer dan data sekunder. Teknik analisa data dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistic *Chi-Square*. Untuk mengetahui keeratan

hubungannya digunakan uji statistik *Contingency Coefficient* (C).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk memperoleh Distribusi Frekuensi konsumsi garam, merokok dan Aktivitas Fisik sebagai Variabel Bebas dan kejadian hipertensi sebagai Variabel Terikat.

Tabel 1.
Gambaran Konsumsi Garam Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| No | Konsumsi garam | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1 | Sering | 32 | 50,0% |
| 2 | Jarang | 32 | 50,0% |
| | Total | 64 | 100,0 |

Bahwa dari 64 lansia Tahun di wilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran terdapat 32 lansia (50,0%) yang sering mengkonsumsi garam dan 32 lansia (50,0%) yang jarang mengkonsumsi garam.

Tabel 2.
Gambaran Merokok Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| No | Merokok | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Merokok | 21 | 32,8% |
| 2 | Tidak Merokok | 43 | 67,2% |
| | Total | 64 | 100,0 |

Bahwa dari 64 lansia di wilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran terdapat 21 lansia (32,8%) yang merokok dan 43 lansia (67,2%) tidak merokok.

Tabel 3.
Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| No | Aktivitas fisik | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|------------------------|-----------|----------------|
| 1 | Ringan(PAL 1,40-1,69) | 26 | 40,6% |
| 2 | Sedang (PAL 1,70-1,99) | 27 | 42,2% |
| 3 | Berat(PAL 2,00-2,40) | 11 | 17,2% |
| | Total | 64 | 100,0 |

Bahwa dari 64 lansia Tahun di wilayah kerja puskesmas sindang dataran terdapat 26 lansia (40,6%) yang melakukan aktivitas fisik tergolong ringan, 27 lansia (42,2%) yang melakukan aktivitas sedang dan 11 lansia (17,2%) yang melakukan aktivitas fisik tergolong berat.

Tabel 4.
Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| No | Kejadian Hipertensi | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------|---------------------|-----------|----------------|
| 1 | Hipertensi | 39 | 60,9% |
| 2 | Tidak hipertensi | 25 | 39,1% |
| Total | | 64 | 100,0 |

Bahwa dari 64 lansia Tahun di wilayah kerja puskesmas sindang dataran terdapat 39 lansia (60,9%) yang menderita hipertensi, 25 lansia (39,1%) yang tidak menderita hipertensi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independent (konsumsi garam, merokok dan aktivitas fisik) dengan variabel *dependent* (hipertensi) dengan uji *Chi-Square* seperti terlihat sebagai berikut:

Tabel 5.
 Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| Konsumsi Garam | Kejadian hipertensi | | | | | | χ^2 | p-Value | C |
|----------------|---------------------|------|------------------|------|-------|-------|----------|---------|-------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | Total | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | | |
| Sering | 29 | 90,6 | 3 | 9,4 | 32 | 100,0 | 21.268 | 0.000 | 0.520 |
| Jarang | 10 | 31,2 | 22 | 68,8 | 32 | 100,0 | | | |
| Total | 39 | 60,9 | 25 | 39,1 | 64 | 100,0 | | | |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 64 responden terdapat 32 lansia dengan sering mengkonsumsi garam terdapat 29 lansia (90,6%) yang mengalami hipertensi dan 3 lansia (9,4%) yang tidak mengalami hipertensi, Dari 32 lansia dengan kebiasaan jarang mengkonsumsi garam terdapat 10 lansia (31,2%) yang mengalami hipertensi dan 22 lansia (68,8%) yang tidak mengalami hipertensi. Untuk mengetahui hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. digunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)*. Hasil uji *Continuity Correction* didapat sebesar.

Tabel 6.
 Hubungan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| Konsumsi Garam | Kejadian hipertensi | | | | | | χ^2 | p-Value | C |
|----------------|---------------------|------|------------------|------|-------|-------|----------|---------|-------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | Total | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | | |
| Sering | 29 | 90,6 | 3 | 9,4 | 32 | 100,0 | 21.268 | 0.000 | 0.520 |
| Jarang | 10 | 31,2 | 22 | 68,8 | 32 | 100,0 | | | |
| Total | 39 | 60,9 | 25 | 39,1 | 64 | 100,0 | | | |

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 64 responden terdapat 32 lansia dengan sering mengkonsumsi garam terdapat 29 lansia (90,6%) yang mengalami hipertensi dan 3 lansia (9,4%) yang tidak mengalami hipertensi, Dari 32 lansia dengan kebiasaan jarang mengkonsumsi garam terdapat 10 lansia (31,2%) yang mengalami hipertensi dan 22 lansia (68,8%) yang tidak mengalami hipertensi. Untuk mengetahui hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. digunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)*. Hasil uji *Continuity Correction* didapat sebesar 21.268 dengan nilai *asympt.sig (p) = 0,000*. Karena nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Keeratan hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. dilihat dari nilai *Contingency Coefficient (C)*. Nilai C didapat sebesar 0.520. Karena nilai tersebut tidak terlalu jauh dari nilai $C_{max} = 0,707$ maka hubungan tersebut dikatakan kategori sedang.

Tabel 7.

Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di wilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

| Merokok | Kejadian hipertensi | | | | | | χ^2 | p-Value | C |
|---------------|---------------------|------|------------------|-------|-------|-------|----------|---------|-------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | Total | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | | |
| Merokok | 9 | 42,8 | 12 | 57,1 | 21 | 100,0 | 3,236 | 0,072 | 0,251 |
| Tidak merokok | 30 | 69,8 | 13 | 30,2 | 43 | 100,0 | | | |
| Total | 39 | 60,9 | 25 | 39,1% | 64 | 100,0 | | | |

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 64 responden terdapat 21 lansia dengan kebiasaan merokok terdapat 9 lansia (42,2%) yang mengalami hipertensi dan 12 lansia (57,1%) yang tidak mengalami hipertensi, Dari 43 lansia dengan kebiasaan tidak merokok terdapat 30 lansia (60,9%) yang mengalami hipertensi dan 13 lansia (30,2%) yang tidak mengalami hipertensi. Untuk mengetahui hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. digunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)*. Hasil uji *Continuity Correction* didapat sebesar 3,236 dengan nilai *asympt.sig (p) = 0,072*. Karena nilai $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Tabel 8.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di wilayah Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu.

| Aktivitas Fisik | Kejadian hipertensi | | | | | | χ^2 | p-Value | C |
|-----------------|---------------------|------|------------------|------|-------|-------|---------------------|---------|-------|
| | Hipertensi | | Tidak hipertensi | | Total | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | | |
| Ringan | 23 | 88,5 | 3 | 11,5 | 26 | 100,0 | 20.035 ^a | 0.000 | 0.448 |
| Sedang | 8 | 29,6 | 19 | 70,5 | 27 | 100,0 | | | |
| Berat | 8 | 72,7 | 3 | 27,3 | 11 | 100,0 | | | |
| Total | 39 | 60,9 | 25 | 39,1 | 64 | 100,0 | | | |

Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 64 lansia dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 23 lansia (88,5%) yang mengalami hipertensi dan 3 lansia (11,5%) yang tidak mengalami hipertensi, Dari 27 lansia dengan aktivitas fisik sedang terdapat 8 lansia (29,6%) yang mengalami hipertensi dan 19 lansia (70,5%) yang tidak mengalami hipertensi, sedangkan dari 9 lansia dengan aktivitas fisik berat terdapat 8 lansia (72,7%) yang mengalami hipertensi dan 3 lansia (27,3%) yang tidak mengalami hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian bahwa hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai P Value = 0,00 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. digunakan uji *Chi-Square (Pearson Chi-Square)*. Hasil uji *Pearson Chi-Square* didapat sebesar 20.035^a dengan nilai *asympt.sig (p) = 0.000*. Karena nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Keeratan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. dilihat dari nilai *Contingency Coefficient (C)*. Nilai C didapat sebesar 0.448. Karena nilai tersebut tidak terlalu jauh dari nilai $C_{max} = 0,707$ maka hubungan tersebut dikatakan kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diwilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong. Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 64 lansia terdapat 32 (50,0%) yang sering mengkonsumsi garam dan 32 (50,0%) lansia jarang mengkonsumsi garam. Hasil dari wawancara terdapat 32 lansia sering mengkonsumsi garam memiliki kebiasaan mengkonsumsi ikan asin, garam, Snack berupa bakwan, pisang goreng, ubi rebus, ketela goreng, gorengan > 3x dalam sehari, selanjutnya 32 lansia yang kurang mengkonsumsi ikan asin, telur asin, snack seperti gorengan < dari 3x dalam sehari, penelitian ini sejalan dengan penelitian (Triandini, 2022) yang hampir sama bahwa Garam merupakan faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Pengaruh asupan terhadap timbulnya hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 64 responden terdapat 21 lansia (32,8%) yang merokok, perokok ringan sebanyak 8 lansia yang menghabiskan < 10 batang/hari selama 30 tahun terakhir, perokok sedang sebanyak 5 orang yang menghabiskan 10-20 batang//hari selama 20 tahun terakhir, perokok berat sebanyak 8 lansia yang menghabiskan 20 batang perhari selama 35 tahun terakhir dan 43 lansia (67,2%) yang tidak merokok. Hasil penelitian selanjutnya berdasarkan wawancara dari 64 responden terdapat 43 responden mengatakan bahwa ia memiliki anggota keluarga yang merokok yang dapat mengakibatkan terpapar oleh asap rokok sehingga memiliki resiko terjadinya hipertensi dan 21 responden yang tidak memiliki anggota keluarga perokok. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 64 lansia terdapat 26 lansia (40,6%) yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong ringan Hal ini terlihat dari nilai *Physical Activity Level (PAL)* responden berkisar antara 1,40-1,69. Macam-macam aktivitas fisik yang sering dilakukan responden meliputi aktivitas rutin yang dilakukan ketika berada di rumah

seperti tidur selama 9 jam, menonton televisi selama 3 jam, tidur-tiduran selama 4 jam dan makan selama 1 jam, berkebun 3 jam dan mayoritas adalah ibu rumah tangga.

Hasil penelitian selanjutnya dari 27 (42,2%) yang melakukan aktivitas fisik tergolong sedang. Hal ini terlihat dari nilai *Physical Activity Level* (PAL) responden berkisar antara 1,70-1,99. Macam-macam aktivitas fisik yang sering dilakukan responden selain aktivitas rutin yang dilakukan ketika berada di rumah adalah seperti tidur selama 8 jam, berkebun 6 jam, menonton televisi selama 2 jam, tidur-tiduran selama 2 jam, makan selama 60 menit, mengobrol dan lain-lain. Hasil penelitian selanjutnya dari 11 (17,2%) lansia yang melakukan aktivitas fisik yang tergolong berat. Hal ini terlihat dari nilai *Physical Activity Level* (PAL) responden berkisar antara 2,00-2,40. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang memiliki aktivitas fisik berat, jenis aktivitas fisik yang dilakukannya berbeda-beda seperti tidur selama 8 jam, menonton televisi selama 2 jam menonton tv selama 3 jam, makan selama 30 menit, Kemudian ada responden yang berkebun menghabiskan waktunya selama 7 jam di kebun. Selain itu, para responden ini juga rutin melakukan aktivitas fisik yang sering dilakukan ketika berada di rumah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu dapat diketahui bahwa dari 64 lansia Tahun di wilayah kerja puskesmas sindang dataran terdapat 39 lansia (60,9%) yang menderita hipertensi. Hal ini dilihat pada saat pengukuran tekanan darah sebagai alat ukur menunjukkan bahwa tekanan darah $\geq 140/90$. Kemudian terdapat 25 lansia (39,1%) yang tidak menderita hipertensi. Hal ini terlihat pada saat pengukuran tekanan darah sebagai alat ukur menunjukkan bahwa tekanan darah 140/90.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa dari 64 lansia terdapat 3 lansia (9,4%) sering mengkonsumsi garam tapi tidak mengalami hipertensi, responden mengatakan bahwa ia tidak memiliki riwayat keluarga penderita hipertensi, responden berprofesi sebagai petani sehingga memiliki aktivitas fisik yang cukup, Dari 64 lansia dengan kebiasaan jarang mengkonsumsi garam terdapat 10 lansia (31,2%) yang mengalami hipertensi responden mengatakan bahwa ia kurang mengkonsumsi ikan asin, telur asin, snack seperti gorengan < dari 3x dalam sehari selain itu responden memiliki riwayat keluarga penderita hipertensi dan usia responden yang sudah semakin menua.

Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. Dari hasil uji *Contingency Coefficient* (C) dapat dianalisis bahwa hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. termasuk kategori hubungan dengan kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 29 (60,9) responden sebagian besar penderita hipertensi sering mengkonsumsi garam seperti penyedap rasa, ikan asin, kripik >3x sehari serta memiliki aktivitas dominan hanya dirumah hal ini juga dapat memicu resiko hipertensi. Selanjutnya 3 responden sering mengkonsumsi garam tidak memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi dan memiliki aktivitas berkebun selama 8 jam. Hal ini bisa menjadi penyebab responden tidak beresiko hipertensi. Dari 10 responden penderita hipertensi yang jarang mengkonsumsi garam seperti kurang mengkonsumsi penyedap rasa, soto, keripik, ikan asin, responden juga mengatakan bahwa tidak

memiliki anggota keluarga yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi garam berlebih tidak beresiko hipertensi apabila diimbangi dengan aktivitas yang cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwono et al., 2020) menunjukkan hasil uji chi square dan uji statistic P value =0.010 lebih kecil dibandingkan α ($0.010 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Gadingrejo tahun 2019, dengan nilai odd ratio (OR= 5.704) yang artinya bahwa responden yang mengkonsumsi tinggi garam memiliki resiko 5.704 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi rendah garam.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 64 responden terdapat 12 lansia (57,1%) yang memiliki kebiasaan merokok namun tidak mengalami hipertensi berdasarkan wawancara responden mengatakan bahwa mereka memiliki aktivitas fisik berkecukupan seperti mengangkat beban hasil panen karena sebagian besar responden berprofesi sebagai petani, responden juga mengatakan bahwa tidak memiliki anggota keluarga yang menderita hipertensi hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kebiasaan merokok tetapi melakukan aktivitas fisik tidak terlalu beresiko mengalami hipertensi, Dari 43 lansia dengan kebiasaan tidak merokok terdapat 30 lansia (60,9%) yang mengalami hipertensi berdasarkan wawancara responden mengatakan bahwa responden memiliki anggota keluarga yang merokok sehingga mereka terpapar asap rokok dilingkungan rumahnya yang dapat menyebabkan resiko terjadinya hipertensi, responden juga mengatakan bahwa responden memiliki anggota keluarga yang menderita hipertensi. Hasil uji statistik *Chi-Square* (Continuity Correction) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian Hipertensi pada lansia di wilayah kerja di puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu termasuk kategori hubungan dengan kategori lemah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taher, 2021) bahwa hasil uji statistik chi-square antara variabel merokok dan variabel terhadap kejadian hipertensi diperoleh nilai $p=0,029$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Hasil tersebut memberikan makna bahwa hipotesis alternatif diterima yang berarti bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di rsud labuang baji makassar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari et al., 2023) tentang Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden menderita hipertensi kebiasaan merokok dan terpapar dari asap rokok sebanyak 15 responden dan sebagian besar dari responden juga menderita hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan merokok, tetapi mereka terpapar asap rokok sebanyak 18 responden (56,3%). Hal ini menunjukkan bahwa orang yang tidak mempunyai kebiasaan merokok tetapi terpapar dari asap rokok dapat berdampak pada kesehatan. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dapat diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan terdapat 23 responden yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, responden tersebut mengatakan bahwa ia lebih cenderung tidur, menonton televisi serta jarang melakukan aktivitas fisik, selain itu faktor umur yang semakin menua mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik yang dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Hasil penelitian selanjutnya dari 27 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, terdapat

8 responden yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian responden tersebut mengatakan bahwa ia banyak melakukan aktivitas fisik dikebun, duduk menonton televisi, Responden lain ada yang mengatakan bahwa ia cukup sering mengalami stress karena masalah pekerjaan. Selain itu, beberapa responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga sehingga bisa menjadi faktor penyebab responden mengalami hipertensi. selanjutnya 19 responden yang tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan wawancara responden melakukan aktivitas fisik seperti berkebun, membereskan rumah, beribadah, menonton televisi, duduk, mengobrol, porsi tidur yang cukup dan tidak memiliki riwayat keluarga penderita hipertensi.

Hasil penelitian selanjutnya dari 11 responden yang memiliki aktivitas fisik berat, 8 responden mengalami hipertensi, responden mengatakan bahwa responden yang bekerja berkebun yang menghabiskan waktunya selama 7 jam di kebun, para responden ini juga rutin melakukan aktivitas fisik yang sering dilakukan ketika berada di rumah, ada beberapa responden memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga dan sudah berusia cukup tua sehingga bisa menjadi faktor penyebab responden mengalami hipertensi. Hasil uji statistik *Chi-Square (Pearson Chi-Square)* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu.

Dari hasil uji *Pearson Chi-Square* dapat dianalisis bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. termasuk kategori hubungan dengan kategori sedang. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi. Artinya, ada faktor lain selain aktivitas fisik yang dapat menyebabkan kejadian Hipertensi. Faktor lain tersebut antara lain faktor genetik, faktor umur, merokok, konsumsi garam, kebiasaan alcohol, stress. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Musyarofah et al., 2023) tentang Hubungan Asupan Natrium, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Atlet Voli Wanita di Desa Banjaratma yang menunjukkan presentase atlet yang melakukan aktivitas fisik cukup memiliki tekanan darah normal terdapat 14 orang (87,5%), dan terdapat 2 orang (12,5%) atlet yang mempunyai hasil tekanan darah tinggi dengan tingkat aktivitas fisik yang cukup. Sedangkan untuk atlet melakukan aktivitas fisik yang kurang dengan hasil tekanan darah normal terdapat 3 orang (15,8%) dan atlet yang melakukan aktivitas fisik dengan hasil tekanan darah tinggi terdapat 16 orang (84,2%). Hasil penelitian dari uji statistik diperoleh nilai p yaitu = 0,000 yang bermakna terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi terhadap atlet.

KESIMPULAN

Bahwa 1) Dari 64 lansia, terdapat 32 lansia (50,0%) yang sering mengkonsumsi garam diwilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. 2) Dari 64 lansia, terdapat 43 lansia (67,2%) yang tidak merokok diwilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. 3) Dari 64 lansia, terdapat 27 lansia (42,2%) yang melakukan aktivitas fisik sedang diwilayah kerja puskesmas sindang dataran kabupaten rejang lebong provinsi Bengkulu. 4) Dari 64 lansia di wilayah kerja puskesmas sindang dataran terdapat 39 lansia (60%) yang menderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu dengan kategori hubungan sedang. 5) Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia diwilayah

Kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu dengan kategori hubungan sedang. 6) Tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu. 7) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sindang Dataran Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu dengan kategori hubungan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cumayunaro, A., & Yonaniko. (2018). Gaya Hidup (LIFE STYLE) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1(August), 79-88.
<http://jurnal.syedzasainatika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong. (2017). Laporan rekapitulasi kasus penyakit tidak menular Tahun 2017. Dinkes Kabupaten Rejang Lebong.
- Dinkes Provinsi Bengkulu. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2018 Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2019. 211
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1-5.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Lestari, R. A., Nasution, A. S., & Prastia, T. N. (2023). *Hubungan antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022*. 6(3), 273-280. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Musyarofah, DR, Y., & Dw, A. (2023). *Hubungan Asupan Natrium, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Atlet Voli Wanita di Desa Banjaratma*. 15(1), 23-32.
- Purwono, J, Rita S, & Apri B. 2020. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan* 5(1),531-542.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Taher, R. (2021). *Gaya hidup dengan kejadian hipertensi di RSUD labuang makasar*. 5.
- W, T. W., Hidayati, R. N., Jumiyati, J., & Hendryani, A. (2022). The Effect Of Content Development On Android Applications On Knowledge Of Dietary Prescriptions On Metabolic Syndrome Risk. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 13(2), 134-145. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2022.13>