

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan Tahun 2025

Factors Associated with the Incidence of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Puskesmas Desa Lalang, Medan City, in 2025

Devly Meilany Br Ginting^{1*}, Mindo Tua Siagian², Henny Arwina Bangun³, Donal Nababan⁴, Jasmen Manurung⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Direktorat Pascasarjana,
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : devlymeilany.mkm@gmail.com

Abstrak

Hipertensi pada lansia berkaitan dengan penuaan tubuh. Tekanan darah juga meningkat seiring bertambahnya usia. umumnya penyebab hipertensi pada lansia berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah pada usia lanjut. Tujuan penelitian untuk menganalisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan. Penelitian ini merupakan studi descriptive explanatory research. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang. Waktu penelitian mulai bulan Juli 2024 sampai bulan Januari 2025. Sampel penelitian sebanyak 83 orang lansia. Analisa data menggunakan uji regresi logistik. Hasil analisa Chi-square diketahui terdapat hubungan antara IMT ($p=0,000$), riwayat hipertensi dalam keluarga ($p=0,000$), kebiasaan merokok ($p=0,017$), konsumsi makanan tinggi garam dan lemak ($p=0,000$) dan gangguan pola tidur ($p=0,000$) dengan kejadian hipertensi pada lansia. Variabel yang paling dominan mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia adalah riwayat hipertensi ($p=0,001$) dan nilai B sebesar 4,809. Disarankan agar keluarga lansia dapat menjaga pola makan lansia dengan mengatur konsumsi makanan rendah garam dan lemak, mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok serta meminimalkan faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi pada lansia serta mendampingi lansia untuk memeriksakan kesehatan secara berkala ke pelayanan kesehatan terdekat.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Faktor Risiko, Riwayat Keluarga, Pola Hidup.

Abstract

Hypertension in the elderly is associated with the aging process, as blood pressure tends to increase with age. Generally, hypertension in older adults is caused by changes in blood vessel conditions. This study aimed to analyze the factors associated with the incidence of hypertension among the elderly in the working area of Puskesmas Desa Lalang, Medan City. This research was a descriptive explanatory study conducted from July 2024 to January 2025. The sample consisted of 83 elderly individuals. Data analysis was performed using logistic regression tests. The Chi-square analysis revealed significant associations between hypertension and several factors: Body Mass Index (BMI) ($p=0.000$), family history of hypertension ($p=0.000$), smoking habits ($p=0.017$), consumption of high-salt and high-fat foods ($p=0.000$), and sleep pattern disturbances ($p=0.000$). The most dominant factor influencing the incidence of hypertension in the elderly was a family history of hypertension ($p=0.001$), with a B value of 4.809. It is recommended that families support the elderly by maintaining a healthy diet low in salt and fat, reducing or eliminating smoking habits, minimizing risk factors for hypertension, and accompanying them for regular health check-ups at the nearest health services.

Keywords: Hypertension, Elderly, Risk Factors, Family History, Lifestyle.

* Corresponding Author: Devly Meilany Br Ginting, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia

E-mail : devlymeilany.mkm@gmail.com

Doi : 10.35451/zyrmds66

Received : May 29, 2025. Accepted: June 10, 2025. Published: Oktober 30, 2025

Copyright (c) 2025 : Devly Meilany Br Ginting Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

Lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit degeneratif dibandingkan kelompok usia muda. Penyakit degeneratif, seperti hipertensi, bersifat kronis dan dapat menurunkan kualitas hidup serta produktivitas (Afriani dkk., 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang serius dan sering kali muncul tanpa gejala pada lansia. Menurut WHO, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan hanya 36,8% yang menjalani pengobatan. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah ini meningkat menjadi 1,5 miliar orang, dengan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya [1]. Di Indonesia, Berdasarkan data terbaru dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 yang dirilis pada Mei 2024, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan. Pada kelompok usia 65–74 tahun, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 63,33%, sementara pada kelompok usia ≥ 75 tahun mencapai 69,53%. Meskipun terdapat penurunan prevalensi hipertensi secara nasional dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023, angka tersebut masih menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di kalangan lansia. [2].

Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko stroke, gagal jantung, dan serangan jantung (Imelda dkk., 2020). Faktor risiko seperti pola makan tinggi garam dan lemak, merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, serta stres diketahui berkontribusi terhadap kejadian hipertensi [3]. Lansia mengalami perubahan fisiologis, seperti kekakuan pembuluh darah dan penurunan hormon estrogen pasca-menopause, yang turut memengaruhi peningkatan tekanan darah [4]. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara riwayat keluarga hipertensi, obesitas, konsumsi makanan asin, gangguan tidur, dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia [5]. Selain itu, dukungan keluarga dan gaya hidup sehat juga berperan penting dalam pengendalian tekanan darah [6].

Data Riskesdas, Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (Dinkes Sumut) tahun 2023, prevalensi hipertensi di provinsi tersebut tercatat sebesar 5,52% dari total penduduk usia ≥ 18 tahun. Sementara itu, di Kota Medan, prevalensi hipertensi mencapai 4,97%, menjadikannya sebagai daerah dengan prevalensi tertinggi di Sumatera Utara. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan data sebelumnya dari Riskesdas 2018, yang mencatat prevalensi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 29,19%, dengan Kota Medan berada di urutan ke-26 dengan prevalensi 25,21%. [7] Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang tahun 2024, prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah tersebut tercatat sebesar 5,52%, dengan Kota Medan memiliki angka prevalensi sebesar 4,97%. Namun, cakupan skrining kesehatan lansia di Puskesmas Desa Lalang baru mencapai 78,7%, masih di bawah target nasional 100%. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan upaya deteksi dini dan intervensi untuk mengendalikan hipertensi pada lansia di wilayah tersebut.

Melihat tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia dan berbagai faktor risiko yang menyertainya, diperlukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia khususnya di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi deskriptif eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara berbagai faktor dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan. Penelitian dilaksanakan di wilayah tersebut mulai bulan Juli 2024 hingga Januari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang sebanyak 488 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik accidental sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditentukan peneliti. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Taro Yamane dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 83 responden lansia.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Tahun 2025

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Lanjut usia (60-74 tahun)	53	63,8
2.	Lanjut usia tua (75-90 tahun)	30	36,2
Jumlah		83	100
No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	35	42,2
2.	Perempuan	48	57,8
Berat badan		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	≥ 50 kg	43	51,8
2.	< 50 kg	40	48,2
Jumlah		83	100
Tinggi badan		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	< 160 cm	42	50,6
2.	≥ 160 cm	41	49,4
Jumlah		83	100
Riwayat Penyakit Lain		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ada	58	69,8
2.	Tidak ada	25	30,2
Jumlah		83	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas bahwa responden mayoritas lansia berumur 60-74 tahun yaitu 53 orang (63,8%), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang (57,8%), lansia dengan berat badannya diatas 50 kg sebanyak 43 orang (51,8%), tinggi badan dibawah 160 cm sebanyak 42 orang (50,6%) dan lansia mempunyai riwayat penyakit lain sebanyak 58 orang (69,8%).

Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Tahun 2025

Adapun distribusi IMT pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang di uraikan sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi IMT Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Desa lalang Kota Medan Tahun 2025

No	IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Berat Badan berlebih	43	51,8
2.	Berat Badan Normal	40	48,2
Jumlah		83	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa lansia paling banyak dengan berat badan berlebih yaitu sebanyak 43 orang (51,8%) dan paling sedikit dengan berat badan normal yaitu 40 orang (48,2%).

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen dengan kejadian hipertensi pada lansia. Variabel dengan nilai $p < 0,25$ kemudian dimasukkan ke dalam analisis multivariat menggunakan regresi logistik ganda dengan metode Backward LR. Metode ini dimulai dengan memasukkan seluruh variabel independen, lalu secara bertahap mengeluarkan variabel yang tidak signifikan berdasarkan kriteria statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tiga variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah: riwayat hipertensi ($p = 0,001$), kebiasaan merokok ($p = 0,010$), dan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak ($p = 0,000$). Dari ketiga variabel tersebut, riwayat hipertensi memiliki pengaruh paling dominan dengan nilai koefisien regresi (B) sebesar 4,809 dan nilai Confidence Interval 95% untuk $\text{Exp}(B)$ antara 7,227 hingga 2080,772. Dengan demikian, riwayat hipertensi merupakan faktor risiko paling kuat terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang tahun 2025

4. PEMBAHASAN

Hubungan IMT dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki IMT berlebih. IMT tinggi berhubungan erat dengan risiko hipertensi karena kelebihan kalori yang tidak dibakar akan disimpan sebagai lemak, menyebabkan obesitas. Metabolisme yang melambat pada lansia juga memperparah kondisi ini. Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan antara IMT dan hipertensi. Lansia dengan IMT tinggi namun aktif secara fisik cenderung tidak hipertensi, sedangkan lansia dengan IMT normal namun kurang aktivitas justru berisiko hipertensi. Aktivitas fisik seperti berjalan pagi, berkebun, atau senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh penelitian Amalia [8], yang menyatakan bahwa obesitas meningkatkan curah jantung dan tekanan darah melalui peningkatan volume darah dan aktivasi sistem RAAS.

Hubungan Riwayat Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Penelitian menunjukkan banyak lansia memiliki riwayat hipertensi keluarga. Faktor genetik sangat mempengaruhi risiko hipertensi, terutama melalui mekanisme pengaturan garam dan aktivitas sistem renin-angiotensin. Analisa bivariat membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi keluarga dan kejadian hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Tambunan & Baringbing [11], yang menegaskan peran penting faktor keturunan terhadap hipertensi.

Hubungan Penyakit Kronis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Sebagian besar lansia dalam penelitian ini menderita penyakit kronis, seperti diabetes, gagal ginjal, atau penyakit jantung. Penurunan fungsi organ akibat proses penuaan membuat lansia rentan terhadap kondisi ini. Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan antara penyakit kronis dan hipertensi. Lansia dengan penyakit kronis cenderung mengalami tekanan darah tinggi, terutama jika disertai pola hidup tidak sehat. Hiperglikemia pada lansia dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah melalui proses glikosilasi, yang memicu pembentukan plak dan meningkatkan tekanan darah [10].

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Meskipun sebagian besar responden tidak merokok, kebiasaan merokok terbukti berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Nikotin merangsang pelepasan hormon adrenalin, menyempitkan pembuluh darah, dan memaksa jantung bekerja lebih keras. Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan antara merokok dan hipertensi, meskipun tidak semua perokok mengalami hipertensi karena faktor lain seperti pola makan dan stres juga berperan. Menyatakan bahwa merokok merupakan faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan, dan efek jangka panjangnya merusak dinding pembuluh darah serta meningkatkan tekanan darah [11].

Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam dan Lemak dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Mayoritas lansia dalam penelitian ini mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Konsumsi natrium berlebih menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Hasil analisa bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi garam/lemak dan hipertensi. Semakin tinggi asupan natrium, semakin tinggi risiko hipertensi. bahwa pengurangan natrium dalam diet harian efektif menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular [12].

Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Mayoritas lansia mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau mudah terbangun, yang menurunkan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis, meningkatkan aktivitas simpatis, dan memicu hipertensi. Analisa bivariat menunjukkan adanya hubungan antara gangguan tidur dan kejadian hipertensi. Seharusnya saat tidur, tekanan darah menurun 10–20%, namun gangguan tidur mencegah hal ini terjadi. bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat meningkatkan risiko hipertensi akibat ketidakseimbangan sistem saraf otonom [13].

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Desa Lalang Kota Medan Tahun 2025, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), riwayat hipertensi dalam keluarga, penyakit kronis, kebiasaan merokok, [14] konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta gangguan pola tidur, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,000 dan 0,017. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah riwayat hipertensi keluarga ($p = 0,001$), yang menunjukkan kuatnya pengaruh faktor genetik terhadap risiko hipertensi pada lansia. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar keluarga lansia dapat meminimalkan risiko hipertensi dengan menjaga pola makan sehat, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, menghentikan kebiasaan merokok, serta rutin melakukan aktivitas fisik ringan. Kualitas tidur juga perlu dijaga, dan penting bagi keluarga untuk aktif mendampingi lansia dalam pemeriksaan kesehatan secara berkala ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Bagi tenaga kesehatan puskesmas, diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan sosialisasi kepada keluarga lansia mengenai pengelolaan diet dan pencegahan hipertensi. Selain itu, perlu dioptimalkan kembali kegiatan posyandu lansia dan pengaktifan posbindu PTM dengan modifikasi program yang lebih sesuai dan menarik, agar lansia tetap sehat, aktif, produktif, dan mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Desa Lalang Kota Medan, para responden lansia, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. D. A. et al., “Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara,” *J. Kesehatan Masyarakat*, vol. 10, no. 2, pp. 136–147, 2022, doi: 10.14710/jkm.v10i2.32252.
- [2] Agustina, “*Gangguan Tidur Pada Lansia*,” 2020. [Online]. Available: https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia
- [3] N. R. Anggani, “*Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Pekukuhan RT 21 RW 08 Kecamatan Mojosari Mojokerto*,” 2021.
- [4] Isnanta, “*Kenali dan Ketahui Masalah Tekanan darah Pada Lansia*,” 2023. [Online]. Available: <https://herminahospitals.com/id/articles/kenali-dan-ketahui-masalah-tekanan-darah-pada-lansia.html>
- [5] Z. Anshari, “Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya,” *J. Penelitian Keperawatan Medik*, vol. 2, no. 2, pp. 54–61, 2020, doi: 10.36656/jpkm.v2i2.289.
- [6] Y. K. Ashar et al., “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Desa Securai Utara, Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat Tahun 2023,” **Prepotif: J. Kesehatan Masyarakat**, vol. 8, Apr., pp. 70–77, 2024.
- [7] Astriana and I. A. Y. Susilawati, “Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kusumadadi Kabupaten Lampung Tengah,” **J. Kebidanan**, vol. 2, no. 1, pp. 43–46, 2016.
- [8] S. M. Dewi, B. Saputra, and M. Daniati, “Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi,” **J. Keperawatan Hang Tuah**, vol. 2, no. 1, pp. 49–62, 2021.

- [9] Friska et al., "The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road," **J. Proteksi Kesehatan**, vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2020.
- [10] S. Hanum et al., "Hubungan Antara Pengetahuan, Motivasi, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar," **J. Kesehatan Terpadu**, vol. 10, no. 1, pp. 30–35, 2019, doi: 10.32695/jkt.v10i1.28.
- [11] Hastuti, **Hipertensi**, Jawa Tengah: Lakeisha, 2020.
- [12] Imanudin, Sudarsono, and Hariani, "Correlation of Sodium Intake, Body Mass and Physical Activity with Blood Pressure," **J. Penelitian Pendidikan IPA**, 2023.
- [13] U. I. Tiara, "Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi," **J. Health Science and Physiotherapy**, vol. 2, no. 2, pp. 167–171, 2020.
- [14] Syahrudin, "Analysis of implementation of malaria control policy at Sidodadi Health Center, Asahan District," *Jurnal. Kesehatan. Masyarakat & Gizi*, vol. 6, no. 1, Mei–Okt. 2023. [Online]. Tersedia: ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG