

Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung

Eny Masruroh^{1a}, Anis Murniati¹, Dwi Retnowati¹, Ria Anggraini¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

^aenystikesta@gmail.com*

* corresponding author

| INFO ARTIKEL | ABSTRAK |
|--|--|
| <p>Riwayat artikel: Tanggal diterima: 01 Maret 2022 Tanggal revisi: 07 Juni 2022 Diterima: 14 Juni 2022 Diterbitkan: 21 Juni 2022</p> | <p>Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Dari populasi penderita tekanan darah tinggi pada obesitas lebih tinggi dari penderita tekanan darah tinggi yang tidak obesitas. Obesitas diketahui merupakan salah satu faktor yang meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Penyakit ini sering ditemui pada usia lebih dari 50 tahun ke atas atau lansia. Tujuan penelitian mengetahui Hubungan Obesitas Dengan Tekanan Darah Tinggi. Desain penelitian menggunakan studi <i>Analitik</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>. Penelitian dilaksanakan Februari 2022 di Posyandu Lansia Desa Ngunut. Populasi semua lansia berjumlah 85 lansia. Dengan sampel 30 lansia. Pengambilan sampel dengan tehnik <i>purposive sampling</i>. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa lembar observasi. Pengolahan data (<i>editing, coding, scoring dan tabulating</i>), dan dianalisis dengan uji statistik <i>Spearmann Rho</i> dengan $\alpha = 0,05$. Lansia di posyandu lansia Desa ngunut, Kecamatan ngunut, Kabupaten Tulungagung sebagian besar mengalami obesitas kategori berat, (60%) dan hampir setengahnya mengalami tekanan darah tinggi kategori berat (43,3%). Hasil uji statistik <i>Spearmann Rho</i> dengan nilai <i>P value</i> = .001 dengan $\alpha = 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya Ada Hubungan Obesitas Dengan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Posyandu Lanjut Usia Desa Ngunut Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung. Berdasarkan pada penelitian ini didapatkan bahwa semakin berat kategori obesitas maka, semakin tinggi tekanan darah pada lansia. Hal ini karena banyaknya lemak yang menempel pada pembuluh darah dan menurunnya elastisitas pembuluh darah pada lansia menyebabkan tekanan darah cenderung naik. Oleh karena itu, pada lansia yang obesitas dengan tekanan darah tinggi disarankan menurunkan berat badan dan menjaga berat badan ideal.</p> |
| <p>Kata kunci: Obesitas Tekanan darah tinggi Lansia</p> | |

Copyright (c) 2022 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Dari populasi penderita tekanan darah tinggi pada obesitas lebih tinggi dari penderita tekanan darah tinggi yang tidak obesitas. Obesitas diketahui merupakan salah satu faktor yang meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Menurut penelitian dr. R. Rachmad Soegih, SpGK, SpGM(K) dkk adanya hubungan antara obesitas dengan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dijumpai di masyarakat. Penyakit ini sering ditemui pada usia lebih dari 50 tahun ke atas atau lansia. Pada proses penuaan lansia, metabolisme tubuh menyebabkan perubahan komposisi tubuh dan perubahan pola makan. Jika dibandingkan

dengan yang lebih muda, lansia cenderung memiliki komposisi lemak tubuh yang lebih besar. Komponen massa tubuh berupa lemak membutuhkan energi yang lebih sedikit memeliharanya di dibandingkan massa tubuh berupa otot. Dengan demikian, jika lansia makan dengan kuantitas yang sama seperti orang yang masih muda, maka kecenderungan untuk menjadi obesitas akan lebih besar (Siti Maryam, 2008). Berdasar studi pendahuluan yang saya lakukan dari 12 lansia yang mengalami obesitas 9 diantaranya mempunyai tekanan darah tinggi dan sebagian dari mereka malas berolah raga karena mereka berasumsi bahwa masa tua adalah masa untuk istirahat total. (Notoadmojo, 2008)

Dari Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2015), tingkat obesitas di dunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 1980. Sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Secara keseluruhan lebih dari 10% dari populasi orang dewasa di dunia menderita obesitas, dan hampir 300 juta adalah wanita (World Health Organization, 2016)

Himpunan Studi Obesitas Indonesia memeriksa lebih dari 6000 orang dari hampir seluruh provinsi dan didapatkan angka obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >30 kg/m² pada laki-laki sebesar 9,16 % dan pada perempuan 11,02%. Apabila tren ini berjalan terus seperti sekarang ini, maka tahun 2025 tidak mustahil penduduk Indonesia akan menyandang gelar “obesogenik” terutama di daerah urban (Adi wijaya, 2015)

Berdasarkan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013), pada laki-laki dewasa terjadi peningkatan dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 19,7 % pada tahun 2013 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Dari 38 Kabupaten di Provinsi Jawa Timur 37 diantaranya memiliki masalah obesitas yang tinggi dengan prevalensi di atas 10%. Prevalensi obesitas umum menurut jenis kelamin secara umum di provinsi Jawa Timur prevalensi obesitas laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan perempuan (masing-masing 15,0% dan 25,0%). Data dari Dinas Kesehatan Tulungagung terdapat 2.780 orang lansia tinggal di wilayah Desa Ngunut.

Berdasarkan insiden dari Desa Ngunut di posyandu lansia pada bulan Desember 2015 dari 56 lansia yang aktif di dapatkan 12 lansia mengalami obesitas dan 9 diantaranya menderita tekanan darah tinggi.

Dampak yang sering dijumpai pada obesitas, antara lain tekanan darah tinggi (hipertensi), gagal jantung, penyakit arteria koroner, diabetes mellitus, batu empedu, perlemakan hati, dan keluhan sendi. Menurut laporan *The Centre for Disease Control and Prevention*, dari 73.000 orang obesitas hanya 2% yang berolah raga selama 30 menit 5 kali seminggu. Padahal kalau menurunkan berat badan harus terbakar 1000 kalori perminggu dan berkesinambungan (Misnadiarly, 2007)

Sampai saat ini belum ada satupun rekomendasi dan sebuah riset kesehatan dari Amerika yang secara khusus membahas mengenai panganan hipertensi pada obesitas. Rekomendasi *Joint Nasional committee-IV (JNC-IV)* untuk penanganan pasien obesitas dengan hipertensi lebih memfokuskan penanganan untuk menurunkan berat badan, (Organisation, 2011) sedangkan untuk rekomendasi yang spesifik untuk obat anti tekanan darah tinggi yang digunakan pada obesitas. Penurunan berat badan merupakan upaya pertama yang harus dilakukan pada penderita obesitas dengan tekanan darah tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada penurunan berat badan 1 kg akan diikuti dengan dengan penurunan tekanan darah sebesar 0,3 – 1 mmHg, selain itu penurunan ini akan memberikan perbaikan dari lipid, terjadi reversal *process* dari hipertrofi ventrikel, penurunan resiko terjadinya diabetes dan perbaikan hidup dari pasien (Yusni, 2012)

Maka berdasarkan hal diatas, maka penulis tertarik mengambil judul “Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung”.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analitik yang bertujuan untuk menganalisa hubungan obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia. Sifat penelitian ini korelasional, pendekatan antar variabel yang digunakan adalah pendekatan "Cross Sectional", yaitu variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel-variabel yang termasuk faktor efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005).

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian atau yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2005). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang obesitas dan mengalami tekanan darah tinggi di Desa Ngunut Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung berjumlah 85.

Sampel, sebagian lansia yang obesitas di desa Ngunut yang mengalami tekanan darah tinggi dan memenuhi kriteria inklusi berjumlah 30.

Sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi porsi dan populasi untuk mewakili populasi tersebut (Nursalam, 2003). Dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang diambil dari kriteria inklusi dan eksklusi.

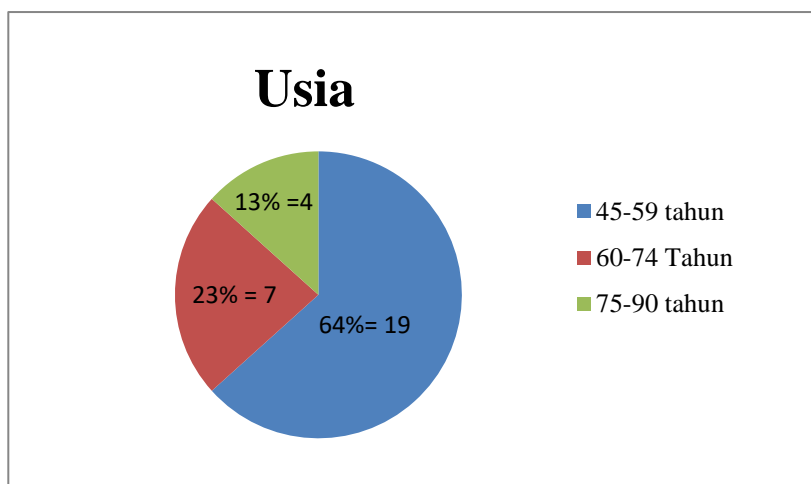
Instrumen/alat ukur adalah alat bantu yang di pilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis (Arikunto, 2010). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan, *sphygmomanometer*, *sphygnometer*, dan lembar observasi.

Penelitian ini dengan menggunakan uji statistic (*Spearmann rho*) dimana uji tersebut digunakan untuk mengestimasi atau mengevaluasi frekuensi yang diselidiki atau menganalisis hasil observasi untuk mengetahui, apakah ada hubungan antara obesitas dengan tekanan darah tinggi (Hidayat, 2007). Selanjutnya dianalisa dengan program SPSS yaitu untuk mengetahui hubungan obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, jika H_0 ditolak maka ada hubungan obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia.

HASIL DAN DISKUSI

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan usia

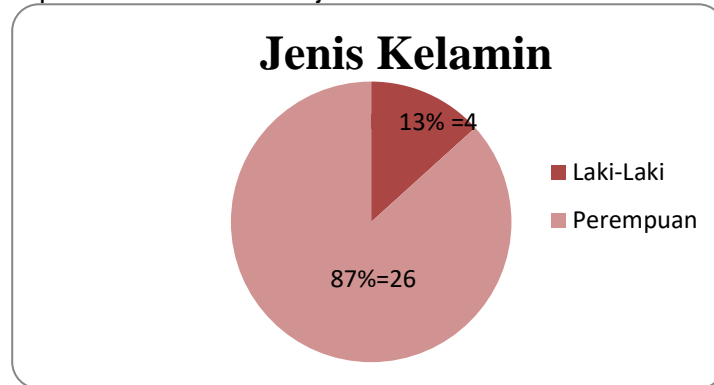


(Sumber : penelitian tahun 2022)

Diagram 4.1 : Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok usia di Posyandu Lansia Desa Ngunut Tahun 2022

Berdasarkan diagram 4.1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelompok usia di Posyandu Lansia Ngunut sebagian besar usia 45-59 tahun (64%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin



(Sumber: penelitian tahun 2022)

Diagram 4.2 : Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Lansia Desa Ngunut Tahun 2022

Diagram 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Lansia Ngunut hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (87%).

Data Khusus

1. Identifikasi Responden Berdasarkan Obesitas

Tabel 4.1 : Identifikasi obesitas pada lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung 2022.

| OBESITAS | FREKUENSI | PRESENTASE (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Sedang | 12 | 40 |
| Berat | 18 | 60 |
| JUMLAH | 30 | 100 |

(Sumber: penelitian tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia mengalami obesitas berat (60%)

2. Identifikasi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Tinggi

Tabel 4.2 : Identifikasi Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung 2022.

| TEKANAN DARAH | FREKUENS I | PRESENTASE (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Ringan | 8 | 26,7 |
| Sedang | 9 | 30,0 |
| Berat | 13 | 43,3 |
| JUMLAH | 30 | 100 |

(Sumber: penelitian tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa hampir setengahnya lansia mengalami tekanan darah tinggi kategori berat (43,3%).

3. Tabel 4.3 tabulasi silang Obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi

Tabel 4.3 : Tabulasi silang obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi pada lansia Di Posyandu Desa Ngunut, Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung 2022.

| | | Tekanan Darah Tinggi | | | Jumlah |
|----------|---|----------------------|--------|-------|--------|
| | | Ringan | Sedang | Berat | |
| Obesitas | F | 7 | 3 | 2 | 12 |
| Sedang | % | 23.3 | 10.0 | 6.7 | 40.0 |
| Obesitas | F | 1 | 6 | 11 | 18 |
| Berat | % | 3.3 | 20.0 | 36.7 | 60.0 |
| Jumlah | F | 8 | 9 | 13 | 30 |
| | % | 26.7 | 30.0 | 43.3 | 100.0 |

(Sumber: penelitian tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa hampir setengahnya lansia mengalami obesitas berat dengan tekanan darah tinggi kategori berat (36,7%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai “Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung Tahun 2022” pada 30 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lansia di posyandu lansia desa ngunut, kecamatan ngunut, kabupaten tulungagung tahun 2022 sebagian besar mengalami obesitas kategori berat, (60%).
2. Lansia di posyandu lansia desa ngunut, kecamatan ngunut, kabupaten tulungagung tahun 2022 hampir setengahnya mengalami tekanan darah tinggi kategori berat (43,3%).
3. Ada hubungan obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia. Dengan hasil Hasil uji statistik *Spearman Rho* didapatkan $p\ value = 0,001$ sedangkan $\alpha = 0,05$ karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada hubungan antara obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut, Kecamatan Ngunut, Kabupaten Tulungagung tahun 2022

Oleh karena itu disarankan :

1. Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan adanya hubungan obesitas dengan tekanan darah tinggi pada lansia. Dengan demikian diharapkan untuk selanjutnya para petugas yang

ada di posyandu lansia sering-sering mengontrol kondisi lansia, meliputi tekanan darah dan berat badan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan 2 kali observasi karena terbatasnya jadwal posyandu lansia. Oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat memperpanjang waktu penelitian agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi wijaya. (2015). *Pengaruh Olahraga terhadap kadar glukosa darah pada pasien DM*. Skripsi: universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. In *Laporan Nasional 2013*. <https://doi.org/10.24063/risetkesehatan.kemkes.v13> Desember 2013
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba medika.
- Misnadiarly. (2007). *Rematik : asam urat – Hiperurisemia, Arthritis Gout, Edisi 1*. Pustaka Obor Populer.
- Notoadmojo, S. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Organisation, W. H. (2011). *Hypertention*. Departemen Sustainable Development and Healthy Environment.
- WHO. (2015). *Obesity and Overweight*.
- World Health Organization. (2016). *Obesity and Overweight*.
- Yusni, S. (2012). Kajian Kemampuan Rosella (*Hisbiscus Sabdariffa*) Dalam Menghambat Peningkatan Tekanan Darah Melalui Vasodilator Nitrit Oksida Pada Wanita Lanjut Usia Penderita Hipertensi. Banda Aceh. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 33(3). diakses pada tanggal 21 Desember 2017 Pukul 21.15 WIB