

# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SABUTUNG KABUPATEN PANGKEP

Bustang Arifin<sup>1</sup>, Syaifuddin Zaenal<sup>2</sup>, Irmayani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

<sup>2</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

<sup>3</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : (bustangarifin261@gmail.com/082348685709)

## ABSTRAK

Tekanan darah yang tinggi merupakan faktor resiko yang kuat dan penting untuk penyakit-penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal. Tekanan darah yang tinggi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor lingkungan dan interaksi antara kedua faktor tersebut. Berdasarkan penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu hipertensi esensial atau hipertensi primer, yaitu hipertensi dengan penyebab yang belum diketahui dengan jelas dan hipertensi sekunder, dimana hipertensi terjadi sebagai akibat dari penyakit lain Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional study* dan dilaksanakan di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep pada tanggal 12 Desember 2018 sampai 12 Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang berobat di Puskesmas Sabutung sebanyak 70 populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 41 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi ( $p=0,024$ ) dan hubungan antara gaya hidup latihan fisik dengan kejadian hipertensi ( $p=0,028$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara gaya hidup pola makan dan latihan fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

**Kata kunci:** Pola Makan, Latihan Fisik, Kejadian Hipertensi

## PENDAHULUAN

Tekanan darah yang tinggi merupakan faktor resiko yang kuat dan penting untuk penyakit-penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal. Tekanan darah yang tinggi dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, faktor lingkungan dan interaksi antara kedua faktor tersebut. Berdasarkan penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu hipertensi esensial atau hipertensi primer, yaitu hipertensi dengan penyebab yang belum diketahui dengan jelas dan hipertensi sekunder, dimana hipertensi terjadi sebagai akibat dari penyakit lain (Pikir, dkk., 2015).

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat

tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Triyanto, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012, mencatat sekitar 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Triyanto, 2014). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (32,9%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (28,7%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (31,7%) dibandingkan dengan perdesaan (30,2%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2017).

Persentase tekanan darah tinggi/hipertensi di Sulawesi Selatan tahun 2016 sebanyak 21,90%, dengan kasus tertinggi di Kabupaten Selayar (32,49%), Kabupaten Soppeng (24,92% dan Kabupaten Takalar (14,82%), adapun kasus terendah di kabupaten Sidrap, Kabupaten Luwu, dan Kota Makassar masing-masing (0,001%) (Dinkes Sulsel, 2017).

Berdasarkan data dari Bidang Bina P2PL Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2016 terdapat 10.791 kasus hipertensi dengan rincian laki-laki sebanyak 3.834 dan perempuan sebanyak 6.957 jumlah ini menurun dibandingkan dengan tahun 2015 yaitu terdapat 11.596 kasus hipertensi dengan rincian jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 4.277 kasus dan perempuan 7.319 kasus (Dinkes Kota Makassar, 2017).

Hipertensi merupakan proses degeneratif sistem sirkulasi yang dimulai dengan atherosklerosis, yakni gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah/arteri. Kekakuan pembuluh darah disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran *plaque* yang menghambat gangguan peredaran darah perifer. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat yang akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi (Bustan, 2015).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Kemudian pola makan juga sangat erat hubungannya dengan penyakit hipertensi Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Yekti, 2011).

Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur (Suoth, dkk., 2014).

Berdasarkan dari data puskesmas Sabutung di dapatkan bahwa penyakit hipertensi termasuk 10 penyakit terbesar dengan angka kejadian pada tahun 2015 sebesar 10,45%, tahun 2016 sebesar 10,07% dan pada tahun 2017 sebesar 23,6% (Data Sekunder Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

## **BAHAN DAN METODE**

### *Lokasi, populasi, dan sampel*

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep pada tanggal 12 Desember 2018 sampai 12 Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang berobat di Puskesmas Sabutung sebanyak 70 orang dengan jumlah sampel sebanyak 41 orang.

### *Kreteria sampel*

1. Kreteria Inklusi
  - a. Pasien hipertensi yang berobat puskesmas Sabutung.
  - b. Pasien yang baru atau sudah lama menderita hipertensi
  - c. Pasien yang bersedia/setuju menjadi responden dan mengisi kuesioner
2. Kreteria Eklusi
  - a. Semua kriteria pasien diluar kriteria inklusi.
  - b. Pasien menderita dengan kesadaran menurun

### *Pengumpulan data*

1. Pengumpulan data primer diperoleh dengan menggunakan lembar observasi yang telah disediakan.
2. Pengumpulan data sekunder diperoleh dari buku register di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

### *Pengolahan Data*

1. *Editing*

Hasil angket yang diperolehkan atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (*edit*) terlebih dahulu. Kalau ternyata masih ada data atau informasi yang tidak lengkap, dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*drop out*).
2. *Coding sheet*

Lembaran kode adalah instrument berupa kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, dan nomor pertanyaan.
3. *Data entry*

Yakni mengisi kolom atau kotak lembar atau kartu kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

### *Analisa Data*

1. Analisis Univariat  
Analisa univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk jenis analisis univariat tergantung dari jenis datanya.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2014).

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep Tahun 2018 (n=41)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-Laki	9	22
Perempuan	32	78
Umur		
35-40 tahun	12	29,3
41-45 tahun	10	24,4
46-50 tahun	12	29,3
50-55 tahun	7	17,1

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 32 responden (78,0%). Umur responden terbanyak adalah 35-40 tahun dan 46-50 tahun yaitu sebanyak 12 responden (29,3%).

#### 2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Responden di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep Tahun 2018.

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Teratur	1	5,0	6	30,0	13	65,0	20	100
Tidak Teratur	1	4,8	0	0,0	20	95,2	21	100
Total	2	4,9	6	14,6	33	80,5	41	100

$\rho = 0,024$

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan bahwa dari keseluruhan responden sebanyak 41 responden menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (51,2%) memiliki pola makan tidak teratur, sebanyak 20 responden (95,2%) cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 1 responden (4,8%) cenderung hipertensi ringan dan tidak ada yang hipertensi sedang, kemudian sebanyak 20 responden (48,8%) memiliki pola makan teratur, sebanyak 13 responden (65,0%) cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 6 responden (30,0%) cenderung hipertensi sedang dan yang cenderung hipertensi ringan sebanyak 1 responden (5,0%).

Berdasarkan hasil uji *person chisquare* diperoleh nilai  $\rho = 0,024$  dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

Tabel 3. Analisis Hubungan Latihan Fisik dengan Kejadian Hipertensi Responden di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep Tahun 2018

Latihan Fisik	Kejadian Hipertensi						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Teratur	0	0,0	4	40,0	6	6,0	10	100
Tidak Teratur	2	6,5	2	6,5	27	87,1	30	100
Total	2	4,9	6	14,6	33	80,5	41	100

$\rho = 0,028$

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan bahwa dari keseluruhan responden sebanyak 41 responden yang memiliki latihan fisik dengan kejadian hipertensi sedang sebanyak 4 (40,0%) responden, yang memiliki kejadian hipertensi berat sebanyak 6 (6,0%) responden, sedangkan yang memiliki latihan fisik yang tidak teratur dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 2 (6,5%) responden dan yang sedang sebanyak 2 (6,5%) dan yang berat sebanyak 27 (87,1%) responden.

Berdasarkan hasil uji *person chisquare* diperoleh nilai  $\rho = 0,028$  dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup latihan fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

### PEMBAHASAN

#### 1. Hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan penelitian ini sudah dilakukan di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi. Dari hasil penelitian responden menunjukkan bahwa sebanyak 51,2% memiliki pola makan tidak teratur, sebanyak 95,2% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 4,8% cenderung hipertensi ringan dan tidak ada yang hipertensi sedang, kemudian sebanyak 48,8% memiliki pola makan

teratur, sebanyak 65,0% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 30,0% cenderung hipertensi sedang dan yang cenderung hipertensi ringan sebanyak 5,0%, dari keseluruhan responden lebih cenderung responden memiliki pola makan tidak teratur dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan yang paling sedikit adalah hipertensi ringan, sedangkan responden yang memiliki pola makan teratur lebih cenderung sedikit dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan hipertensi ringan yang paling sedikit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suoth, dkk., (2014) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi mengatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi. Penelitian lain terkait hubungan antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi juga dilakukan oleh Mahmudah, dkk., (2015) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak, dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil regresi logistik berganda asupan natrium yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi yang memiliki resiko lebih besar untuk mengalami kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan yang diperoleh peneliti bahwa sebagian besar responden banyak yang mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, itu dikarenakan letak tempat tinggal responden yang berada pada area kepulauan dan daerah pesisir pantai.

Tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur tentang makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi dan mengurangi penyakit kardiovaskuler. Secara garis besar, ada empat macam diet untuk menanggulangi atau minimal mempertahankan keadaan tekanan darah yakni diet rendah garam, diet rendah kolesterol, lemak terbatas serta tinggi serat, dan rendah kalori bila berlebihan berat badan (Triyanto, 2014).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa gaya hidup pola makan berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi berat cenderung lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan responden yang banyak mengkonsumsi makanan tinggi garam. Pola makan yang buruk juga dapat mengecilkan diameter pembuluh

daraharteri sehingga jantung memompa darah lebih kuat, hal inilah yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Maka, perlunya diketahui makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah untuk mencegah peningkatan tekanan darah pada pasien.

## 2. Hubungan antara latihan fisik dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan penelitian ini sudah dilakukan di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup latihan fisik dengan kejadian hipertensi. Keseluruhan responden sebanyak menunjukkan bahwa sebanyak 75,6% memiliki latihan fisik tidak teratur, dengan distribusi sebanyak 87,1% cenderung hipertensi berat, sedangkan responden yang cenderung hipertensi ringan dan hipertensi sedang sebanyak 6,5%, kemudian 24,4% memiliki pola makan teratur, dengan distribusi sebanyak 60,0% cenderung hipertensi berat, sedangkan sebanyak 40,0% cenderung hipertensi sedang dan tidak ada responden yang mengalami hipertensi ringan. Keseluruhan responden lebih cenderung responden memiliki latihan fisik tidak teratur dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan yang paling sedikit adalah hipertensi ringan dan sedang, sedangkan responden yang memiliki latihan fisik teratur lebih cenderung sedikit dengan kejadian hipertensi berat paling banyak dan yang paling sedikit adalah kejadian hipertensi sedang dan ringan.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azhari (2017) mengatakan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi ini artinya responden yang tidak berolahraga mempunyai peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan responden yang berolahraga dengan tingkat kepercayaan 95%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pusparani (2016) mengatakan bahwa penderita hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik lebih besar dibandingkan dengan penderita yang tidak melakukan aktivitas fisik di waktu luang. Dapat disimpulkan bahwa responden penelitian kurang aktif dalam aktivitas olahraga. Kejadian hipertensi ini dipengaruhi oleh faktor kebiasaan subjek penelitian yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa responden yang memiliki latihan fisik yang

tidak teratur cenderung lebih besar menimbulkan kejadian hipertensi.

Latihan fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit per hari dengan baik dan benar. Salah satu manfaat dari aktivitas fisik yaitu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal. Latihan fisik isometrik seperti angkat besi dapat meningkatkan tekanan darah dan harus dihindari pada penderita hipertensi. Di usia tua, fungsi jantung dan pembuluh darah akan menurun, demikian juga elastisitas dan kekuatannya. Namun jika berolahraga secara teratur, maka sistem kardiovaskular akan berfungsi maksimal dan tetap terpelihara (Triyanto, 2014).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa gaya hidup latihan fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi berat cenderung lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki latihan fisik yang tidak teratur dari pada yang teratur. Latihan fisik yang teratur dapat membantu menguatkan jantung. Jantung yang lebih kuat tentu dapat memompa

lebih banyak darah meskipun hanya menggunakan sedikit usaha. Semakin ringan kerja jantung, maka semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi turun.

#### KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.
2. Ada hubungan antara latihan fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.

#### SARAN

1. Penderita hipertensi agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat secara teratur.
2. Keluarga atau orang terdekat dengan pasien memotivasi pasien agar selalu mempertahankan kesehatan dengan cara membantu mengatur pola hidup secara teratur.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam terhadap hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2 (1).
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dinkes Kota Makassar. (2017). *Profil Kesehatan Kota Makassar Tahun 2016*. Makassar: Dinas Kesehatan Kota Makassar.
- Dinkes Sulsel. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017*. Makassar: Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Jurnal Biomedika, Volume 7 Nomor 2*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pikir, B. S., Aminuddin, M., Subagio, A., Dharmadjati, B. B., Suryawan, I. R., & Eko P, J. N. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. Surebaya: Airlangga University Press.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 2. Nomor 1*.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yekti, S. (2011). *Cara Jitu mengatasi Hipertensi*. Jogjakarta: C.V Andi Offset