

# HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN PENGELOLA TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANTANG KOTA MAKASSAR

Nofita Masto<sup>1\*</sup>, Azniah<sup>2</sup>, Kartika Sari Wijayaningsi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245  
\*e-mail: penulis-korespondensi: (nofitamasto01@gmail.com/082191765621)

(Received: 10.07.2024; Reviewed; 17.07.2024; Accepted; 13.08.2024)

## ABSTRACT

*Hypertension or better known as high blood pressure is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in morbidity (morbidity) and death (mortality). The aim of this research is to determine the relationship between lifestyle and blood pressure management in hypertensive patients in the Antang Community Health Center working area, Makassar City. This research method is quantitative research using an analytical survey method with a cross sectional design, the sample in the study was 80 people. The results of the study showed that the results of the Chi-square analysis of the relationship between eating patterns and blood pressure management were  $0.000 < 0.05$ , the relationship between resting habits and blood pressure management was  $0.004 < 0.05$ , the relationship between smoking habits and blood pressure management was  $0.008 < 0.05$  and lifestyle with blood pressure management of  $0.001 < 0.05$  or there is a relationship between diet, rest habits, smoking habits and lifestyle on the management of blood pressure of hypertensive patients in the Antang Health Center working area, Makassar City. The conclusion obtained is that there is a relationship between lifestyle and the management of blood pressure of hypertensive patients in the work area of the Antang Community Health Center, Makassar City.*

**Keywords:** *Lifestyle, in hypertensive patients*

## ABSTRAK

Hipertensi atau lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui antara gaya hidup dengan pengelola tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode survei analitik dengan rancangan *cross sectional*, sampel dalam penelitian sebanyak 80 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis uji hubungan dengan *Chi-square* hubungan pola makan dengan pengelolaan tekanan darah  $0,000 < 0,05$ , Hubungan kebiasaan istirahat dengan pengelolaan tekanan darah  $0,004 < 0,05$ , hubungan kebiasaan merokok dengan pengelolaan tekanan darah  $0,008 < 0,05$  dan gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah  $0,001 < 0,05$  atau ada hubungan antara pola makan, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok dan gaya hidup terhadap pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap pengelolaan tekanan dara pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar

**Kata Kunci:** *Gaya hidup, pada pasien hipertensi*

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang banyak diderita oleh seluruh masyarakat di dunia. Menurut World Health Organization (WHO) Hipertensi memberikan kontribusi untuk hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. Hal ini juga meningkatkan risiko penyakit jantung koroner sebesar 12% dan meningkatkan risiko stroke sebesar 24%. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010 dari WHO, menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Asia Tenggara, terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksikan pada tahun 2025 sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Damayanti,2018).

Menurut American Heart Association International Cardiovascular Disease Statistic (2004) angka Proportional Mortality Rate akibat hipertensi di seluruh dunia mencapai sekitar 7,1 juta orang atau sekitar 13% dari total kematian. (Thaha,2016) Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat dan kian hari semakin mengawatirkan, diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi (Artianingrum, 2016). Kriteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kriteria diagnosis Joint National Committee (JNC) VII tahun 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq$  140 mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq$  90 mmHg (Damayanti,2018).

(Amalia, 2018) Gaya hidup kurang sehat merupakan satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya disebabkan oleh kurangnya melakukan aktivitas fisik sehingga gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi (Burhan,2020). Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. (Karim,2018).

Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu tidak dapat dikontrol dan yang dapat dikontrol. Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengakibatkan masalah kesehatan jangka panjang. Salah satu akibat dari konsumsi alkohol yang berlebihan tersebut adalah terjadinya peningkatan tekanan darah yang disebut hipertensi. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa alkohol dapat merusak organ-organ seperti jantung dan pembuluh darah. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah kebiasaan konsumsi alkohol yang berlebihan. Bahaya yang diakibatkan karena mengkonsumsi alkohol termasuk dalam 5 besar faktor resiko untuk timbulnya penyakit, kecacatan serta kematian di seluruh dunia (Grace,2018).

Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 milyar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Angka tersebut kian hari kian mengawatirkan, yaitu sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Depertemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013, menyatakan bahwa di Kawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Sedangkan Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1 (Burhan,2020).

Berdasarkan data Dines Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/ Kota Provinsi prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158.516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus, dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus.

Adapun data pasien hipertensi pada tahun 2021 berjumlah 5.165 orang, pada tahun 2022 berjumlah 6.562 orang, sedangkan pada tahun 2023 berjumlah 4.137. jumlah keseluruhan pasien hipertensi mulai pada tahun 2021–2023 berjumlah 15.864 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Antang kota makassar.

## Metode

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Antang pada bulan Juni-Juli 2023. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan survei analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden. Penelitian menggunakan teknik *Random sampling* dengan pertimbangan sesuai kriteria. Data yang diperoleh dari catatan medis dan kuesioner. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel yaitu variabel independent dan dependent. Variabel independent adalah Gaya hidup (Pola makan, Kebiasaan istirahat dan kebiasaan merokok) dan variabel dependent adalah Pengelolaan tekanan darah. Pengukuran variabel fasilitas menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan editing, coding, entry, tabulasi, processing, dan cleaning. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik, dan analisis bivariate digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap dependen menggunakan uji *Chi -square* dengan tingkat signifikan ( $\alpha=0,05$ ). Adapun perhitungan rumus tersebut, penelitian menganalisisnya dengan bantuan Microsoft

excel dan SPSS. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 195/STIKESNH/KEPK/VII/2023 yang dikeluarkan pada tanggal 28 Juni 2023 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

Kriteria inklusi:

1. Pasien hipertensi yang datang berkunjung di wilayah kerja puskesmas Antang Kota Makassar
2. Berusia >20 tahun
3. Responden bisa membaca dan menulis
4. Responden yang memiliki penyakit hipertensi

Kriteria eksklusi:

1. Pasien dengan penyakit lain yang datang berkunjung di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar
2. Responden yang tidak bersedia menjadi responden.

## Hasil

### 1. Kriteria responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Antang Kota Makassar (n=80)**

	n	%
Jenis kelamin		
Laki laki	44	55.0
Perempuan	36	45.0
Umur		
26-35 Tahun	17	22.0
36-45 Tahun	24	30.0
46-55 Tahun	27	33.0
56-65 Tahun	12	15.0
Pendidikan		
Smp	28	35.0
Sma	44	55.0
Perguruan tinggi	8	10.0
Total	80	100.0

Berdasarkan Karakteristik menunjukkan bahwa dari 80 responden distribusi frekuensi jenis kelamin responden yaitu 44 responden (55.0%) berjenis kelamin laki-laki dan 36 responden (45.0%) berjenis kelamin Perempuan, Pada karakteristik umur responden terbanyak rentang umur 46-55 tahun yang berjumlah 27 responden (33,0%) dan paling sedikit berada pada rentang umur 56-65 tahun yang berjumlah 12 responden (15.0%). Pada karakteristik pendidikan responden terbanyak berpendidikan SMA dengan jumlah 44 responden (55.0%) dan paling kurang berpendidikan Perguruan tinggi dengan jumlah 8 responden (10.0%)

### 2. Analisa univariat

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar (n=80)**

Tekanan Darah	N	%
120-139/80 MmHg	35	43,9
140-159/91-99 MmHg	34	42,5
>160/>100 MmHg	11	13,8

Berdasarkan tekanan darah menunjukkan bahwa dari 80 responden distribusi frekuensi berdasarkan tekanan darah responden diperoleh 35 responden (43.9%) memiliki rentang tekanan darah 120-139/80 MmHg, 34 responden (42.5%) memiliki rentang tekanan darah 140-159/91-99 MmHg dan 11 responden (13,8) memiliki rentang tekanan darah >160/100 MmHg.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengelolaan Tekanan Darah Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar (n=80)**

Pengelolaan Tekanan Darah	N	%
Baik	29	36,3
Cukup	51	63,8

Berdasarkan pengelolaan tekanan darah menunjukkan bahwa dari 80 responden distribusi frekuensi berdasarkan pengelolaan tekanan darah diperoleh 29 responden (36.3%) memiliki pengelolaan tekanan darah baik dan 51 responden (63,8) memiliki pengelolaan tekanan darah cukup.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar(n=80)**

Gaya Hidup	N	%
Baik	36	45.0
Buruk	44	55.0

Berdasarkan gaya hidup responden menunjukkan bahwa dari 80 responden distribusi frekuensi berdasarkan Gaya hidup diperoleh 36 responden (45.0%) memiliki gaya hidup baik dan 44 responden (55.0) memiliki gaya hidup buruk.

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Pengelolaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar(n=80)**

Pola Makan	Pengelolaan Tekanan Darah				Total		P value
	Baik		Cukup		n	%	
	N	%	n	%			
Baik Buruk	18	22.5%	11	13.8%	29	36.3%	0.000
	11	13.8%	40	50.0%	51	63.8%	
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>36.3%</b>	<b>51</b>	<b>63.8%</b>	<b>80</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa dari 80 responden menunjukkan Kategori "Baik" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat 29 responden (36.3%) yang berhasil mengelola tekanan darah dengan baik. Kategori "Cukup" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat 40 responden (50.0%) yang hanya cukup dalam mengelola tekanan darah mereka. Hasil uji statistik dengan Chi-square diperoleh nilai  $p=(0,000) < \alpha(0,05)$ , maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinyaadanya hubungan antara pola makan dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang.

**Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Pengelolaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar(n=80)**

Kebiasaan Istirahat	Pengelolaan Tekanan Darah				Total		P value
	Baik		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Teratur	8	10.0%	31	38.8%	36	45.0%	0,004
Tidak Teratur	21	26.3%	20	25.0%	44	55.0%	
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>36.3%</b>	<b>51</b>	<b>63.8%</b>	<b>80</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa dari 80 responden menunjukkan kebiasaan istirahat Kategori "Baik" pada Kebiasaan Istirahat: Terdapat 8 responden (10.0%) dengan Kebiasaan Istirahat yang baik (teratur). Kategori "Cukup" pada Kebiasaan Istirahat: Terdapat 31 responden (38.8%) dengan Kebiasaan Istirahat yang cukup (teratur). Kategori "Tidak Teratur" pada Kebiasaan Istirahat: Terdapat 21 responden (26.3%) dengan Kebiasaan Istirahat yang tidak teratur. Kategori "Baik" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat 36 responden (45.0%) yang berhasil mengelola tekanan darah dengan baik. Kategori "Cukup" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat 20 responden (25.0%) yang hanya cukup dalam mengelola tekanan darah mereka. Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai  $p=(0,004) < \alpha(0,05)$ , maka hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak. artinya adanya hubungan antara kebiasaan istirahat dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang.

**Tabel 7 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Pengelolaan Tekanan Darah pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar (n=80)**

Kebiasaan Merokok	Pengelolaan Tekanan Darah				Total		P value
	Baik		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
Aktif	18	22.5%	16	20.0%	36	45.0%	0,008
Pasif	11	13.8%	35	43.8%	44	55.0%	
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>36.3%</b>	<b>51</b>	<b>63.8%</b>	<b>80</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa dari 80 responden menunjukkan kebiasaan merokok Kategori "Baik" pada Kebiasaan Merokok: Terdapat 18 responden (22.5%) dengan kebiasaan merokok yang baik (aktif). Kategori "Cukup" pada Kebiasaan Merokok: Terdapat 16 responden (20.0%) dengan kebiasaan merokok yang cukup (aktif). Kategori "Pasif" pada Kebiasaan Merokok: Terdapat 11 responden (13.8%) dengan kebiasaan merokok pasif (merokok pasif). Kategori "Baik" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat

36 responden (45.0%) yang berhasil mengelola tekanan darah dengan baik. Kategori "Cukup" pada Pengelolaan Tekanan Darah: Terdapat 35 responden (43.8%) yang hanya cukup dalam mengelola tekanan darah mereka. Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai  $p=(0,008) < \alpha(0,05)$ , maka hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak. artinya adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang.

**Tabel 8 Hubungan Gaya Hidup dengan Pengelolaan Tekanan Darah pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar (n=80)**

Gaya Hidup	Pengelolaan Tekanan Darah				Total		P value
	Baik		Cukup		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	20	25.0%	16	20.0%	36	45.0%	0,001
Buruk	9	11.3%	35	43.8%	44	55.0%	
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>36.3%</b>	<b>51</b>	<b>63.8%</b>	<b>80</b>	<b>100,0%</b>	

Berdasarkan tabel 5.7 diatas, menunjukkan bahwa dari 80 responden mayoritas responden menunjukkan gaya hidup yang buruk serta cukup dalam melakukan pengelolaan tekanan darah dengan jumlah responden 44 (55,0%), sementara untuk kategori yang rendah menunjukkan gaya hidup yang baik namun cukup dalam melakukan pengelolaan tekanan darahnya dengan jumlah responden 36 (45,0%). Hasil uji statistik dengan *Chi-square* diperoleh nilai  $p = (0,008) < \alpha (0,05)$ , maka hipotesis Nol ( $H_0$ ) ditolak. artinya adanya hubungan antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan di wilayah kerja Puskesmas Antang, didapatkan nilai  $p < \alpha (0,001 < 0,05)$ , maka dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan antara antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang, dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu mayoritas responden menunjukkan gaya hidup yang buruk serta cukup dalam melakukan pengelolaan tekanan darah dengan jumlah responden 44 (55,0%), sementara untuk kategori yang rendah menunjukkan gaya hidup yang baik namun cukup dalam melakukan pengelolaan tekanan darahnya dengan jumlah responden 36 (45,0%).

Kualitas hidup yang buruk dapat memiliki dampak serius pada pengelolaan tekanan darah seseorang. Kualitas hidup yang buruk sering kali berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kebiasaan istirahat yang tidak teratur dan kebiasaan merokok. Hal ini dibuktikan dengan jumlah responden yang menunjukkan pola makan yang buruk yaitu berjumlah 51 responden atau dengan persentase (63,8%).

Pola makan yang buruk dapat memiliki dampak serius pada pengelolaan tekanan darah dan kesehatan secara umum. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus & Suryaningrat, 2020), yang mengatakan bahwa pola makan yang buruk sering kali kurang dalam asupan nutrisi penting seperti kalium dan magnesium. Nutrisi-nutrisi ini memiliki peran penting dalam pengaturan tekanan darah. Kalium, misalnya, membantu mengimbangi efek natrium dalam tubuh dan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sementara menurut (Wijaya et al., 2020) Pola makan yang buruk mungkin rendah dalam antioksidan dan fitonutrien, yang berfungsi melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif dan peradangan. Peradangan kronis dapat merusak pembuluh darah dan mempengaruhi regulasi tekanan darah.

Kemudian untuk kategori kebiasaan istirahat yang buruk sering kali berhubungan dengan gangguan pola tidur, seperti tidur terlambat, bangun terlalu awal, atau tidur yang tidak nyenyak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Jaleha & Amanati, 2023) gangguan pola tidur dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh yang mengatur hormon dan fungsi biologis, termasuk regulasi tekanan darah. Akibatnya, pola tidur yang tidak teratur atau tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan risiko tekanan darah tinggi.

Penelitian yang di lakukan oleh (Annisa, 2021) yang mengatakan bahwa Zat-zat beracun dalam asap rokok, seperti karbon monoksida, dapat mengikat hemoglobin dalam darah dan mengurangi kapasitas darah untuk membawa oksigen. Akibatnya, organ dan jaringan dalam tubuh menerima lebih sedikit oksigen, yang dapat menyebabkan kerusakan dan memperburuk fungsi sistem kardiovaskular.

Menurut asumsi peneliti hubungan antara antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi menunjukkan bahwa pola makan yang sehat, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, protein rendah lemak, dan produk susu rendah lemak, dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Konsumsi sodium yang rendah juga merupakan faktor penting dalam pengelolaan tekanan darah, kemudian aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat membantu menurunkan tekanan darah. Latihan aerobik, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang, dapat membantu memperkuat jantung dan

pembuluh darah, serta meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah. Dan selain hal di atas Berhenti merokok memiliki manfaat besar bagi pasien hipertensi. Merokok dapat menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah, jadi menghentikan kebiasaan merokok akan membantu memperbaiki pengelolaan tekanan darah.

Menurut penelitian (Arifin et al., 2020) gaya hidup, pola makan dapat mempengaruhi tekanan darah, hal ini menunjukkan bahwa hipertensi cenderung lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan banyak mengonsumsi garam.

Menurut (Yasril & Rahmadani, 2020) Masyarakat cenderung menyukai makanan-makanan yang banyak mengandung garam seperti sering ikan asin, ikan laut, sarden, dan lain-lain. Selain itu, masyarakat juga sering memakan makanan yang banyak mengandung penyedap rasa Oleh karena itu masyarakat diharapkan dapat mengontrol konsumsi garam agar seimbang sehingga dapat meminimalisir terjadinya hipertensi.

Menurut asumsi peneliti menyimpulkan bahwa gaya hidup, pola makan dapat mempengaruhi tekanan darah, hal ini menunjukkan bahwa hipertensi cenderung lebih banyak dialami oleh responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan banyak mengonsumsi garam. Pola makan yang buruk juga dapat diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung memompa darah lebih kuat, hal ini yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah,

Masyarakat cenderung menyukai makanan-makanan yang banyak mengandung garam seperti sering mengonsumsi ikan asin, ikan laut sarden, dan lain-lain.

## Kesimpulan

Berdasarkan temuan tentang variabel-variabel yang mempengaruhi hubungan antara gaya hidup dengan pengelola tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas antang kota makassar, dapat disimpulkan: Gaya hidup berhubungan dengan pengelola tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antang Kota Makassar, yang dibuktikan melalui uji *chis-square* test dengan hasil didapatkan yaitu nilai  $p < \alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ), dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan.

## Saran

### 1. Bagi Puskesmas

Agar dapat lebih meningkatkan edukasi dan sosialisasi tentang pentingnya gaya hidup sehat bagi pasien hipertensi, seperti mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup sehat secara spesifik dengan pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi, termasuk pengaruh diet sehat, olahraga teratur, manajemen stres, dan kebiasaan tidur yang baik.

## Referensi

- Amila, Sinaga J., & Sembiring E. (2018). Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, Volume 9, Nomor 3, November 2018.
- Annisa, G. (2021). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia. 23(2), 2001–2005. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>.
- Arifin B., Zaenal S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 227–231.
- Artiyaningrum B. & Azam Mahalul. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin, *Public Health Perspective. Journal*, 1 (1) (2016).
- Burhan A.D.Y, Mahmud N.U, & Sumiati. (2020). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window Of Public Health Journal*, Vol. 1 No. 3 (Oktober, 2020) : 189-197.
- Damayantie N., Heryani E., & Muazir. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan
- Firdaus M., & Suryaningrat W.C. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kapuas Hulu. *Majalah Kesehatan*, 7, 110–117.
- Grace G.T., Klaserasan A.F.C., & Kaunang W.P.J. (2018). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesmas*, Vol. 7 No. 5, 2018.

- Hipertensi Oleh Penderita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018, *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, Volume 5, Nomor 3, Desember 2018, Hlm. 224–232.
- Jaleha B., & Amanati S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 114–117.
- Karim N.A., Onibala F., & Kallo V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. *E-Journal Keperawatan (EKp)* Volume 6 Nomor 1, Mei 2018.
- Musni, Musni. “Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 14.3 (2019): 218-222.
- Pebriani, Reski. “Pengaruh Diet Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 18.2 (2023): 1-7.
- Sawitri, Harvina, and Cut SidrahNadira. “Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Terapi Non Farmakologi.” *Jurnal ilmiah Kesehatan Diagnosis* 18.2 (2023): 80-85
- Thaha I.L.M., Anggraini M., & A. Dian Sidik. (2016). Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Segeri Kabupaten Pangkep. *Jurnal Mkmi*, Vol. 12 No. 2, Juni 2016.
- Wijaya Irvan, Nur Kurniawan K.K., & Haris Hardianto. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, Vol. 3. No. 1, I (Januari, 2020).
- Xavier Agas A. Da Costa, Prastiwi S., & Andiniawati A. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, 2017.
- Yasril A.I., & Rahmadani W. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 33–43.