

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KOTA MAKASSAR

Albertho Sangka¹, Muhammad Basri², Musdalifah Hanis³

¹* STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24 Kota Makassar, Indonesia, 90245

² Politeknik Kesehatan Makassar, Jl. Bendungan Bili-bili No.1, Kota Makassar, Indonesia, 90221

³ STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII No.24 Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: Albertho.sangka@yahoo.com / 085299271779

(Received: 26-07-2021 ; Reviewed: 04-08-2021 ; Accepted: 06-08-2021)

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or diastolic pressure of at least 90 mmHg. Hypertension plays a role in the deaths of thousands of people due to dangerous comorbidities such as stroke, heart attack and kidney failure. The causes of hypertension are very diverse including an unhealthy lifestyle (diet, smoking, stress, exercise). WHO reports that hypertension sufferers increased from 600 million in 1980 to almost 1 billion in 2008. Currently hypertension affects 800 million people worldwide and Indonesia ranks 7th in Asia. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in Makassar City Hospital. This study used an analytical method with a cross sectional approach, the population in this study were all hypertensive patients who received treatment from July to September at the Makassar City Hospital as many as 83. Sampling used accidental sampling so that 36 samples were obtained. Collecting data by using a questionnaire. The results were processed using the chi square test with a significance level of $p = 0.05$. Bivariate results showed that diet ($p = 0.001$), smoking ($p = 0.009$), stress ($p = 0.004$) and exercise ($p = 0.003$) so that the conclusion of this study is that there is a relationship between diet, smoking, stress, and exercise. with the incidence of hypertension in Makassar City Hospital.

Keywords: Diet;Smoking;Stress; Exercise; Hypertension

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmhg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmhg. Hipertensi ikut berperan dalam kematian ribuan orang karena penyakit penyerta yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal. Penyebab hipertensi sangat beragam diantaranya adalah gaya hidup yang tidak sehat (pola makan, merokok, stres, olahraga). WHO melaporkan bahwa penderita hipertensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2008. Saat ini hipertensi diderita oleh 800 juta orang diseluruh dunia dan Indonesia menduduki peringkat 7 di Asia. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode *Analitik* dengan pendekatan *Cross sectional*, populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berobat pada bulan Juli sampai September di RSUD Kota Makassar sebanyak 83. Pengambilan sampel menggunakan *aksidental sampling* sehingga didapatkan 36 sampel. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil diolah menggunakan *uji chi square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil bivariat menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,001$), Merokok ($p=0,009$), Stres ($p=0,004$) dan Olahraga ($p=0,003$) sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan, merokok, stres, dan olahraga dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Makassar.

Kata kunci : Pola Makan;Merokok, Stres;Olahraga;Hipertensi

Pendahuluan

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmhg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmhg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya (Nurarif, 2015).

Berdasarkan *World Health Organisation (WHO)* 2013 prevalensi peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 25 tahun ke atas sekitar 40% pada tahun 2008 dan penderita hipertensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 milyar pada tahun 2008, prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di kawasan Afrika sebesar 46%, dan terendah di Amerika sebesar 35% (Manawan, 2016).

Hasil Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan yang didapat melalui pengukuran pada umur >18 tahun sebesar 28,1%, tertinggi di Enrekang (31,3%), diikuti Buukumba (30,8%), Sinjai (30,4%), dan Gowa (29,2%) (Depkes 2014).

Perubahan gaya hidup dalam konsumsi makanan terutama dipicu oleh peningkatan di sektor pendapatan (ekonomi), kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendi ala barat, utamanya *fast food* maupun *health food* yang populer di Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi (Suiraoaka, 2012).

Berdasarkan data yang didapat di RSUD Kota Makassar pada bulan Januari sampai Juni 2017 berjumlah 181 orang, dan pada bulan Juli sampai September 2017 berjumlah 83 orang.

Metode

Desain, Lokasi, Populasi, dan Sampel

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di RSUD Kota Makassar mulai pada tanggal 27 November 2017 – 27 Desember 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang berobat di RSUD Kota Makassar pada bulan Juli sampai September 2017 sebesar 83. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Aksidental Sampling* dengan besar sampel sebesar 36 responden.

Adapun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi:

1. Kriteria Inklusi

- a. Pasien Hipertensi derajat I dan derajat II
- b. Pasien yang dirawat diruang perawatan interna.
- c. Pasien yang berobat dipoli interna.
- d. Pasien yang bersedia menjadi responden.

1. Kriteria Eksklusi

- a. Pasien yang tidak kooperatif.
- b. Pasien yang mengalami penurunan kesadaran.

Pengumpulan dan Pengolahan data

Data hasil penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden yang disusun berdasarkan literatur tentang Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di RSUD Kota Makassar. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui data rekam medik badan pengelola RSUD Kota Makassar yaitu data mengenai jumlah pasien hipertensi dari bulan Januari sampai September 2017.

Pengolahan data :

1. *Editing*

Hasil wawancara yang dikumpulkan melalui kuesioner disunting terlebih dahulu.

2. *Coding*

Instrumen berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual

3. *Processing*

Jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode dimasukkan ke dalam program SPSS for window.

4. *Cleaning*

Data yang ada dicek kembali kemungkinan adanya kesalahan kode

Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

2. Analisa Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di RSUD Kota Makassar (n = 36)

Karakteristik	n	%
Umur		
24-40 tahun	3	8,3
41-57 tahun	14	38,9
58-74 tahun	19	52,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	66,7
Perempuan	12	33,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	34	94,4
PNS	2	5,6
Pendidikan		
SMA	34	94,4
S1	2	5,6

Berdasarkan tabel 1. dari 36 responden yang diteliti menunjukkan bahwa karakteristik umur responden terbanyak pada umur 58-74 tahun yaitu sebanyak 19 (52,8%) responden, umur 41-57 tahun sebanyak 14 (38,9%) responden, umur 24-40 tahun sebanyak 3 (8,3%), sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki berjumlah laki-laki 24 (66,7%) dan perempuan 12 (33,3%) responden. Dan berdasarkan pekerjaan ditemukan paling banyak tidak bekerja sebanyak 34 (94,4%) responden dan yang bekerja sebagai PNS 2 (5,6%) responden. Pendidikan responden terbanyak adalah SMA sebanyak 34 (94,4%) responden, dan S1 sebanyak 2 (5,6%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Makassar

Pola Makan	Hipertensi				Total	
	Derajat I		Derajat II			
	n	%	n	%	n	%
Tidak Sehat	4	11,1	18	50,0	22	61,1
Sehat	11	30,6	3	8,3	14	38,9
Total	15	41,7	21	58,3	36	100

p : 0,001

Berdasarkan Tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 22 orang (61,1%) dimana 4 orang (11,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 18 orang (50,0%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang memiliki pola makan sehat sebanyak 14 orang (38,9%) dimana 11 orang (30,6%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 orang (8,3%) mengalami hipertensi derajat II.

Tabel 3. Hubungan antara Merokok dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Kota Makassar

Merokok	Hipertensi				Total	
	Derajat I		Derajat II			
	n	%	n	%	n	%
Aktif	4	11,1	16	44,4	20	55,6
Pasif	11	30,6	5	13,9	16	44,4
Total	15	41,7	21	58,3	36	100

p : 0,009

Berdasarkan Tabel 3. tersebut menunjukkan bahwa responden yang merokok aktif sebanyak 20 orang (55,6%) dimana 4 orang (11,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 16 orang (44,4%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang merokok pasif sebanyak 16 orang (44,4%) dimana 11 orang (30,6%) mengalami hipertensi derajat I dan 5 orang (13,9%) mengalami hipertensi derajat II.

Tabel 4. Hubungan antara Stres dengan Kejadian Hipertensi Di RSUD Pangkep

Stres	Hipertensi				Total	
	Derajat I		Derajat II			
	n	%	n	%	n	%
Stres	5	13,9	18	50	23	63,9
Tidak Stres	10	27,8	3	8,3	13	36,1
Total	15	41,7	21	58,3	36	100

$p : 0,004$

Berdasarkan Tabel 4. tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 23 orang (63,9%) dimana 5 orang (13,9%) mengalami hipertensi derajat I dan 18 orang (50%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang tidak stres sebanyak 13 orang (36,1%) dimana 10 orang (27,8%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 orang (8,3%) mengalami hipertensi derajat II.

Tabel 5. Hubungan antara Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Di RSUD Kota Makassar

Olahraga	Hipertensi				Total	
	Derajat I		Derajat II			
	n	%	n	%	n	%
Teratur	12	33,3	5	13,9	17	47,2
Tidak Teratur	3	8,3	16	44,4	19	52,8
Total	15	41,7	21	58,3	36	100

$p : 0,003$

Berdasarkan Tabel 5 tersebut menunjukkan bahwa responden yang melakukan olahraga teratur sebanyak 17 orang (47,2%) dimana 12 orang (33,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 5 orang (13,9%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang tidak melakukan olahraga teratur sebanyak 19 orang (52,8%) dimana 3 orang (8,3%) mengalami hipertensi derajat I dan 16 orang (44,4%) mengalami hipertensi derajat II.

Pembahasan

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi.

Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa dari 36 responden, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 22 orang (61,1%) dimana 4 orang (11,1%) mengalami hipertensi derajat I dan 18 orang (50,0%) mengalami hipertensi derajat II, sedangkan responden yang memiliki pola makan sehat sebanyak 14 orang (38,9%) dimana 11 orang (30,6%) mengalami hipertensi derajat I dan 3 orang (8,3%) mengalami hipertensi derajat II.

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* dengan pendekatan *continuity correction* diperoleh nilai $P < \alpha = 0,001 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang menjalankan pola makan yang tidak sehat cenderung mengalami hipertensi.

Gaya hidup telah menjadikan lidah manusia menyukai rasa asin melebihi kebutuhan. Itulah sebabnya, mengapa banyak di antara kita yang mengkonsumsi makanan yang mengandung berlipat-lipat kandungan garam, selain tentu saja penggunaan garam dapur yang melebihi amang batas. Namun tidak hanya makanan yang yang asin yang dapat memicu tekanan darah tinggi, mengkonsumsi daging berlemak, udang, cumi, lemak, makanan olahan, dan lain-lain ternyata memicu tingginya tekanan darah. Tekanan darah ini akan meninggi seiring dengan konsumsi harian kita yang ternyata membahayakan tubuh. Makanan tersebut mengandung lemak dan kolesterol yang dapat membuat pembuluh darah ber "karat lemak". Pembuluh darah yang terindikasi sakit inilah yang akan membuat tekanan darah naik (Puspita, 2012).

Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh South (2014), dimana dari 32 responden ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%), hipertensi stadium I sebanyak 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium II sebanyak 1 orang (3,2%). Responden dengan gaya hidup mengkonsumsi makanan yang tidak baik dan ditemukan hipertensi stadium I sebanyak 9 orang (28,2%) dan hipertensi stadium II sebanyak 2 orang (6,2%).

Berdasarkan uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,004$ yang berarti $p < \alpha = 0,004 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang menjalankan pola makan yang kurang cenderung mengalami hipertensi.

Hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Taslim (2016) dimana dari 35 responden yang memiliki pola makan yang tidak baik dan mengalami hipertensi grade II sebanyak 14 responden (40,0%) dari total 14 responden yang mengalami hipertensi grade II. Sedangkan responden yang pola makanannya tidak baik dan mengalami hipertensi grade I sebanyak 13 responden (37,1%) dari 21 responden (60,0%). Kemudian responden yang pola makannya baik yang mengalami hipertensi grade I yakni sebanyak 8 responden (22,9%) dari 21 responden.

Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,012$ yang berarti $p < \alpha = 0,012 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang menjalankan pola makan yang tidak baik cenderung mengalami hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berkesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Ini di sebabkan karena pola makan yang tidak sehat seperti mengkonsumsi daging yang berlemak, udang, makanan olahan dan mengkonsumsi garam yang berlebih atau makanan yang di asinkan dapat menaikkan tekanan darah.

2. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa dari 36 responden, menunjukkan bahwa responden yang merokok aktif sebanyak 20 orang (55,6%) lebih banyak memiliki hipertensi derajat II sebanyak 16 orang (44,4%) dan yang memiliki hipertensi derajat I sebanyak 4 orang (11,1%), sedangkan responden yang merokok pasif sebanyak 16 orang (44,4%) lebih banyak yang memiliki hipertensi derajat I sebanyak 11 orang (30,6%) dan yang memiliki hipertensi derajat II sebanyak 5 orang (13,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* dengan pendekatan *continuity correction* diperoleh nilai $p = 0,009$ yang berarti $p < \alpha = 0,009 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang merokok aktif cenderung mengalami hipertensi.

Merokok sangat besar peranannya meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan oleh nikotin yang terdapat di dalam rokok yang memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah didalam paru diedarkan ke seluruh aliran darah lainnya sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan jantung bekerja keras untuk memompa darah (Triyanto, 2014).

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Apriza (2014), dimana sebagian besar responden perokok sebanyak 226 responden (73,38) dan menderita penyakit hipertensi sebanyak 150 responden (66,4%). Berdasarkan hasil uji statistic dapat diperoleh $p < \alpha = 0,004 < 0,05$, yang berarti ada hubungan perilaku merokok dengan penyakit hipertensi.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sriani dkk (2016) bahwa pada responden yang hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang merokok 48 orang (81,35) dibandingkan dengan responden yang tidak merokok 11 orang (22%). Sedangkan responden yang tidak hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang tidak merokok 39 orang (78%) dibandingkan dengan responden yang merokok 11 orang (18,65%). Hasil uji *Chi-Square* dimana $p < 0,0001 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi, Hal ini di sebabkan karena zat kimia yang terkandung dalam rokok seperti nikotin, tar, CO dapat membuat jantung bekerja lebih cepat untuk memompa darah keseluruh tubuh.

3. Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa dari 36 responden menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 23 orang (63,9%) lebih banyak yang mengalami hipertensi derajat II sebanyak 18 orang (50%) dan yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 5 orang (13,9%), sedangkan responden yang tidak stres sebanyak 13 orang (36,1%) lebih banyak yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 10 orang (27,8%) dan yang mengalami hipertensi derajat II sebanyak 3 orang (8,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan pendekatan *continuity correction* diperoleh nilai $p = 0,004$ yang berarti $p < \alpha = 0,004 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang mengalami stres cenderung hipertensi.

Stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Jika ketakutan, tegang atau dikejar masalah maka tekanan darah kita dapat meningkat. Dalam keadaan stres terjadi respon sel-sel saraf yang mengakibatkan kelainan pengeluaran atau pengangkutan natrium. Hubungan antara stres dengan hipertensi

melalui aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi (Suiraoaka, 2012).

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Suoth (2014) responden dengan gaya hidup yang tidak mengalami stres dan ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium I sebanyak 16 orang (50,1%). Responden dengan gaya hidup yang mengalami stres dan ditemukan hipertensi stadium I sebanyak 3 orang (9,4%) dan hipertensi stadium II sebanyak 3 orang (9,4%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,002$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berkesimpulan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi. Ini disebabkan karena adanya aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah.

4. Hubungan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini diperoleh data bahwa dari 36 responden menunjukkan bahwa responden yang melakukan olahraga teratur sebanyak 17 orang (47,2%) lebih banyak yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 12 orang (33,3%) dan yang mengalami hipertensi derajat II sebanyak 5 (13,9%), sedangkan responden yang tidak melakukan olahraga teratur sebanyak 19 orang (52,8%) lebih banyak yang mengalami hipertensi derajat II sebanyak 16 orang (44,4%) dan yang mengalami hipertensi derajat I sebanyak 3 orang (8,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* dengan pendekatan *continuity correction* diperoleh nilai $p = 0,003$ yang berarti $p < \alpha = 0,003 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang mengalami olahraga tidak teratur cenderung hipertensi.

Kehidupan modern cenderung membuat orang untuk sedikit bergerak, apalagi berolahraga. Hal ini mengakibatkan jantung tidak memiliki otot-otot yang kuat untuk memompanya. Orang yang jarang bergerak cenderung akan mendapatkan serangan jantung karena otot jantung yang dimiliki harus lebih keras dalam bekerja untuk memompa darah (Puspita, 2012).

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Suoth dkk (2016) dimana responden dengan gaya hidup melakukan aktivitas fisik setiap hari dan ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%). Responden dengan gaya hidup yang tidak melakukan aktifitas fisik setiap hari dan ditemukan hipertensi stadium I sebanyak 8 orang (27%) dan hipertensi stadium II sebanyak 3 orang (9,4%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai signifikan $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka dapat dikatakan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti berkesimpulan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi. Ini disebabkan karena orang yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik atau kurang berolahraga cenderung menyebabkan peningkatan berat badan serta terjadinya penimbunan lemak sehingga memudahkan untuk terjadinya hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di ruang rawat inap RSUD Kota Makassar, maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Makassar.

Saran

Di harapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan konsep gaya hidup seperti pola makan, merokok, stres, dan olahraga sebagai pemicu hipertensi, agar penelitian tersebut dapat dilakukan dengan skala dan jumlah sampel yang besar, diharapkan kepada responden supaya tetap menjaga gaya hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung: RSUD Kota Makassar dan Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang secara berkesinambungan memberikan dukungan untuk melakukan Tridarma perguruan tinggi, Semua Responden yang bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi.

Referensi

- Apriza. (2014). *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Penyakit Hipertensi Pada Laki-laki Usia 45-59 Tahun Di Desa Kuok Kecamatan Kuok Tahun 2013*. Jurnal Keperawatan Stikes Tuanku Tambusai Riau. 5(2)9-18
- Ariani, Ayu. Putri. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manawan, A.A., Rattu, A.J.M., Punuh, M.I. (2016). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa*. Jurnal Ilmiah Farmasi. 1(5):340-347.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurarif, Amin. Huda., Kusuma, Hardhi. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Jilid 2. Jogjakarta : Media Publishing.
- Puspita. (2012). *Tahukah Anda Makanan Berbahaya Untuk Penderita Darah Tinggi*. Jakarta Timur : Dunia Sehat
- Suraoka. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Suoth, Meylen., Bidjuni, Hendro., Malara, T. Reginus. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Ejournal Keperawatan. 2(1): 1-9.
- Sriani, K. Indah., Fakhriadi, R., Rosadi, D. (2016). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Usia 18-44 Tahun*. Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia. 3(1)1-6
- Taslim, R. Wulan., Kundre, Rina., Masi, Gresty. (2016). *Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Hipertensi Grade I dan II Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat*. E-journal Keperawatan.4(1)1-8
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- www. Depkes. go. id (diakses pada tanggal 10 November 2017 pukul 19.00 wita).