



HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS CUGUNG LALANG

Ariyus Popsi Gito¹, Ade Herman Surya Direja², Gusti Handayani³

^{1,2,3}Stikes Tri Mandiri Sakti Bengkulu

*Email Korespondensi: ariyusgito@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya mengkonsumsi makanan tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur dan adanya merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi. Metode penelitian ini dilaksanakan dengan metode *cross sectional*, pemilihan sampel dengan *purposive sampling*. Berjumlah 58 responden, pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner. Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Uji Chi-Square (continuity correction)*. Hasil penelitian ini didapat nilai $\chi^2 = 20,988$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ signifikan, berarti terdapat hubungan gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas cugung lalang, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan : Ada Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Di wilayah Puskesmas Cugung Lalang. Saran yang dapat diberikan adalah bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Puskesmas

ABSTRACT

Hypertension is strongly influenced by an unhealthy lifestyle. There are several things that cause hypertension, including consuming food, not doing physical activity and not exercising regularly and smoking. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and hypertension. This research method was carried out using a cross sectional method, selecting the sample by purposive sampling. Totaling 58 respondents, data collection was done by filling out questionnaires. The data were then analyzed using the Chi-Square Test (continuity correction) statistical test. The results of this study obtained a value of $\chi^2 = 20.988$ with $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ significant, this means that there is a relationship between lifestyle and hypertension in the area of the Cugung Lalang public health center, then H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: There is a Relationship between Lifestyle and Hypertension in the Cugung Lalang Community Health Center. The advice that can be given is for people with hypertension to always control blood pressure and avoid those that cause hypertension.

Keywords: Lifestyle, Hypertension, Public Health Center

PENDAHULUAN

Hipertensi atau Tekanan Darah tinggi sering disebut sebagai the silent killer (pembunuh diam–diam) karena penderita tidak tahu bahwa dirinya sudah terkena hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi merupakan juga faktor risiko terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Widyanto,2013).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah (Rihiantoro and Widodo 2018). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan hipertensi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastoliknya di atas 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung, stroke bila tidak dideteksi secara dini.

Menurut data *World Health Organization* (WHO), hipertensi menyerang 22% populasi dunia dan 39%-nya terjadi di Asia Tenggara. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa hampir semua Negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dikategorikan sebagai mayoritas yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Tarigan, Lubis, and Syarifah 2018). Bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 jt menjelang tahun 2025. Hipertensi termasuk ke dalam salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah masyarakat yang mengidap hipertensi di Indonesia dari angka prevalensi 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%, dan menjadi penyebab 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2016 (Hariawan and Tatisina 2020). Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 %). Hipertensi memiliki kemungkinan beresiko pada laki-laki atau perempuan. Namun laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia >65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi (Prasetyaningrum, 2014). Laki-laki lebih rentan terkena hipertensi hal itu disebabkan karena masalah hormonal, sedangkan perempuan cenderung lebih sedikit risikonya terkena hipertensi bila belum menjelang masa menopause. Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolic meningkat hanya sampai usia 55 tahun (Nurrahmani, 2011).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi adalah salah satunya gaya hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan dengan kecenderungan untuk memilih tinggi kadar garam, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat. Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan yaitu obesitas, kurang olahraga atau aktifitas fisik, merokok, minum kopi, alkohol, dan pola makan (Susilawati, 2018).

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi

misalnya makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok (Puspitorini & Sount dkk. 2014). Gaya hidup yang kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stres yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan resiko hipertensi (Muhammadun, 2010).

Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (Setiawan 2010). Pola makan merupakan faktor risiko kejadian hipertensi. Penelitian Prasetyo (2015) menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Seseorang yang memiliki pola makan buruk berisiko sebesar 2,6 kali mengalami tekanan darah.

Aktivitas fisik yang kurang juga merupakan faktor resiko kejadian hipertensi. Ini sejalan dengan penelitian South (2014), menunjukkan ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

METODE PENELITIAN

. Tempat penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Cugung Lalang Kecamatan Ujan Mas Kabupaten Kepahiang provinsi Bengkulu. Sedangkan waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 September s/d 28 September 2022. Jenis penelitian ini adalah *descriptive correlational*. Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi yang akan diambil dari penelitian ini adalah pasien yang berkunjung ke Wilayah Puskesmas Cugung Lalang pengambilan sampel dengan teknik *Purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari variabel yang diteliti baik Variabel Dependen (Gaya Hidup) maupun Variabel Independen (Hipertensi).

Tabel 1. Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi	%
Tidak Teratur	17	37.8
Teratur	28	62.2
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi gaya hidup di atas diketahui bahwa responden dengan Tidak Teratur berjumlah 17 orang (37,8%), Teratur berjumlah 28 orang (62,2%).

Tabel 2 Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	%
Hipertensi	24	53.3
Tidak hipertensi	21	46.7
Total	45	100.0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi Tekanan Darah di atas dapat diketahui bahwa responden Hipertensi berjumlah 24 orang (53,3%), Tidak Hipertensi berjumlah 21 orang (46,7%).

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan hipertensi di Puskesmas Cugung Lalang dan keeratannya sebagai berikut :

Tabel 3
Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Di Puskesmas Cugung Lalang

Gaya Hidup	Tekanan Darah			X ²	P	C
	Hipertensi i	Tidak Hipertensi j	Total l			
Teratur	17	0	17	20,988	0,000<0,05	0,589
Tidak Teratur	7	21	28			
Total	24	21	25			

Dari tabel diatas dapat diketahui dari 17 orang gaya hidup tidak teratur semuanya hipertensi, dan dari 28 orang gaya hidup teratur terdapat 7 orang hipertensi dan 21 orang tidak hipertensi. Karena tabel kontingensi 2x2 maka digunakan *Uji Chi-square (continuity correction)*.

Hasil Uji Chi-square (continuity correction) didapat nilai $\chi^2 = 20,988$ dengan p-value=0,000<0,05 signifikan, berarti terdapat perbedaan hipertensi dan tidak hipertensi antara responden yang gaya hidup tidak teratur dan gaya hidup teratur, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan : Ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas cugung lalang.

Hasil uji Contingency Coefficient didapat nilai $C = 0,589$ dengan $\frac{\sqrt{m}-1}{m} = \frac{\sqrt{2}-1}{2} = \frac{\sqrt{1}}{2} = 0,707$ (nilai m adalah nilai terendah dari baris atau kolom). Jadi nilai $\frac{c}{Mx} = \frac{0,589}{0,707} = 0,833$ karena nilai ini terletak dalam interval 0,80-1,00 maka kategori hubungan sangat erat

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata gaya hidup dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Cugung Lalang dari 45 responden mempunyai gaya hidup tidak teratur berjumlah 17 orang (37,8%) dan berjumlah 28 orang (62,2%). Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat dan pendapatnya. Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenal dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting bagi orang tersebut pertimbangan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia sekitar (pendapat). Penelitian ini sejalan dengan Setiawan (2018) upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi maka perlu modifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan istirahat yang cukup .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi responden yang menderita hipertensi yaitu sebanyak 24 responden (53,3%) dibandingkan dengan yang tidak hipertensi 21

responden (47,7%). Tekanan sistolik paling tinggi mencapai 160 mHhg, sedangkan tekanan diastolik paling tinggi yaitu 100 mHhg. Menurut JNC VII seseorang dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mHhg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mHhg (Kemenkes RI, 2014). alkohol, kafein, serta tidak pernah olahraga.

Menurut peneliti kejadian hipertensi pada tingkat pengetahuan responden baik tetapi kesadaran masyarakat untuk melakukan kontrol tekanan darah masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena meningkatnya tekanan darah tidak menunjukkan gejala-gejala, disamping kurangnya pengetahuan faktor resiko tentang meningkatnya tekanan darah tersebut dipengaruhi oleh faktor keturunan, erat hubungannya dengan perilaku gaya hidup. Tingkat pendidikan responden yang rendah akan secara tidak langsung mempengaruhi terjadinya hipertensi. Tingkat pendidikan responden mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Pengetahuan yang didapat tentang hipertensi juga perlu dilaksanakan sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi, karena selain tingkat pendidikan yang tinggi juga perlu melakukan gaya hidup yang sehat. Makin rendah pendidikan akan semakin berkurang pengetahuan dalam menerima informasi yang berakibat pada pola atau perilaku dalam hidup sehat seperti kurang paham dalam menerima informasi yang berhubungan dengan hipertensi (Notoadmojo, 2014).

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* analisis menggunakan *Contingency Coefficient* menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas cugung lalang. Karena nilai signifikancy menunjukkan nilai $X^2=20,988$ dengan $p\text{ value}=0,000<0,05$ signifikan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya bukti yang erat untuk menolak Hipotesa nol jadi H_0 ditolak dan H_a diterima. Adanya Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cugung Lalang.

Hasil uji *Contingency Coefficient* didapat nilai $C=0,589$ dengan $p\text{-value}=0,000<0,05$

berarti signifikan, nilai C tersebut dibandingkan dengan nilai $C_{\max} = \sqrt{\frac{m-1}{m}} =$

$\sqrt{\frac{2-1}{2}} = \frac{\sqrt{1}}{2} = 0,707$. nilai m adalah nilai terendah dari baris atau kolom). Jadi nilai $\frac{c}{Mx} =$
 $\frac{0,589}{0,707} = 0,833$ karena nilai ini terletak dalam interval 0,80-1,00 maka kategori

hubungan sangat erat. Jika kita menggunakan Uji Phi (ϕ) maka didapat nilai koefisien korelasi $\phi = 0,729$ dengan $p\text{-value} = 0,000<0,05$ signifikan. Karena nilai $\phi = 0,729$ terletak dalam interval 0,60-0,80 maka kategori hubungan erat.

Penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan gaya hidup teratur dan mengalami hipertensi sebanyak 28 orang (53,3%), sedangkan gaya hidup tidak teratur dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 17 orang (46,7%). Meskipun tingkat pengetahuan tentang gaya hidup responden baik dan cukup tetapi menderita hipertensi, hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya tingkat pengetahuan yang menyebabkan hipertensi, tetapi banyak faktor yang penyebab hipertensi. Menurut davis (2015) terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor adalah faktor genetik, umur, konsumsi alkohol, kafein, serta tidak pernah olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Distribusi frekuensi gambaran gaya hidup di wilayah puskesmas cugung lalang tahun 2022 kabupaten kepa- hiang adalah 3,151
2. Distribusi frekuensi hipertensi di wilayah puskesmas cugung lalang tahun 2022 kabupaten kepa hiang adalah 13,484/6,170
3. Adanya hubungan gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas cugung lalang

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta : Kementrian Kesehatan
- Prasetyo, D.(2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-10.
- Puspitorini, (2009). Jurnal Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru
- Rihiantoro, Tori, ans Muji Widodo. 2018. “ Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di kabupaten Tulung Bawang.” Jurnal Ilmiah Keperawatan Saibetik 13(2);159, doi 10.26630/jkep.vl3i2.924
- South, M.(2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *ejournal keperawatan (e-Kep)*, 2 (1) : 1-10
- Susilawati. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggeduku Kabupaten Konawe. Jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat (*JIMKESMAS*), 3(1) :1-11
- Tarigan, Almina Rospitaria, Zulhaida Lubis, And Syarifah Syarifah. 2018. “Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016.” Jurnal Kesehatan 11(1);9-17. doi;10.24252/kesehatan.vl1i1.5107
- WHO, (2013). *A Global Brief On Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis. Switzerland : World Health Organization (WHO)*
- Widyanto Dan Tribowo, (2013). Trend Disease (Trend Penyakit Saat Ini). Jakarta: Trans Info Med