



Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi

Emdat Suprayitno¹, Sri Sumarni², Isqi lailatul islami³

¹Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

^{2,3}Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

emdat@wiraraja.ac.id*

*Corresponding author

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAKM
Sejarah artikel: Received: 04-10-2020 Revised: 11-11-2020 Accepted: 30-11-2020	Hipertensi menjadi masalah utama sebagai faktor risiko kematian pada penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh faktor genetik dan gaya hidup. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura. Penelitian ini menggunakan desain analitik cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 73 orang. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling dan analisa data menggunakan uji <i>Chi Square</i> , teknik pengumpulan data menggunakan forms kuesioner online (google forms). Hasil uji chi square di dapatkan P value = 0,001 < α (0,05) yang berarti terdapat hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura. Oleh karena itu penting sekali menerapkan gaya hidup yang baik dan sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.
Kata kunci: Hipertensi, gaya hidup, kejadian hipertensi	
Key word: <i>Hypertension, lifestyle, the incidence of hypertension</i>	ABSTRACT <i>Hypertension is a major problem as a risk factor for death in cardiovascular disease caused by genetic and lifestyle factors. The purpose of this study was to analyze the relationship between hypertension and lifestyle in Poja Village, Gapura District. This study used a cross sectional analytic design. The population in this study were 73 people. The sampling technique was simple random sampling and data analysis used the Chi Square test, the data collection technique used online questionnaire forms (google forms). Chi square test results obtained P value = 0.001 < α (0.05), which means that there is a relationship between hypertension and lifestyle in Poja Village, Gapura District. Therefore it is important to always adopt a good and healthy lifestyle to prevent hypertension.</i>

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit tidak menular dan menjadi faktor utama permasalahan kesehatan di dunia karena prevalensinya yang masih tinggi (Eriana, 2017). Hipertensi menjadi tantangan besar di Indonesia karena sering ditemukan pada pelayanan kesehatan tingkat primer atau di puskesmas. Hipertensi dapat membunuh penderitanya secara diam-diam yang merupakan *the silent killer* disebabkan karena sering tanpa bergejala dan penderitanya jarang menyadarinya (Suprayitno, 2019). Menurut Ariff Dkk (2011) Hipertensi merupakan permasalahan dalam kesehatan di seluruh dunia karena tingkat kejadiannya yang sangat tinggi serta tanda gejalanya dapat membahayakan,

hipertensi di tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sekitar 60 % menjadi total 1,56 miliar (1,54-1,58 miliar).

Menurut Suoth (2014) Gaya hidup menjadi faktor penting dalam mempengaruhi pola hidup. Pola kebiasaan hidup kurang sehat dapat mengakibatkan terjangkitnya penyakit hipertensi, dimana tingkat kejadiannya selalu bertambah mengikuti adanya berubahnya gaya hidup, misalnya dalam cara makan, aktifitas fisik, dan Kebiasaan merokok (Suoth dkk, 2014). Berdasarkan studi awal pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 November 2019 di Desa Poja Kecamatan Gapura bahwa dari hasil wawancara didapatkan data dari 13 orang penderita hipertensi, 3 orang mengatakan bahwa mereka lebih suka

konsumsi makanan asin seperti telur asin, petis, terasi, ikan asin, gorengan, sedangkan 4 orang lainnya mengatakan suka mengkonsumsi makanan yang berkadar lemak tinggi seperti kaldu, kripik paru, jeroan, gorengan, 2 orang mengungkapkan bahwa kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga setiap hari, sedangkan 2 orang lainnya mengungkapkan bahwa sering melakukan aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah, dan 2 orang lainnya termasuk perokok aktif. Menurut data WHO tahun 2014 disebutkan sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dimana kejadian tertinggi terdapat di Afrika sebesar 30 % (Yuwono, 2017).

Angka kejadian penyakit hipertensi menurut hasil pemeriksaan kepada masyarakat berumur lebih dari 18 tahun di Indonesia tahun 2013-2018 relatif meningkat pada tahun 2013 angka prevalensinya yaitu 25.8 % sedangkan 2018 angka prevalensinya yaitu 34.1 %. Jumlah kejadian penyakit hipertensi menurut pemeriksaan kepada usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Timur tahun 2013-2018 relatif meningkat pada tahun 2013 angka prevalensinya yaitu 26,2 % sedangkan 2018 angka prevalensinya yaitu 36,32 % (Riskseddas, 2018). Menurut validasi data bulan maret tahun 2019 penyakit hipertensi menurut Kabupaten/Kota Sumenep jumlah kasus tahun 2018 sebesar 31.320 kasus (Dinkes, 2019). Data penyakit hipertensi di puskesmas gapura kecamatan gapura bulan januari-desember tahun 2018 karakteristik pada laki-laki mencapai 387 kasus sedangkan perempuan mencapai 499 kasus, sedangkan pada bulan januari-desember tahun 2019 karakteristik pada laki-laki mencapai 286 kasus sedangkan perempuan 356 kasus.

faktor resiko terjadinya hipertensi salah satunya adalah gaya hidup seseorang seperti makan tinggi lemak dan konsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, berat badan berlebih dan makan dalam jumlah yang tidak terkontrol, Gaya hidup kurang sehat isalnya konsumsi minuman beralkohol, perilaku merokok, kejadian stress dan jarang melakukan aktifitas fisik, berat badan berlebih, dampak dari gaya hidup kurang sehat dapat mengakibatkan kejadian hipertensi meningkat (Hanafi, 2016). Penyebab terjadinya hipertensi juga disebabkan oleh beberapa faktor risiko antara lain yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik (Manuntung,

2018). hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arifin Dkk (2016) menyebutkan jika ada hubungan bermakna diantara faktor genetik, stress dan kebiasaan olahraga dengan terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan hipertensi di Desa Poja Kecanaran Gapura.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah desain analitik korelasional dengan rancang bangun *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 73 orang. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling. Penelitian ini memiliki variabel independen gaya hidup (Aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok) dan variabel dependen yaitu kejadian penyakit hipertensi. Penelitian ini menjelaskan tentang ada dan tidaknya hubungan antara dua variabel. Pengambilan data dilakukan secara online menggunakan *google form* yang disebarakan ke 73 responden.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Umum Responden

Karakteristik	F	(%)
Usia		
31 - 40	2	2,7
> 40	71	97,3
Jenis kelamin		
Laki-Laki	29	39,7
Perempuan	44	60,3
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	2,7
SD/MI	39	53,4
SMP/MTS	22	30,1
SMA/MA	10	13,7
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	9	12,3
Pedagang	9	12,3
Petani	44	60,3
PNS/Pensiun PNS	8	11
Swasta/ Wiraswasta	3	4,1
Jumlah	73	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia >40 tahun, yaitu sebanyak 71 orang (97,3 %). sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 44 orang (60,3 %). sebagian

besar responden dengan tingkat pendidikan adalah SD/MI, yaitu sebanyak 39 orang (53,4 %). sebagian besar responden bekerja sebagai Petani, yaitu sebanyak 44 orang 60,3 %).

Tabel 2 Distribusi Gaya Hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura.

Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase
Baik	22	30
Cukup	51	70
jumlah	73	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar gaya hidup termasuk kategori cukup, yaitu sebanyak 51 orang (70%).

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan hipertensi di Desa Poja Kecamatan Gapura.

Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Ringan	8	11%
Berat	65	89%
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami hipertensi Derajat 2, yaitu sebanyak 65 orang (89,0%).

Tabel 4 Hubungan Hipertensi dengan Gaya Hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura

Hipertensi	Gaya hidup				Jumlah	
	Cukup		Kurang			
	F	%	F	%		
Ringan	2	2,7	6	8,2	8	11
Berat	1	1,4	64	88	5	6
Jumlah	3	4,1	70	96	7	10

Pvalue: 0,001

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh ρ value = 0,001 dengan nilai $\alpha = 0,05$, jadi $\rho (0,001) < \alpha (0,05)$ berarti terdapat hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura.

PEMBAHASAN

Hubungan Hipertensi dengan gaya hidup

Berdasarkan Uji korelasi Pvalue = $0,001 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura. Faktor resiko gaya hidup pada penyakit hipertensi tidak memandang usia seseorang, termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun) sudah ada yang mengalami penyakit hipertensi. Meningkatnya kejadian seperti: merokok, kurang olahraga, konsumsi makanan berlemak dan stres (Fadhli, 2018). Teori ini sesuai dengan pernyataan bahwa Gaya hidup yang mengutamakan kesuksesan, bekerja dengan keras, pada saat tertekan, dan mengalami stres yang lama, kurang aktifitas, merokok, konsumsi alkohol dimana semuanya adalah penyebab hipertensi (Suprayitno et all, 2020)

Gaya hidup yang berubah dan kurang menerapkan kehidupan yang sehat menyebabkan banyak masalah kesehatan, diakibatkan karena gaya hidup yang tidak sehat meliputi pola makan yang salah, perokok aktif, mengalami stress, dari kebiasaan tersebut dapat menjadi faktor dominan yang menyebabkan seseorang mengalami masalah kesehatan salah satunya dalam sistem kardiovaskuler yaitu hipertensi (Damayanti, 2020). Melalui upaya kontrol hipertensi dapat dilihat tingkat kepatuhan pasien terhadap perbaikan pola hidup, kepatuhan untuk melakukan olahraga, kepatuhan melaksanakan diet rendah garam, kepatuhan mengkonsumsi obat anti hipertensi, kecocokan obat anti hipertensi yang diberikan, dan kemajuan terapi terhadap penurunan tekanan darah. Jadi tujuan upaya kontrol bagi pengidap hipertensi adalah mengendalikan hipertensi dan mencegah komplikasi akibat hipertensi (Gardani, 2012).

Berdasarkan teori dan hasil penelitian tersebut, penderita hipertensi dengan Riwayat merokok, konsumsi minuman beralkohol dan berkafein, serta mengkonsumsi makanan yang berlemak serta kurangnya olahraga, perlu mendapat himbauan dari petugas kesehatan dan keluarga yang mendukung agar bisa merubah gaya hidup yang kurang baik ke arah gaya hidup yang lebih sehat sehingga dapat mencegah bahaya resiko penyakit hipertensi (Suprayitno, & Wahid, 2019). Sejalan dengan penelitian Ariff F Dkk

(2011), bahwa ada hubungan yang signifikan antara hipertensi dan gaya hidup serta Faktor gaya hidup, menunjukkan risiko hipertensi yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor rendah (*Rasio Odds* 0,546). Hal ini sesuai dengan pendapat Suoth Dkk (2014), gaya hidup sehat meliputi pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, menghindari rokok dan mengonsumsi alkohol, secara teratur melakukan olahraga. sejalan dengan penelitian Aminuddin Dkk (2019), bahwa mayoritas responden mengonsumsi garam dan memiliki kebiasaan aktifitas fisik kurang baik.

Faktor peningkatan tekanan darah sangat perlu diperhatikan karena gaya hidup yang tidak sehat menjadi faktor dominan yang kurang diperhatikan masyarakat. masyarakat harus lebih memperhatikan gaya hidupnya agar dapat memperkecil faktor komplikasi dari hipertensi (Suprayitno, E & Huzaimah, N., 2020). Hasil penelitian mayoritas menunjukkan bahwa masalah yang kerap terjadi yaitu kurang menjaga pola makan yang sehat, kurangnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi minuman yang berkafein, kurangnya berolahraga, sehingga responden tidak dapat mengatur diri dalam gaya hidup yang sehat. Dari penjabaran diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara hubungan hipertensi dengan gaya hidup.

KESIMPULAN

Sebagian besar gaya hidup responden termasuk kategori cukup dan derajat hipertensi Sebagian besar responden adalah hipertensi derajat II. Terdapat hubungan hipertensi dengan gaya hidup di desa poja kecamatan gapura. Oleh karena itu penderita hipertensi disarankan agar melakukan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ariff, F., Suthahar, A., & Ramli, M. (2011). *Coping styles and lifestyle factors among hypertensive and non-hypertensive subjects*. 52(1), 29-34.

Arifin, M. H. B. M., & Weta, I. W. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016*. E-Jurnal Medika

Udayana, 5(7).

- Damayanti, C. N., Hannan, M., & Fatoni, A. F. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *WIRARAJA MEDIKA*, 9(2), 46-51.
- Dinkes. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-82.
- Eriana, I. (2017). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar Tahun 2017*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Fadhli, Muh Wendi .(2018). *Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol*. *Jurnal Kesmas*, 7(6).
- Gardani, Yudi. (2012). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. Jakarta : Agromedika Pustaka.
- Hanafi, A. (2016). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Skripsi. <https://doi.org/10.1001/Archgenpsyciatry.2009.194>
- Manuntung, Alfeus. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang : Wineka Media. 12 November 2019.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). *Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep*. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20-24.
- Suprayitno, Emdat, Purnomo, J. D. T., Sutikno, S., & Indriyani, R. (2020). Health education in principle of community affected teenager's smoking attitude and habitual in the coastal area of madura island indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), 1492-1502. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I10/PR300173>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020).

- Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Suprayitno, E, & Wahid, A. (2019). Pendampingan Tentang Penyakit Hipertensi Dan Perawatan Keluarga Dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian ...*, 104-106. <http://proceeding.uim.ac.id/index.php/senias/article/view/299>
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 55-66.