

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PERAWATAN DODAGA KECAMATAN WASILE TIMUR

*The Relationship between Lifestyle and The Incidence of Hypertension
in The Working Area of The Dodaga Nursing Health Center, East Wasile District.*

Emil Kurniyawan¹, Yurensi Felni Tjingaisa², Roberto Cabu³, Elfira Christin Fika^{3*}

¹Puskesmas Dodaga, Halmahera Timur

² Program Studi keperawatan Universitas Hein Namotemo – Tobelo

³Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hein Namotemo - Tobelo

E-mail: fchfika@gmail.com

Diterima : 2 November 2022

Disetujui : 28 November 2022

Diterbitkan : 29 November 2022

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the working area of the Dodaga Nursing Health Center, East Wasile District. This study used quantitative research methods with cross sectional research design. The sampling technique in this study uses incidental sampling, namely the technique of determining the sample based on chance, that is, who I accidentally meets the researcher can be used as a sample. The instrument for this study used a questionnaire. The results showed that all respondents did not do enough physical activity. Most of the respondents, namely 74.3%, have a bad diet. The data shows that 54.3% of respondents do not get enough rest. Most of the respondents, namely 85.7% did not have a smoking habit. The results of the correlation test showed that there was no relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the working area of the Dodaga Nursing Health Center. The correlation coefficient value of 0.088 means the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the working area of the Dodaga Nursing Health Center is very weak.

Keyword: *lifestyle, hypertension, nursing health center, east wasile*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga Kecamatan Wasile Timur. metode penelitian kuantitatif digunakan dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling incidental yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Instrumen untuk penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan semua responden tidak cukup melakukan aktifitas fisik. Sebagian besar responden yaitu 74,3% memiliki pola makan yang tidak baik. Data menunjukkan, 54,3% responden tidak cukup dalam istirahat. Sebagian besar responden yaitu 85,7% tidak memiliki kebiasaan merokok. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,088 berarti hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga sangat lemah.

Kata kunci: *gaya hidup, hipertensi, puskesmas, wasile timur*

PENDAHULUAN

Pusat Kesehatan Masyarakat yang selanjutnya disebut Puskesmas adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya kesehatan

masyarakat dan upaya kesehatan perseorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif, untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-

tingginya di wilayah kerjanya (Kholifa, Widagdo, 2016). Pada abad 21 ini diperkirakan terjadi peningkatan insidens dan prevalensi Penyakit tidak menular (PTM) secara cepat yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan dimasa yang datang. WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan Negara yang paling merasakan dampaknya adalah Negara berkembang termasuk Indonesia (Rahajeng, 2009). Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Ardiansyah, 2012). Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit

jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2014).

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kemenkes RI, 2014). Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, minimnya olah raga, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, minum minuman beralkohol, konsumsi obat-obatan tertentu dan stres adalah salah satu dari penyebab hipertensi.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Halmahera Timur (2019), kejadian hipertensi yaitu 45.187 kejadian terdiri dari 41.981 (92,9%) hipertensi primer dan 3.206 (7,1%) hipertensi sekunder. Sementara kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga dari tahun ke tahun pun mengalami peningkatan. Jumlah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga menunjukkan kenaikan

setiap tahunnya. Pada tahun 2017 tercatat terdapat 680 kasus hipertensi, sedangkan pada tahun 2018 kejadian hipertensi meningkat menjadi 815 kasus dan pada tahun 2019 terjadi lagi peningkatan kasus hipertensi menjadi 1.054 kasus. Peningkatan kasus hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga ini perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Tingginya kejadian hipertensi di tengah-tengah masyarakat perlu dikaji secara mendalam dan diketahui faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pentingnya kajian mengenai hipertensi ini maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga Kecamatan Wasile Timur”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<45 tahun	3	8,6
45 – 65 tahun	21	60
>65 tahun	11	31,4
Jenis Kelamin		
Pria	9	25,7
Wanita	26	74,3
Pendidikan Terakhir		
SD, SMP, SLTA	34	97,1
PT	1	2,9
Pekerjaan		
Pedagang	5	14,3
Petani	21	60
Lain-Lain	9	25,7

Sumber: Data primer diolah

Hasil pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia lansia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk yang ada di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga yang mempunyai hipertensi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling *incidental* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan (*incidental*) bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Instrumen untuk penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat oleh Romauli (2014).

yaitu 45 – 65 tahun yaitu sebesar 60%. Data di atas juga menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin wanita yaitu

74,3%. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dengan tingkat pendidikan akhir SD, SMP dan SLTA yaitu

sebesar 97,1%. Pekerjaan yang dimiliki responden sebagian besar adalah sebagai petani (60%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Dodaga

Indikator	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)	<i>p-value</i>
Aktifitas Fisik	Tidak Cukup	<3	35	100	0,472
	Cukup	>3	0	0	
	Total		35	100	
Pola Makan	Tidak Baik	≤8	26	74,3	0,327
	Baik	>8	9	25,7	
	Total		35	100	
Kebiasaan Istirahat	Tidak Cukup	≤4	16	45,7	0,086
	Cukup	>4	19	54,3	
	Total		35	100	
Kebiasaan Merokok	Tidak Merokok	<2	30	85,7	0,537
	Merokok	≥2	5	14,3	
	Total		35	100	

Hasil uji korelasi p = 0,614

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan tabel 2 di atas, didapatkan bahwa semua responden tidak cukup melakukan aktifitas fisik. Sebagian besar responden yaitu 74,3% memiliki pola

makan yang tidak baik. Data menunjukkan, 54,3% responden tidak cukup dalam istirahat. Sebagian besar responden yaitu 85,7% tidak memiliki kebiasaan merokok.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Dodaga

Kategori	Tekanan Darah	Jumlah	Persentase (%)
Normal	≤120/80mmHg	0	0
Hipertensi Ringan	140-159/90-99mmHg	6	17,1
Hipertensi Sedang	160-179/100-109mmHg	24	68,6
Hipertensi Berat	≥180/≥110mmHg	5	14,3
Jumlah		35	100

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan data tabel 3 di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden (68,6%) berada pada kategori hipertensi sedang. Uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro-Wilk, karena

responden kurang dari 50 orang. Data dikatakan berdistribusi normal jika $p > 0,05$. Hasil uji normalitas pada variable gaya hidup adalah 0,39 ($p > 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa variable gaya hidup

berdistribusi normal. Pada variable kejadian hipertensi, nilai $p=0,000$ sehingga disimpulkan bahwa berdistribusi tidak normal. Jenis data dalam penelitian ini adalah ordinal, salah satu variabel berdistribusi tidak normal sehingga metode statistic yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji linearitas pada variabel gaya hidup dan kejadian hipertensi di Puskesmas Perawatan Dodaga, didapatkan bahwa nilai Deviation from Linearity Sig adalah 0,937 ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat linearitas antara gaya hidup dan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai sig (2-tailed) adalah 0,614 ($P > 0,05$) yang berarti H_0 diterima yang artinya tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,088 berarti hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga sangat lemah.

Menurut Kotler (2002), gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stres yang

dialami. Sebagian besar responden (74,3 %) memiliki pola makan yang tidak baik. Selain itu data juga menunjukkan bahwa 54,3% responden tidak cukup dalam istirahat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden tidak cukup melakukan aktifitas fisik.

Aktivitas fisik secara teori mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik, maka semakin kecil risiko terkena penyakit hipertensi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot skeletal yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dapat berupa aktivitas di tempat kerja, aktivitas di perjalanan, aktivitas di rumah, dan aktivitas di waktu luang (Quarino, 2014). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tepat dengan frekuensi dan lamanya waktu yang sesuai akan membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya. Aktifitas yang cukup juga dapat membantu menguatkan jantung sehingga dapat memompa darah lebih baik tanpa harus mengeluarkan energi yang besar. Semakin ringan kerja jantung semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menurun (Suiraoaka, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (85,7%) tidak memiliki kebiasaan merokok, yang mengandung senyawa kimia yang sangat berbahaya, terutama nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut dihisap dan kemudian masuk ke dalam aliran darah. Zat

tersebut dapat merusak pembuluh darah yang menyebabkan aterosklerosis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan dalam dinding arteri meningkat (Depkes, 2008). Ainun dkk (2012), menjelaskan bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Pada penelitian ini, kasus hipertensi paling banyak didapatkan pada responden yang tidak pernah merokok 28,8%. Setelah dianalisis lebih lanjut, perbedaan ini disebabkan karena sebagian besar responden adalah perempuan. Sedangkan kebiasaan merokok pada umumnya laki-laki. Responden laki-laki yaitu sebesar 44,9% dan kasus hipertensi pada laki-laki perokok 18,8 % sedangkan pada laki-laki tidak pernah merokok sebesar 39,4%. Selain itu dilihat dari jumlah batang rokok yang dihisap menunjukkan bahwa responden yang merokok rata-rata hanya merokok kurang dari 20 batang perhari. Asap rokok juga mengandung nikotin yang dapat menyebabkan rangsangan terhadap hormon epinefrin (*adrenalin*) yang bersifat memacu peningkatan frekuensi denyut jantung, tekanan darah, kebutuhan oksigen jantung, serta menyebabkan gangguan irama jantung.

Gaya hidup juga bisa memengaruhi kerentanan fisik terutama karena kurangnya aktifitas fisik akibatnya timbul penyakit yang sering diderita antara lain diabetes mellitus atau kencing manis, penyakit jantung, hipertensi, kanker atau keganasan dan lain-lain. Gaya hidup pada

jaman modern ini telah mendorong orang mengubah gaya hidupnya seperti jarang bergerak karena segala sesuatu atau pekerjaan dapat lebih mudah dikerjakan dengan adanya teknologi yang modern seperti mencuci dengan mesin cuci, menyapu lantai dengan mesin penyedot debu, bepergian dengan kendaraan walaupun jaraknya dekat dan bisa dilakukan dengan jalan kaki. Gaya hidup seperti itu tidak baik untuk kesehatan karena tubuh kita menjadi manja, karena kurang bergerak, sehingga tubuh menjadi lembek dan rentan penyakit (Marliana, 2007).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden (68,6%) berada pada kategori hipertensi sedang. Sebagian besar responden berada pada rentang usia lansia yaitu 45 – 65 tahun yaitu sebesar 60%. Tapan (2009) dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah akan meningkat. Setelah umur 45 tahun, akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Data juga menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin wanita yaitu 74,3%. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dengan tingkat pendidikan akhir SD, SMP dan SLTA yaitu sebesar 97,1%. Pekerjaan yang dimiliki responden sebagian besar adalah sebagai petani (60%).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Semua responden tidak cukup melakukan aktifitas fisik. Sebagian besar responden yaitu 74,3% memiliki pola makan yang tidak baik. Data menunjukkan, 54,3% responden tidak cukup dalam istirahat. Sebagian besar responden yaitu 85,7% tidak memiliki kebiasaan merokok.
- 2) Sebagian besar responden (68,6%) berada pada kategori hipertensi sedang.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga ($p = 0,614$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,088 berarti hubungan

antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Dodaga sangat lemah.

SARAN

Puskesmas perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi kasus hipertensi yang mengalami hipertensi dan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat untuk selalu mengontrol tekanan darahnya minimal satu minggu sekali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kepala Puskesmas Perawatan Dodaga Kecamatan Wasile Timur, serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

RUJUKAN

- Ainun, S dkk. 2015. *"Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin"*. Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Ardiansyah, Muhamad. 2012. *Medikal bedah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Profil kesehatan Indonesia 2007*. Jakarta : Depkes RI Jakarta
- Kemenkes RI. 2014. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta :Kementrian Kesehatan RI.
- Kholifah, Siti Nur dan Widagdo, NS Wahyu. 2016. *Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kotler, Philip. 2002. *Manajemen Pemasaran*. Edisi Millenium. Jilid 2, PT Prenhallindo, Jakarta
- Marliana, S dan Tantan. 2007. *100 Question & Answer Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Romauli. 2014. *Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi Tahun 2014*. Thesis: Universitas Sumatera Utara
- Suiraka. 2012. *"Penyakit Degeneratif , Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif"*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV