



---

## **Gaya Hidup Berhubungan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19**

**Edriyani Yonlafado Simanjuntak<sup>1</sup>, Novita Aryani<sup>2</sup>, Jhon Christian Siambaton<sup>3</sup>, Siska Dwi Ningsih<sup>4</sup>**

Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan<sup>1,2,3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan<sup>4</sup>

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Edriyani Yonlafado Simanjuntak  
Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia  
Jl. Kapten Muslim No. 79 Medan  
Email: [edriyani260481@gmail.com](mailto:edriyani260481@gmail.com)

**Keywords : Lifestyle, Blood Pressure**

Kata Kunci : Gaya Hidup, Tekanan Darah

---

### **ABSTRAK**

Banyak diantara kalangan masyarakat yang mengabaikan pola gaya hidup sehat untuk kesehatannya, terutama pada masa pandemi Covid-19 yang mengakibatkan gejala penyakit terutama penyakit hipertensi Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasinya adalah pasien laki-laki yang mengalami hipertensi di UPT Puskesmas Medan Sunggal. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling, sehingga sampel diperoleh sebanyak 58 responden Alat pengumpulan data yang digunakan tensi meter dan kuisioner dan data dilakukan uji statistik menggunakan uji spearman. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan kebiasaan merokok ( $p$ -value=0,002;  $r$ =0,399), konsumsi alkohol ( $p$ -value=0,003;  $r$ =0,383) dan konsumsi kopi ( $p$  value = 0,003;  $r$ =0,383) dengan tekanan darah dengan masing-masing memiliki keeratan hubungan sedang. Disarankan agar menerapkan gaya hidup sehat dengan menghindari rokok minum alkohol serta kopi agar mengurangi resiko hipertensi.

### **Abstract**

*Many people in society ignore healthy lifestyle patterns for their health, especially when Covid-19 pandemic has result in disease symptoms, especially hypertension. The aim of this research is to identify the relationship between lifestyle and blood pressure in hypertension sufferers. This research was a correlation research with a cross sectional approach. The population was male patients who experienced hypertension at the Medan Sunggal Community Health Center UPT. The sampling technique used purposive sampling, so that the sample obtained was 58 respondents. The data collection tools used were a blood pressure meter and a questionnaire and statistical tests were carried out on the data using the Spearman test. The results showed that there was a relationship between smoking habits ( $p$ -value=0.002;  $r$ =0.399), alcohol consumption ( $p$ -value=0.003;  $r$ =0.383) and coffee consumption ( $p$ -value=0.003;  $r$ =0.383) with blood pressure with each other has a moderate closeness relationship. It is recommended to adopt a healthy lifestyle by avoiding smoking, drinking alcohol and coffee to reduce the risk of hypertension.*

## Pendahuluan

Banyak diantara kalangan masyarakat yang mengabaikan pola gaya hidup sehat untuk kesehatannya, terutama pada masa Pandemi Covid-19 yang mengakibatkan gejala penyakit terutama penyakit hipertensi. Menurut Yamin (2019); Lia, Tati & Achmad (2021) dalam *Press Conference Indonesian Society of Hypertension* (2019), salah satu faktor resiko hipertensi adalah gaya hidup yang kurang tepat yang banyak dilakukan oleh sebagian kaum milenial.

Gaya hidup yang dimaksud merupakan gaya hidup instan yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu juga kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengandung vetsin (monosodium glutamate/ MSG). Upaya menekankan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi, maka perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, mengontrol berat badan, melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur (Tjandra, 2018).

Hipertensi dapat menjadi faktor resiko utama untuk penyakit stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan berbagai penyakit kronik lainnya. Beberapa gejala yang sering muncul dari penyakit hipertensi adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung, dan mimisan (Kemenkes RI, 2019). Menurut World Health Organization (2018), tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi. American Heart Association (AHA) (2019); Fatmawati, Suprayitna & Istianah (2021) melaporkan bahwa penderita tekanan darah tinggi di Afrika-Amerika termasuk yang tertinggi. Sekitar 54% melakukan pengendalian terhadap tekanan darah, dan 46% lagi tidak melakukannya.

Berdasarkan data yang ada di Indonesia, hipertensi masih menjadi tantangan dikarenakan penyakit ini paling sering ditemukan pada pelayanan kesehatan

primer. Sesuai data Kemenkes RI (2019); Fitriyani, Sugiarto & Wuni (2020). kasus hipertensi terjadi sebanyak 185.857 kasus dengan presentase prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1%. Dari data perpropinsi, Sumatera Utara juga memiliki angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 24,7% (Sumatera Utara, 2019).

Berdasarkan Susanti, Siregar & Falefi, (2020) menyebutkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan pola konsumsi makanan, dan usia terhadap kejadian hipertensi. Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi (Putri, 2018). Perilaku gaya hidup individu dan status kesehatan mempengaruhi resiko terinfeksi Covid-19 (Gao et al., 2020).

Hipertensi sebagai salah satu komorbid Covid-19 yang paling umum, sangat erat hubungannya dengan gaya hidup. Penelitian membuktikan bahwa dari sejumlah pasien penderita Covid-19 yang meninggal sejumlah besar berhubungan dengan faktor komorbid Satria, Tutupoho, & Chalidyanto (2020).. Menurut Sari (2021) mengatakan bahwa pada masa Pandemi Covid-19 pasien hipertensi biasa mengkonsumsi makanan berlemak, santan, merokok, faktor stress tinggi dan gaya hidup yang tidak membiasakan olah raga secara teratur, penderita juga mengalami kecemasan untuk datang berobat rutin kontrol.

Berdasarkan survei pendahuluan data penderita hipertensi sebelum Pandemi Covid-19 tahun 2019 sebanyak 194 pasien, tahun 2020 bertambah menjadi 378 pasien, tahun 2021 meningkat lagi menjadi 447 pasien. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi pada masa pandemi Covid-19.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasinya adalah pasien laki-laki yang mengalami hipertensi di UPT Puskesmas Medan Sunggal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi pasien yang kooperatif; pasien dengan usia produktif (26 – 64 tahun) dan kriteria eksklusinya pasien yang tidak merokok, tidak minum alkohol, tidak

meminum kopi dan penderita hipertensi yang mengalami komplikasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisis yang dilakukan dengan analisis univariat yang menunjukkan data dalam bentuk distribusi frekwensi dan persentase serta analisis bivariat yang dilakukan melalui uji statistik dengan menggunakan uji Spearmen.

## Hasil Dan Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1.  
Didistribusikan Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden  
Pada Pasien Hipertensi (n=58)

Karakteristik	f	%
Umur :		
26-35 Tahun	9	15,5
36-45 Tahun	22	37,9
46-55 Tahun	17	29,3
56-64 Tahun	10	17,3
Pendidikan :		
SD	1	1,7
SMP	11	19
SMA	30	51,7
S1	16	27,6
Pekerjaan :		
Petani/Buruh	17	29,3
Wirausaha	27	46,6
Wiraswasta	7	12,1
PNS	7	12,1

Tabel 2.  
Distribusi Frekuensi Tekanan Pada Pasien Hipertensi (n=58)

Tekanan Darah	f	%
Normal < 120/80	4	6,9
Elevasi 120-129/<80	8	13,8
Hipertensi Stage 1 130-139/80-89	31	53,4
Hipertensi Stage 2 $\geq 140/\geq 90$	15	25,9
Total	58	100

Tabel 3.  
Distribusi Frekuensi Merokok Pada Pasien Hipertensi (n=58)

Merokok	f	%
Berat	18	31
Sedang	27	46,6
Ringan	13	22,4
Total	58	100

Tabel 4.  
Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol Pada Pasien Hipertensi (n=58).

Konsumsi Alkohol	f	%
Berat	15	25,9
Sedang	26	44,8
Ringan	17	29,3
Total	58	100

Tabel 5.  
Distribusi Frekuensi Konsumsi Kopi Pada Pasien Hipertensi (n=58).

Konsumsi Kopi	f	%
Berat	11	19
Sedang	31	53,4
Ringan	16	27,6
Total	58	100

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 6.  
Uji Statistik Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (n=58)

Kebiasaan Merokok	Tekanan Darah										P-Value	R
	Hipertensi Stage 2		Hipertensi Stage 1		Elevasi		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%	n	%	f	%		
Berat	7	12,1	10	17,2	0	0	1	1,7	18	31	0,002	0,399
Sedang	7	12,1	16	27,6	4	6,9	0	0	27	46,6		
Ringan	1	1,7	5	8,6	4	6,9	3	5,2	13	22,4		
Jumlah	15	25,9	31	53,4	8	13,8	4	6,9	58	100		

Tabel 7.  
Uji Statistik Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (n=58).

Konsumsi Alkohol	Tekanan Darah										P-Value	R
	Hipertensi Stage 2		Hipertensi Stage 1		Elevasi		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%	n	%	f	%		
Berat	8	13,8	5	8,6	1	1,7	1	1,7	15	25,9	0,003	0,383
Sedang	5	8,6	18	31	3	5,2	0	0	26	44,8		
Ringan	2	3,4	8	13,8	4	6,9	3	5,2	17	29,3		
Jumlah	15	25,9	31	53,4	8	13,8	4	6,9	58	100		

Tabel 8.  
Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi (n=58)

Konsumsi Kopi	Tekanan Darah										P-Value	R
	Hipertensi Stage 2		Hipertensi Stage 1		Elevasi		Normal		Total			
	f	%	f	%	f	%	n	%	f	%		
Berat	5	8,6	5	8,6	0	0	1	1,7	11	19	0,003	0,383
Sedang	10	17,2	16	27,6	4	6,9	1	1,7	31	53,4		
Ringan	0	0	10	17,2	4	6,9	2	3,4	16	27,6		
Jumlah	15	25,9	31	53,4	8	13,8	4	6,9	58	100		

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 58 responden dengan penyakit hipertensi yang menunjukkan mayoritas memiliki kebiasaan merokok yang tinggi sebanyak 46,6% dan uji statistic dengan uji Spearman didapatkan kebiasaan merokok dengan nilai p-value = 0,002 dengan nilai  $r = 0,399$  yang artinya memiliki keeratan hubungan sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Umbas, Tuda & Numansyah (2019) menunjukkan mayoritas masyarakat di Puskesmas Kawangkoan perokok sedang (58,1%) dan mayoritas menderita hipertensi derajat II (39,2%) dan memiliki hubungan antara merokok dengan hipertensi p-value 0,038.

Kandungan nikotin pada rokok sangat berbahaya pada tubuh manusia yang menghisapnya seperti nikotin, TSNA (Tobacco Spresific Nitrosamines), B-a-P (Benzo a Pyrene) dan serta bahan-bahan lainnya. Rokok non filter memiliki banyak resiko lebih berbahaya yang menghisapnya karena kandungan nikotin pada rokok non filter tidak menyaring nikotin yang terkandung pada rokok tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanna (2003) yang menyatakan bahwa kandungan nikotin dalam rokok non filter 35 lebih besar dibanding dengan rokok filter, sebab resiko yang ditimbulkannya akan lebih besar. Jenis rokok filter dapat mengurangi masuknya nikotin ke dalam paru-paru. Filter tersebut berfungsi untuk sebagai penyaring asap rokok yang dihisap, sehingga nantinya tidak perlu banyak bahan kimia yang akan masuk kedalam tubuh. Sirkulasi darah dapat berkurang dikarenakan oleh nikotin yang berada dalam kandung rokok yang mengakibatkan penyempitan arteri kecil dan memperkuat kinerja pada jantung (Triyanto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan mayoritas responden mengkonsumsi alkohol kategori sedang sebanyak 44,8%, dimana didapatkan kebiasaan merokok berhubungan dengan dengan nilai p-value = 0,003 dengan nilai  $r = 0,383$  yang artinya memiliki keeratan

hubungan yang sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jayanti, Wiradnyani & Ariyasa (2017). membuktikan bahwa konsumsi alkohol berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi.

Dalam ini konsumsi alkohol dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah yang mengakibatkan detak jantung meningkat lebih dari biasanya dan mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan kekentalan darah dan memaksa jantung untuk memompa, selain itu konsumsi alkohol berlebih dalam jangka waktu panjang dapat meningkatkan kortisol dalam darah sehingga aktifitas *Renin Angiotensi System* (RAAS) meningkat yang mengakibatkan tekanan darah meningkat. Mengonsumsi alkohol dapat merangsang epinefrin atau adrenalin yang menyebabkan arteri menyusut dan mengakibatkan penumpukan air dan natrium yang diakibatkannya. Efek jangka panjang akan meningkatkan kadar kortisol dalam darah sehingga aktifitas *Renin Angiotensi System* (RAAS) yang berfungsi mengatur tekanan darah dan cairan tubuh, konsumsi alkohol meningkatkan volume darah merah sehingga kekentalan darah meningkat dan menyebabkan hipertensi menurut Jayanti, Wiradnyani & Ariyasa (2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas memiliki konsumsi kopi dengan kategori sedang sebanyak 53,4% dimana kebiasaan merokok berhubungan dengan tekanan darah dimana dengan nilai p-value = 0,003 dengan nilai  $r = 0,383$  yang artinya konsumsi kopi memiliki hubungan dengan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Firmansyah & Rustam (2017). membuktikan bahwa adanya hubungan konsumsi kopi dengan tekanan darah pada pasien dengan nilai p-value 0,017. Akan tetapi berbeda dengan penelitian Bistara dan Kartini (2018) dimana tidak ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda.

Mengonsumsi kopi secara teratur sepanjang hari mempunyai tekanan darah lebih tinggi diakibatkan kandungan kafein pada kopi aktifitas pada syaraf simpatik dan kelenjar

adrenaline. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan darah ini terjadi melalui mekanisme mekanisme biologi antara lain kafein mengikat adenosin, mengaktifasi sistem saraf simpatik dengan meningkatkan konsentrasi catecholamines dalam plasma, dan menstimulasi kelenjar adrenalin serta meningkatkan produksi kortisol. Hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah naik (Martiani, 2012).

### Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka adanya hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk kebiasaan merokok (p-value 0,002; r=0,339), konsumsi alkohol (p-value 0,003; r=0,383) konsumsi kopi (p-value 0,003; r=0,383) dengan tekanan darah di UPT, Puskesmas Medan Sunggal.

### Daftar Rujukan

1. Bistara, D. N., & Kartini, Y. (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 23-28.
2. Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*, 11(1), 1-7.
3. Fitriyani, Y., Sugiarto, S., & Wuni, C. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Esensial Di Desa Kemingking Dalam Kabupaten Muaro Jambi. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 449-458.
4. Gao, et al (2020). The impact of individual lifestyle and status on the acquisition of COVID-19: A case-Control study. *PLoS ONE*, 15(11 November), 1–9.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241540>
5. Runturambi, Y. N., Kaunang, W. P., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(7).
6. Jayanti, I. G. A. N., Wiradnyani, N. K., & Ariyasa, I. G. (2017). Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 65-70.
7. Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan antara merokok dengan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
8. Firmansyah, M. R., & Rustam, R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 263-268.
9. Martiani, A., & Lelyana, R. (2012). *Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau dari Kebiasaan Minum Kopi (studi kasus di wilayah kerja puskesmas ungaran pada bulan januari-februari 2012)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
10. Satria, R. M. A., Tutupoho, R. V., & Chalidyanto, D. (2020). Analisis faktor risiko kematian dengan penyakit komorbid Covid-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 48-55.
11. Sari, L. M., & Ardianto, A. J. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(2), 48-56.
12. Susanna, D., Hartono, B., & Fauzan, H. (2003). Penentuan kadar nikotin dalam asap rokok. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 2(3).
13. Susanti, N., Siregar, P. A., & Falefi, R. (2020). Determinan kejadian hipertensi masyarakat pesisir berdasarkan kondisi sosio demografi dan konsumsi makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1),

- 43-52.
14. Triyanto, E. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
15. Putri, H. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1)
- Lia, M., Tati, S., & Achmad, H. (2021). Gambaran Gaya Hidup Sehat pada Klien Hipertensi (Study Literatur Review). *Gambaran Gaya Hidup Sehat Pada Klien Hipertensi (Study Literatur Review)*, 1(1), 24-33.