



## **HUBUNGAN POLA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BATALAIWORU KABUPATEN MUNA**

Hamria<sup>1</sup>, Mien<sup>2</sup>, Muhaimin Saranani<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Sarjana Keperawatan STIKes Karya Kesehatan

<sup>3</sup> Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Kendari

### **Correspondensi Author**

Mien

Program Sarjana Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan

Jl. A. H. Nasution No. 89 Andounohu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

Email: [mienitumien@gmail.com](mailto:mienitumien@gmail.com)

### **Kata Kunci :**

Pola Hidup, Hipertensi, Penyakit Jantung, Jantung dan Pembuluh Darah

### **Keywords:**

*Lifestyle, Hypertension, Heart Disease, Cardiovascular*

**Abstrak.** Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular. Secara global, hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa sedangkan di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur  $\geq 18$  tahun adalah sebesar 25,8%. Upaya penanganan terhadap penderita hipertensi dititik beratkan pada faktor yang masih bisa dikendalikan seperti mengubah pola hidup yang negatif dari penderita hipertensi itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Sampel dalam penelitian ini adalah 46 penderita hipertensi. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel terikat yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas yaitu pola hidup. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola hidup penderita dengan kejadian hipertensi dengan nilai  $p = 0,000$ . Simpulan pada penelitian ini yaitu. Ada hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pola hidup sehat dengan cara melakukan olahraga dan mengurangi makan makanan yang berlemak guna mencegah terjadinya hipertensi.

**Abstract.** Hypertension is the biggest health problem in the world because of its high prevalence and is associated with an increased risk of cardiovascular disease. Globally, hypertension has reached up to 74.5 million, while in Indonesia based on blood pressure measurement at the age of  $\geq 18$  years is 25.8%. Efforts to deal with hypertension sufferers focus on factors that can still be controlled, such as changing the negative lifestyle patterns of hypertension sufferers themselves. The purpose of this study was to determine the relationship between the lifestyle of patients with the incidence of hypertension in the Work Area of the Batalaiworu Public Health Center, Muna's Regency. This type of research is analytic descriptive using the Cross Sectional Study approach. The sample in this study were 46 patients with hypertension. The sampling technique uses purposive sampling technique. The variables studied consisted of the dependent variable, namely the incidence. of hypertension and the independent variable,

*namely lifestyle. The analysis used is univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between the patient's lifestyle and the incidence of hypertension with a p value = 0,000. The conclusion of this study is that there is a relationship between the lifestyle of people with hypertension and the incidence of hypertension in the work area of the Batalaiworu Health Center in Muna Regency. It is hoped that the community can improve a healthy lifestyle by doing sports and reducing eating fatty foods to prevent hypertension.*

## **Pendahuluan**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular<sup>1</sup>. Hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 diproyeksikan 29% dari populasi dunia (1,56 miliar orang dewasa) akan mengalami hipertensi. Data dari WHO pada tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data Global Status Report on Noncommunicable Diseases dari WHO (2013) menyebutkan, jumlah penderita hipertensi di negara ekonomi berkembang yaitu sebanyak 40%, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika menempati posisi 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi<sup>2</sup>.

Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2015 sebesar 26,5%. Pada tahun 2015 menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi berkisar antara 17-22%. Prevalensi hipertensi yang ditentukan berdasarkan kriteria ambang hipertensi (Bordeline Hypertension) yaitu tekanan darah dengan rentang 141/91-159/94 mmHg, diperkirakan 4,8-18,8%<sup>3</sup>.

Upaya menurunkan konsekuensi timbulnya penyakit hipertensi di Indonesia di butuhkan deteksi awal dan manajemen kesehatan yang efektif. Kegiatan identifikasi faktor risiko diharapkan mampu mendeteksi kasus hipertensi secara efektif. Identifikasi faktor risiko dapat dilakukan melalui analisis gambaran berdasarkan karakteristik tertentu seperti karakteristik individu dan faktor risiko terjadinya hipertensi<sup>4</sup>.

Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi faktor mayor yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor minor yaitu faktor risiko yang masih dapat

dikendalikan. Keturunan, ras, jenis kelamin, dan usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor). Sedangkan kurang olahraga, merokok, pola pikir, pekerjaan, obesitas, minum kopi, alkohol, pola makan, stress merupakan faktor risiko yang masih dapat dikendalikan (minor)<sup>5</sup>. Modifikasi pola hidup yang sehat dapat dimulai dengan menjaga berat badan seimbang, olahraga teratur, mengurangi asupan garam, menjaga pola makan dengan mengatur asupan kalori yang seimbang, membatasi makanan yang mengandung banyak lemak dan kolesterol. Selain itu, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan juga menjadi sasaran pelaksanaan non farmakologis. Stres juga perlu diperhatikan karena stres mampu meningkatkan tekanan darah dan faktor resiko meningkatnya morbiditas pada penyakit kardiovaskular<sup>6</sup>.

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress<sup>7</sup>. Seseorang yang kedua orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi anaknya akan beresiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetika<sup>8</sup>.

Di Sulawesi Tenggara, belum ada hasil penelitian atau survey tentang hipertensi. Data yang ada adalah data yang diperoleh dari kunjungan pada unit-unit pelayanan seperti Puskesmas dan jaringannya. Dari 82.425 orang atau 8% penduduk berusia 18 tahun ke atas yang dilakukan pengukuran tekanan darah, sebanyak 31.817 orang atau 38,60% yang mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki-laki yaitu sebesar 50,32%, sedangkan pada perempuan hanya sebesar 34,67%. Data ini hanya berasal dari 11 kabupaten/kota, karena 6 daerah lainnya tidak melaporkan hasil pemeriksaan tekanan darah di wilayahnya, meskipun demikian data tersebut di atas dapat menjadi acuan tentang gambaran kasus hipertensi di Sulawesi Tenggara yang persentasenya berada di atas prevalensi nasional<sup>9</sup>.

Berdasarkan laporan tahunan Dinkes Provinsi Sultra bahwa trend penyakit yang ada, relatif tidak terlalu berbeda dari tahun ke tahun. Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular yang selalu ada dalam daftar ini adalah Hipertensi dan Diabetes Mellitus<sup>10</sup>. Untuk tahun 2016, jenis PTM yang masuk dalam daftar 10 besar tidak bertambah, tapi yang menjadi catatan adalah kenaikan peringkatnya dalam daftar tersebut. Jika pada tahun 2015 Hipertensi berada pada urutan ke-4, pada tahun 2016 urutan tersebut bergeser dimana Hipertensi naik ke urutan 2. Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya jumlah penderita hipertensi di Sulawesi Tenggara setiap tahunnya. Hipertensi seringkali menjadi pemicu utama penyakit-penyakit degeneratif lainnya.

Jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu yang datang memeriksakan diri dari tahun ketahun semakin meningkat. Hal ini dapat diketahui dari jumlah penderita hipertensi pada 3 tahun terakhir. Pada tahun 2016, jumlah penderita hipertensi sebanyak

375 orang dan menurun pada tahun 2017 menjadi sebanyak 354. Pada tahun 2018 meningkat pesat yaitu sebanyak 486 sedangkan jumlah pasien tahun 2019 pada bulan Januari-Maret yaitu sebanyak 75 orang<sup>11</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada 6 orang pasien yang datang berobat di puskesmas Batalaiworu, 3 orang pasien mengatakan bahwa tekanan darah menjadi tinggi ketika mereka sering mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi dan sering mengonsumsi kue yang digoreng, 2 orang lain nuga mengatakan bahwa kurang melakukan aktivitas fisik seperti olah raga sedangkan 1 orang lainnya lagi mengatakan bahwa sering merasakan stress sehingga untuk mengatasi stressnya ia sering merokok dan kadang juga mengonsumsi minuman yang beralkohol.

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil wawancara awal bahwa masih banyak keluarga pasien yang mempunyai pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, stress. Fenomena tersebut berdampak pada kesehatan pasien yang mengalami hipertensi, aktivitas fisik yang kurang, sering merokok dan mengonsumsi alcohol serta sering mengalami

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional Study. Sampel dalam penelitian ini adalah 46 penderita hipertensi. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Variabel yang diteliti terdiri dari variabel terikat yaitu kejadian hipertensi dan variabel bebas yaitu pola hidup. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | n (%)     |
|-------------------------|-----------|
| Umur (tahun)            |           |
| 35-55                   | 25 (54,3) |
| 56-70                   | 21 (45,7) |
| Pendidikan Terakhir     |           |
| S1                      | 7 (15,2)  |
| SMA                     | 16 (34,8) |
| SMP                     | 9 (19,6)  |
| SD                      | 8 (17,4)  |
| Tidak sekolah           | 6 (13)    |
| Pekerjaan               |           |
| PNS/pensiunan           | 8 (17,4)  |
| Honorar                 | 2 (4,3)   |
| Pedagang                | 13 (28,3) |
| Petani                  | 13 (28,3) |
| Tidak bekerja           | 10 (21,7) |

Sumber : data primer, 2019

Tabel 1 diatas menunjukan bahwa umur responden di dominasi oleh responden yang 35-55 tahun sebanyak 25 orang (54,3%), pendidikan terakhir di dominasi oleh SMA sebanyak 16 orang (34,8%) sedangkan pekerjaan di dominasi oleh pedagang dan petani masing-masing sebanyak 13 orang (28,13%).

## 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel penelitian .

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel penelitian

| Variabel Penelitian | n (%)     |
|---------------------|-----------|
| Tekanan Darah       |           |
| Hipertensi          | 28 (60,9) |
| Tidak hipertensi    | 18 (39,1) |
| Pola Hidup          |           |
| Sehat               | 22 (47,8) |
| Tidak Sehat         | 24 (52,2) |

Sumber : data primer, 2019

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwat ekanan darah responden didominasi oleh responden yang mengalami hipertensi sebanya 28 orang(60,9%) dan pola hidup di dominasi oleh pola hidup yang tidak sehat sebanyak 24 orang (52,2%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat 28 orang (60,9%) yang mengalami hipertensi. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktuterjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat<sup>12</sup>.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah (2015). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ( $p=0,024$  OR=3,596), asupan lemak ( $p=0,008$  OR=4,364), dan asupan natrium ( $p=0,001$  OR=6,103) dengan kejadian hipertensi. Analisis multivariat menunjukkan asupan natrium (OR Exp (B)=4,627) sebagai faktor resiko yang paling berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2017) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pekerja shift TS (124.64 mmHg), TD (77.32 mmHg) dan pekerja non-shift TS (123.64 mmHg), TD (76.27 mmHg). Max. nilai TS 159 mmHg dan Min. TS 91 mmHg. Max. Nilai TD 96 mmHg dan Min TD 56 mmHg.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi adalah responden yang berumur antara 40-55 tahun dan terjadinya hipertensi disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik serta responden

melakukan pekerjaan yang tidak membutuhkan aktivitas yang berat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola hidup sehat sebanyak 22 orang (47,8%) dan yang tidak sehat berjumlah sebanyak 24 orang (52,2). responden yang memiliki pola hidup yang tidak sehat disebabkan oleh penderita yang kurang sadar akan pentingnya gaya hidup menyebabkan sehingga dapat menimbulkan kekambuhan penyakit hipertensi yang berulang serta dapat menyebabkan komplikasi hingga pada kematian.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvino, Sunarti, & Sunarno (2015) di Poli Umum UPTD Kesehatan Kecamatan Sukorejo Kota Blitar yang menunjukkan bahwa upaya penderita hipertensi dalam mempertahankan gaya hidup sehat dalam kategori baik 57,6% yang berarti ada hubungan antara pola hidup sehat dengan penurunan tekanan darah. Tetapi ada juga responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat<sup>13</sup>.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang jarang melakukan aktivitas fisik dan tidak menjaga pola makan maka responden akan berpotensi mengalami hipertensi karena aktivitas fisik dan pola makan termasuk bentuk dari gayahidup seseorang.

## 3. Hubungan Pola Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Hubungan Pola Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu tahun 2019

| Buku word tahun 2019 |            |      |                     |      |        |            |
|----------------------|------------|------|---------------------|------|--------|------------|
| Pola<br>Hidup        | Hipertensi |      |                     |      | Jumlah | P<br>value |
|                      | Hipertensi |      | Tidak<br>Hipertensi |      |        |            |
| Sehat                | 21         | 45,7 | 3                   | 6,5  | 24     | 52,2       |
| Tidak<br>Sehat       | 7          | 15,2 | 15                  | 39,1 | 22     | 47,8       |
| Jumlah               | 28         | 60,9 | 18                  | 39,1 | 46     | 100        |

Sumber : data primer, 2019

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola hidup tidak sehat dan mengalami hipertensi sebanyak 21 orang (45,7%) sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 3 orang (6,5%). Disamping itu, responden yang memiliki pola hidup sehat namun mengalami hipertensi sebanyak 7orang (15,2%) dan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 15orang (32,6%).

Hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai  $p=0,000$ , karena nilai  $p<0,05$  dengan derajat kemaknaan  $\alpha=0,05$  maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternative diterima yang artinya ada hubungan pola hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi berdasarkan nilai  $p=0,000$ . Hal ini disebabkan oleh pola hidup responden seperti pola makan yaitu responden mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan  $>3$  kali dalam seminggu, aktivitas fisik seperti sering berjalan kaki jika mengunjungi tetangga dan stress seperti cenderung bereaksi berlebihan ketika ada orang disekitarnya yang bertingkah aneh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Solehatul (2015) menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $p=0,000$  yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat<sup>14</sup>.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartik, dkk bahwa ada hubungan gaya hidup sehat yaitu berolahraga dengan tekanan darah diperoleh nilai  $p$  sebesar  $0,020$  yang sejalan dengan penelitian sulastris dkk bahwa lebih dari separuh penderita obesitas (56,6%) memiliki resiko terkena hipertensi dibandingkan orang yang tidak hipertensi. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat, gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stress<sup>7,15</sup>.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini adalah adanya hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi disebabkan oleh pola hidup responden seperti pola makan yang tidak teratur yaitu selalu mengkonsumsi makanan siap saji dan aktivitas yang dilakukan oleh responden sangat kurang.

## Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. Disarankan kepada masyarakat sebaiknya rutin mengontrol tekanan darah serta meningkatkan pola hidup sehat dengan cara melakukan olah raga dan mengurangi makan makanan berlemak guna menghindari komplikasi.

## Daftar Rujukan

1. World Health Organization (WHO). Report Hypertension in the World. 2010.
2. World Health Organization (WHO). Report

Hypertension in the World [Internet]. 2014. Available from: <https://extranet.who.int/sree>

3. Apriany R, Mulyati T. Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang. J Nutr Coll. 2012;
4. Anggraini. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. Universitas Riau; 2013.
5. Andria K. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. J Promkes. 2013;1(2).
6. Sartika W. Terkontrolnya Tekanan Darah Penderita Hipertensi Berdasarkan Pola Diet dan Kebiasaan Olahraga di Padang. J Kesehat Masy. 2015;8(1).
7. Suoth M, Bidjuni H, Malara R. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. J Keperawatan UNSRAT. 2014;2(1):105951.
8. Sutanto. Penginderaan Jauh Dasar Jilid II. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2010.
9. Dinkes sultra. Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. 2016.
10. Dinkes sultra. Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. Kendari: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara; 2016.
11. Puskesmas Batalaiworu. Profil Puskesmas Batalaiworu Muna, Sulawesi Tenggara. Muna; 2018.
12. Sunaryo. Stres, Adaptasi, dan Mekanisme Pertahanan Ego. Dalam: Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC; 2014.
13. Sunarti, Sunarno I, Alvino. Upaya Penderita Hipertensi untuk Mempertahankan Pola Hidup Sehat. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2015;2(2):120–5.
14. Mahmudah S, Maryusman T, Arini FA, Malkan I. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru. Biomedika. 2015;7(2):43–51.
15. Sartik, Tjekyan RS, Zulkarnain M. Faktor – Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. J Kesehat Masy. 2017;8(3):180–91.