

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2

Relationship of Lifestyle With Hypertension In The Work Area of Puskesmas Martapura 2

Raziansyah^{1*}, Nor Ridha Amalia²
^{1,2}Stikes Intan Martapura, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya berbagai penyakit, salah satunya yaitu hipertensi. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Martapura 2.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dengan populasi adalah seluruh penderita hipertensi berjumlah 613 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Probability Sampling* dengan jumlah sampel 86 orang, dan menggunakan analisis Sperman-Rank.

Hasil : Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup penderita hipertensi mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 60 orang (69,8%), sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 26 orang (30,2%). Kejadian hipertensi mayoritas adalah berkategori ringan sebanyak 47 orang (54,7%), sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori berat sebanyak 17 orang (19,8%). Hasil menunjukkan Adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($\alpha < 0,005$).

Kesimpulan : Disarankan penderita hipertensi dapat meningkat gaya hidup kearah yang lebih baik seperti aktifitas fisik dengan berolah raga, membatasi makanan yang berlemak dan makanan asin serta menghindari kebiasaan merokok sehingga tekanan darah dapat terkontrol.

ABSTRACT

Introduction: An unhealthy lifestyle can cause various diseases, one of which is hypertension. Purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and incidence of hypertension in the working area of the Martapura 2 Public Health Center.

Methods: This study used a descriptive correlation approach with the population consisting of all patients with hypertension totaling 613 people, with sampling technique used Probability Sampling with a sample size of 86 people, and uses Sperman-Rank analysis.

Results: This study showed that the majority of hypertension sufferers were in the good category as many as 60 people (69.8%), while the least was in the bad category as many as 26 people (30.2%). Majority of hypertension cases were in the mild category as many as 47 people (54.7%), while the least was in the severe category as many as 17 people (19.8%). The results show there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with $p\text{-value} = 0.000$ ($\alpha < 0.005$).

Conclusion: It is recommended people with hypertension can improve their lifestyle towards a better direction such as physical activity by exercising, limiting fatty foods and salty foods and avoiding smoking habits so that blood pressure can be controlled.

Artikel :
Received: Februari 2022
Accepted: Maret 2022

Kata kunci: gaya hidup, hipertensi

Keyword: *lifestyle, hypertension*

Kontak :
Raziansyah



razie.2014akper@gmail.com
Stikes Intan Martapura,
Indonesia

Cite this as : Raziansyah & Amalia, NR. (2022). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2*. *Journal of Intan Nursing*, 1(1), 1 - 7.

PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) 2013, menyebutkan angka

kejadian hipertensi terus meningkat secara global dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi. Hal ini

menjadi sebuah tantangan besar bagi dunia dalam upaya mengatasi masalah hipertensi. Hampir 8 Miliar orang setiap tahun didunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-selatan menderita hipertensi. Hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari total kematian yang terjadi di dunia. Berdasarkan data pada 10 besar penyakit terbanyak di Indonesia tahun 2010, prevalensi kasus hipertensi sebesar 8,24% diantaranya 3,49% pada laki-laki dan 4,75% pada perempuan (Kemenkes RI, 2012).

Dua faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu faktor genetik (faktor keturunan) dan gaya hidup. Faktor genetik tidak dapat dikendalikan, tetapi faktor gaya hidup dapat dikendalikan dengan melakukan gaya hidup yang sehat. Ketika gaya hidup yang dilakukan tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit hipertensi. Gaya hidup tidak sehat meliputi, aktivitas fisik yang kurang, makan makanan berlemak dan asin secara berlebihan, minum-minuman yang mengandung kafein, merokok, stress (Cahyono, 2008).

Berdasarkan data sepuluh bulan terakhir yang didapat di Puskesmas Martapura 2 pada bulan Oktober 2018, didapatkan 613 orang penderita hipertensi. Hasil wawancara peneliti yang dilakukan pada bulan Oktober 2018, didapatkan dari 10 responden yang mempunyai tekanan darah tinggi didapatkan data 2 orang tidak melakukan aktifitas fisik, 3 orang menyukai makanan berlemak, 3 orang menyukai makanan asin, 2 orang sering mengkonsumsi rokok. Melihat permasalahan-permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2 Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan tingkat lanjutan hanya dapat dilakukan perawat spesialis bersertifikat dalam keperawatan jiwa.

METODE

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi dari bulan Januari sampai dengan bulan oktober 2018 di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2 berjumlah 613 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 86 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu gaya hidup dan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian hipertensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian didapatkan sebanyak 86 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner adapun pengolahan

Raziansyah, Nor Ridha Amalia, Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian data mulai dari proses *editing, coding, scoring, entry data, tabulating* sampai penyajian data.

HASIL

Tabel 1. Gaya hidup responden diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Baik	60	69,8
2	Buruk	26	30,2
Total		86	100

Gaya hidup responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 60 orang (69,8%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 26 orang (30,2%).

Tabel 2. Aktifitas fisik penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Baik	66	76,7
2	Buruk	20	23,3
Total		86	100

Aktifitas fisik responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 66 orang (76,7%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 20 orang (23,3%).

Tabel 3. Kebiasaan konsumsi makan berlemak penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Baik	65	75,6
2	Buruk	21	24,4
Total		86	100

Kebiasaan konsumsi makanan berlemak responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 65 orang (75,6%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 21 orang (24,4%).

Tabel 4. Kebiasaan konsumsi makan asin penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Baik	65	75,6
2	Buruk	21	24,4
Total		86	100

Kebiasaan konsumsi makanan asin responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 65 orang

(75,6%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 21 orang (24,4%).

Tabel 5. Kebiasaan merokok penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Tidak merokok	76	88,4
2	Merokok	10	11,6
Total		86	100

Kebiasaan merokok responden mayoritas adalah berkategori tidak merokok sebanyak 76 orang (88,4%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori merokok sebanyak 10 orang (11,6%).

Tabel 6. Kejadian hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

No	Kategori	N	%
1	Ringan	76	88,4
2	Sedang	10	11,6
3	Berat		
Total		86	100

Kejadian hipertensi mayoritas adalah berkategori ringan sebanyak 76 orang (88,4%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori berat sebanyak 10 orang (11,6%).

Tabel 7. Hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Martapura 2

Gaya hidup	Kejadian hipertensi						Jumlah	%	p-value
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%			
Baik	41	47,7	13	15,1	6	7,0	60	69,8	0,000
Buruk	6	7,0	9	10,5	11	12,8	26	30,2	
Total	47	54,7	22	25,6	17	19,8	86	100%	

Distibusi silang gaya hidup dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 60 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 41 orang (47,7%), sedangkan pasien dengan gaya hidup buruk sebanyak 26 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi berat sebanyak 11 orang (12,8%).

Hasil uji statistik dengan uji *Chi-square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya secara statistik ada hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Gaya Hidup responden diwilayah kerja Martapura 2

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa gaya hidup responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 60 orang (69,8%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 26 orang (30,2%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa aktifitas fisik responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 66 orang (76,7%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 20 orang (23,3%). Berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan berlemak responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 65 orang (75,6%), sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 21 orang (24,4%). Data kebiasaan konsumsi makanan asin responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 65 orang (75,6%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 21 orang (24,4%). Kebiasaan merokok responden mayoritas adalah berkategori baik sebanyak 76 orang (88,4%)sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori buruk sebanyak 10 orang (11,6%).

Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu aktifitas fisik, kebiasaan mengkonsumsi berlemak, kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dan kebiasaan merokok pada penelitian ini kebiasaan responden mayoritas berkategori baik karena dapat dilihat dari jawaban responden yaitu responden melakukan kegiatan olah raga setiap hari, melakukan aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah, mencuci, membersihkan rumah, bekerja di kantor, mengajar. Kebiasaan responden mengkonsumsi lemak, mengurangi gorengan berlebih, mengurangi makanan bersantan, mengurangi susu dan keju. Selain itu responden juga menghindari makanan asin, mengkonsumsi garam berlebih, membatasi makan keripik singkong yang asin dan membatasi memakan telur asin dan ikan asin.

Menurut asumsi peneliti, aktivitas responden baik dikarenakan banyak dari jawaban responden yang melakukan olah raga sebanyak 60 responden (69,8%), melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah, mencuci, membersihkan rumah, bekerja dikantor sebanyak 50 responden (58,1%). Sedangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak baik dikarenakan responden tidak mengkonsumsi daging sebanyak 65 responden (75,6%), dan tidak mengkonsumsi makanan/ sayuran bersantan secara berlebih sebanyak 55 responden (64,0%). Adapun responden dalam penelitian ini mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan asin baik dikarenakan responden tidak mengkonsumsi ikan asin yang sebelum di goreng tidak dicuci sebanyak 59 responden (68,6%) dan responden tidak

mengonsumsi telur asin setiap hari sebanyak 59 responden (68,6%) 59 responden (68,6%). Dari kebiasaan merokok baik dalam penelitian dikarenakan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 66 responden (76,7%) dan diketahui bahwa responden perempuan tidak merokok.

Menurut Notoatmodjo (2014), Gaya Hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan mencegah atau menghindari penyebab datangnya penyakit atau masalah kesehatan (preventif), serta perilaku dalam mengupayakan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif). Berbeda dengan perilaku sakit yang mencakup respon individu terhadap sakit dan penyakit. Perilaku sehat merupakan perilaku preventif dan promotif.

Berdasarkan teori, macam-macam gaya hidup yaitu aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, kebiasaan mengonsumsi makanan asin, dan kebiasaan merokok. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat kontraksi otot skeletal yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik ini dapat berupa aktivitas ditempat kerja, aktivitas di perjalanan, aktivitas dirumah, dan aktivitas di waktu luang (Quarino, 2014). Konsumsi lemak jenuh meningkatkan resiko kenaikan berat badan yang merupakan faktor resiko hipertensi. Asupan lemak jenuh yang kemudian menyebabkan hipertensi (Irza, 2009).

Kebiasaan mengonsumsi garam merupakan faktor penting dalam hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Konsumsi garam yang dianjurkan tidak lebih dari 6gr/ hr yang setara dengan 110 mmol natrium/ 2400 mg/hr. asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan tubuh meretensi cairan sehingga meningkatkan volume darah (Rawasiah, 2014).

Merokok dapat menimbulkan beban kerja jantung dan menaikkan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan penggumpalan pembuluh darah dan dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Nikotin bersifat toksik terhadap jaringan saraf yang menyebabkan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun distolik, denyut jantung bertambah, kontraksi otot jantung seperti dipaksa, pemakaian bertambah, aliran darah pada koroner meningkat pada pembuluh darah perifer. Tembakau memiliki efek cukup besar dalam peningkatan tekanan darah karena dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kandungan bahan kimia dalam tembakau juga dapat merusak dinding pembuluh darah. Karbonmonoksida dalam asap rokok akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah. Hal tersebut mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung dipaksa memompa untuk memasukkan

Raziansyah, Nor Ridha Amalia, Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya (Hanafi, 2016).

Berdasarkan hasil tersebut diharapkan responden dapat mempertahankan dan meningkatkan gaya yang baik seperti berolahraga minimal 10 menit per hari, membatasi konsumsi makanan berlemak, membatasi konsumsi makanan asin dan bagi responden yang merokok di harap untuk mengurangi kebiasaan tersebut untuk menghindari berbagai penyakit terutama hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heriziana (2016) menunjukkan bahwa responden yang tidak ada aktifitas fisik yang menderita hipertensi yaitu 45 orang (50%) dan responden yang ada aktifitas fisik yaitu sebanyak 45 orang (50%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramana (2016) dapat diketahui bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden terkategori rendah sebanyak 23 responden (59,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ira Lauromaito Gultom (2016) yaitu tingkat konsumsi lemak di Desa Mekar Bahalat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun kategori lebih sebanyak 32 responden (58,2%), kategori baik sebanyak 14 responden (25,5%), dan kategori kurang sebanyak 9 responden (16,4%)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Adriaansz (2016) menunjukkan sebagian besar responden mengonsumsi makanan asin berlebih yaitu sebanyak 31 responden (66,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pramana (2016) dapat diketahui bahwa mayoritas asupan garam responden terkategori normal sebanyak 32 responden (82,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yashinta Octavian Gita Setyanda (2015) dari penelitian didapatkan jumlah responden penderita hipertensi perokok ialah 57 orang (62%) dan bukan perokok sebesar 35 orang (38%). Hasil penelitian Meylen Suoth (2014) menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dalam penelitian dengan gaya hidup melakukan aktifitas fisik sebanyak 21 orang (65,6%) dibanding yang tidak sebanyak 11 orang (34,4%) dari 32 responden.

Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Martapura 2.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian hipertensi mayoritas adalah berkategori ringan sebanyak 47 orang (54,7%) sedangkan yang paling sedikit yaitu berkategori berat sebanyak 17 orang (19,8%).

Berdasarkan asumsi peneliti mayoritas responden kategori ringan dapat dilihat dari tekanan darah responden 140/90 mmHg sampai 159/99 mmHg selain itu golongan usia responden yang terbanyak adalah usia 51-60 tahun yaitu 40 responden (46,5%), dan yang paling sedikit jumlahnya adalah usia > 60 tahun yaitu 12 responden (14,0%). Jenis kelamin responden yang terbanyak adalah perempuan yaitu 66 responden (76,7%), dan yang paling sedikit jumlahnya adalah

laki-laki yaitu 20 responden (23,3%). Berdasarkan lama menderita hipertensi responden yang terbanyak adalah 2 tahun yaitu 30 responden (34,9%) dan yang paling sedikit jumlahnya adalah 5 tahun sebanyak 2 responden (2,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meylen Suoth (2014) bahwa responden yang paling banyak dalam penelitian ini berada pada tingkatan hipertensi stadium 1 sebanyak 19 orang (59,4%) sedangkan yang paling sedikit pada tingkatan hipertensi stadium 2 sebanyak 3 orang (9,4%) dari 32 responden. Hipertensi 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 (Kemenkes RI, 2013).

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2.

Berdasarkan hasil distribusi silang gaya hidup dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 60 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 41 orang (47,7%), sedangkan pasien dengan gaya hidup buruk sebanyak 26 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi berat sebanyak 11 orang (12,8%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya secara statistik ada hubungan gaya hidup dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

Berdasarkan distribusi silang aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 66 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 43 orang (50,0%), sedangkan pasien dengan aktivitas fisik buruk sebanyak 20 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi berat sebanyak 11 orang (12,8%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya secara statistik ada hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

Berdasarkan data didapatkan distribusi silang kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang memiliki konsumsi makanan berlemak baik sebanyak 65 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 41 orang (47,7%), sedangkan pasien dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak buruk sebanyak 21 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi sedang sebanyak 8 orang (9,2%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,021 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya secara statistik ada hubungan kebiasaan

mengonsumsi makanan berlemak dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

Berdasarkan distribusi silang kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang memiliki konsumsi makanan asin baik sebanyak 65 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 41 orang (47,7%), sedangkan pasien dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan asin buruk sebanyak 21 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi sedang sebanyak 8 orang (9,2%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,021 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya secara statistik ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

Berdasarkan distribusi silang kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang tidak merokok sebanyak 76 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi ringan sebanyak 44 orang (51,2%), sedangkan pasien dengan kebiasaan merokok sebanyak 10 orang mayoritas mengalami kejadian hipertensi sedang sebanyak 4 orang (4,7%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,249 > \alpha 0,05$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak artinya secara statistik tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan Kejadian Hipertensi diwilayah kerja Martapura 2 Tahun 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Meylen Suoth (2014) mengatakan bahwa gaya hidup sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Adapun gaya hidup yang menjadi variable dalam penelitian ini yaitu konsumsi makanan, merokok, stress dan aktivitas fisik. Dengan hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik didapat nilai signifikan $p\text{ value} = 0.000$ berdasarkan uji statistic Spearman Rho dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, hasil penelitian menunjukkan konsumsi makanan didapat nilai signifikan $p\text{ value} = 0.004$ berdasarkan uji statistic Spearman Rho dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$,

Hasil penelitian Muh. Anwar Hafid (2014) dari hasil uji statistik yang dilakukan dengan pengujian Chi-square diperoleh $p\text{ value} = 1.000$. H_0 ditolak dan H_0 diterima, nilai $p = 1.000 > \alpha = 0,05$ sehingga terbukti tidak ada hubungan merokok dengan prevalensi hipertensi di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014.

Salah satu faktor gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi adalah makanan asin dan berlemak yang dikonsumsi berlebihan. Menurut asumsi peneliti, tidak adanya hubungan merokok dengan prevalensi hipertensi ini disebabkan karena responden tidak dihomogenkan pada saat penelitian sehingga mempengaruhi hasil $p\text{ value}$. Meskipun merokok merupakan salah satu faktor penyebab

terjadinya hipertensi, namun masih ada faktor lain yang lebih berpengaruh dalam menyebabkan terjadinya hipertensi seperti jenis kelamin.

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 serta pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak seimbang dengan aktifitas yang dilakukan minimnya olahraga, kebiasaan kebiasaan tidak sehat seperti merokok, dan mengkonsumsi makanan berlemak dan asin adalah salah satu penyebab hipertensi (Muhammadun, 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara gaya hidup seseorang dengan kejadian hipertensi. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang berkaitan dengan gaya hidup individu yang kurang sehat.

SARAN

Perlu adanya intervensi keperawatan yang berfokus pada pencegahan terjadinya kejadian hipertensi melalui perubahan dalam gaya hidup individu yang berisiko terkena hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyono, S. 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Jakarta: Kanisius

Departemen Kesehatan RI. 2006. *Hasil Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS, 2007* Jakarta, Badan Peneliti dan Perkembangan Kesehatan Dep Kes RI

Hanafi, A. 2016. *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang*. Skripsi. Semarang: fakultas kedokteran Universitas Diponegoro.

Hawari. D, 2001. *Menejemen stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta, Balai penerbit FK UI.

Heriziana. 2017. *Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang*. Program Studi Kesehatan Masyarakat STIK Bina Husada Palembang.

Ira Lauromaito Gultom. 2016. *Hubungan Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Mekar Bahalat Kecamatan Jawa Maraja Bah Jambi Kabupaten Simalungun Tahun 2016*. Mahasiswa Gizi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Kemenkes RI. 2012. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Jakarta:Kemenkes RI.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta

Raziansyah, Nor Ridha Amalia, *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian* Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Infodatin Hipertensi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. diakses 19 Desember 2016.

_____. 2016. *Profil kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta : KementerianKesehatan RI. (diakses 19 Desember 2016).

Kotchen, Theodore A et al.thn *Nutrition, Diet, and Hypertension*. *Modern nutrition in Health and Disease (2)*. Phidelphia :

Lippincot Williams dan wilkins.2008

Lisnawati. 2001. *Kepribadian, Nilai dan Gaya Hidup*. Htp(diakss 19 april 2017)

Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

_____. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Irza, 2009. *Analisis faktor faktor resiko hipertensi pada masyarakat nagari bango tanjung,Sumatra Barat, Skripsi*.

Meylen Suoth. 2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. journal keperawatan (e-Kp) Volume 2. Nomor 1. Februari 2014.\

Mudzakkir. 2006. *STOP! Hipertensi*. Yogyakarta. Familia.

Natoadmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoadmodjo, 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*, Jakarta :Rineka Cipta.

Notoatmodjo, 2013 . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis : Jakarta : SalembaMedika*.

Pellico. 2013. *Gambaran Kebiasaan Merokok pada Pasien-pasienHipertensi yang Datang Berobat ke Bagian Penyakit Dalam RSUD H. AdamMalik Medan*. [Skripsi Ilmiah]. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Rawasiah, A.B. 2014. *Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattinggalloang.Makassar*

Riset Kesehatan Dasar (Risksedes).2007. Pedoman pewawancara Petugas Pengumpulan Data, Jakarta : Badan Litbangker Depkes RI.

Roehaendi. 2008. *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*.Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.

Setiadi, 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu: Yogyakarta.

Rudianto, Budi F. 2013. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes: mendteksi, mencegah, dan mengobati dengan cara medis dan herbal*. Yogyakarta: Sakkhasukma.

- Saleh. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta : Andi.
- Santrock. 2007. Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup. Edisi 13. Jilid 1. Alih Bahasa: Widyasinta Benedictine. Jakarta: Erlangga.
- Syarifuddin. 2006. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Cardiovasculer. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Setiawati, A. Dan Bustami. 2005. Farmakologi dan terapi, Edisi 4. Jakarta : Universitas Indonesi Press.
- Sheps, Sheldon G. Maya Klinik. 2005. Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi, Jakarta : PT Intisari Mediatama.
- Sutomo. 2009. Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Sugihartono. 2007. 14 Penyakit Paling Sering Menyerang dan Sangat Mematikan. Jogjakarta: Flashbook.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Yashinta Octavian Gita Setyanda. 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada LakiLaki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas