

**Article history:**

Received: 20 September 2023
Revised: 29 October 2023
Accepted: 21 November 2023

Kata Kunci:

Hipertensi;
Gaya Hidup

Keywords:

Hypertension;
Lifestyle

INDEXED IN

SINTA - Science and
Technology Index
Crossref
Google Scholar
Garba Rujukan Digital: Garuda

**CORRESPONDING
AUTHOR**

Windu Unggun Cahya Jalu
Putra
D III Keperawatan, Fakultas
Kedokteran, Universitas
Tadulako, Indonesia

EMAIL

windukusuma70@gmail.com

Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Desa Pasangkayu Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1

Lifestyle of Hypertension Patients In Pasangkayu Village Working Area of Pasangkayu Health Center 1

Windu Unggun Cahya Jalu Putra^{1*}, Sukrang², Dina Palayukan Singkali³, Putri
Intan Rusli IR⁴

¹Universitas Tadulako| email windukusuma70@gmail.com

²Universitas Tadulako| email sukrangsukrang01@gmail.com

³Universitas Tadulako| email dinasingkalipalu@gmail.com

⁴Universitas Tadulako| email putriintanrsl28@gmail.com

Abstrak: Meningkatnya kejadian hipertensi pada seseorang dapat diakibatkan oleh gaya hidup mereka yang tidak sehat. Gaya hidup tersebut adalah aktifitas fisik yang kurang, makan makanan yang banyak mengandung garam, Stress dan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup pada penderita hipertensi usia (15 – 59) tahun di wilayah kerja puskesmas pasangkayu 1 di kelurahan pasangkayu tahun 2023. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampel* sebanyak 49 responden. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner yang dibagi pada pasien hipertensi di kelurahan pasangkayu wilayah kerja puskesmas pasangkayu 1. Dari hasil penelitian diperoleh karakteristik pasien penderita hipertensi di kelurahan pasangkayu wilayah kerja puskesmas pasangkayu 1 tahun 2023 dengan usia 46 – 59 tahun 27 responden (55%), jenis kelamin perempuan 31 responden (63%), tidak memiliki kebiasaan berolahraga 41 responden (83%), kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat 28 responden (57%), tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol 35 responden (71%), tidak merokok 45 responden (91%), memiliki kebiasaan stress 32 responden (65%). Kesimpulannya adalah bahwa sebagian besar gaya hidup pada penderita hipertensi di kelurahan Pasangkayu wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu 1 kurang baik.

Abstract: The increasing incidence of hypertension in people can be caused by their unhealthy lifestyle. This lifestyle is less physical activity, eating foods that contain lots of salt, stress and smoking. This study aims to determine the lifestyle of hypertension sufferers aged (15 – 59) years in the working area of the Pasangkayu 1 Community Health Center in the Pasangkayu sub-district in 2023. The research design used was descriptive with a purposive sampling technique of 49 respondents. In this study, researchers used a questionnaire which was distributed to hypertensive patients in the Pasangkayu sub-district, the working area of the Pasangkayu Community Health Center 1. From the results of the study, the characteristics of patients suffering from hypertension were obtained in the Paikayu sub-district, the working area of the Paikayu Community Health Center 1 in 2023 with ages 46 - 59 years, 27 respondents (55%), female gender 31 respondents (63%), do not have a habit of exercising 41 respondents (83%), habit of consuming less healthy food 28 respondents (57%), do not have a habit of consuming alcohol 35 respondents (71%), do not smoke 45 respondents (91%), 32 respondents (65%) have stress habits. The conclusion is that the lifestyle of most hypertension sufferers in the Pasangkayu sub-district in the working area of the Pasangkayu 1 Health Center is not good.

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Doi: 10.56338/jks.v6i11.4409

Pages: 1579-1584

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh (Kemenkes, 2020).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada usia produktif dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan bergaram dan berlemak, kurangnya aktivitas fisik dan merokok (Burhan dkk, 2020).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup antara lain pola makan (mengurangi konsumsi garam, konsumsi lemak), peningkatan aktivitas fisik (senam hipertensi, jogging, dan lainnya), tidak merokok, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat. Selain perubahan gaya hidup pengendalian hipertensi dilakukan dengan melibatkan peran serta masyarakat dalam deteksi dini/skrining serta pemantauan faktor resiko penyakit tidak menular (PTM), melalui kegiatan atau program penggerakkan massa pendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pasangkayu tahun 2022 umumnya menunjukkan kejadian Hipertensi kelompok usia 15 – 59 tahun sekitar 5000 kunjungan dan khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu 1 pada bulan November tahun 2022 sebanyak 29 kunjungan pada kasus baru hipertensi dan 35 kunjungan pada kasus lama hipertensi. Pada bulan Desember tidak terdapat kunjungan kasus baru tetapi terdapat 36 kunjungan pada kasus lama hipertensi. Pada bulan Januari 2023 kunjungan untuk kasus baru hipertensi sebanyak 30 kunjungan dan pada kasus lama hipertensi terdapat 34 kunjungan.

Berdasarkan data diatas penderita hipertensi masih tergolong banyak disebabkan beberapa faktor seperti perilaku makan yang tidak sehat, konsumsi alcohol, kebiasaan merokok, serta minimnya pada aktivitas fisik yang merupakan faktor – faktor risiko penyakit degeneratif, selain faktor – faktor tersebut ada juga faktor lain seperti usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol). Hal ini didukung oleh penelitian Gito, dkk (2016) yang menyatakan bahwa Upaya untuk menekan kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi maka perlu modifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan dengan membatasi asupan garam, lemak, alcohol, berhenti merokok, melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan istirahat yang cukup.

Studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 maret 2023 pada 20 orang, mulai dari aktivitas olahraga yang jarang dilakukan oleh penderita sebanyak 5 orang, mengonsumsi makanan garam dapur berlebih dan lemak berlebihan sebanyak 5 orang dan ada juga yang kebiasaan merokok sebanyak 7 orang, beberapa penderita juga mengatakan kalau waktu malam sering kesulitan tidur serta terbatasnya waktu istirahat tidur dikarenakan pekerjaan sehingga kualitas tidur juga kurang sebanyak 3 orang. Jumlah penderita yang mengikuti anjuran melakukan pola gaya hidup sehat sebanyak 14 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup pada penderita hipertensi pada kalangan masyarakat (15 – 59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Di Kelurahan Pasangkayu.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Kelurahan Pasangkayu wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu 1 dengan jumlah populasi 95 orang. Sampel sebanyak 49 orang yang

dipilih secara *Proposive Sampling* yang telah memenuhi kriteria inklusi yaitu individu berumur 15-59 tahun yang menderita penyakit hipertensi.

Pengumpulan data dilakukan peneliti dengan menggunakan kuesioner terdiri 2 bagian, yaitu : pertama koesioner data demografi (KDD) responden yang meliputi nomor responden, nama, umur, jenis kelamin, agama, tingkat pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan. Kedua koesioner tentang gaya hidup (KGH) yang meliputi aktivitas fisik, konsumsi makanan, merokok dan stress. Koesioner yang digunakan skala guttman akan mendapatkan jawaban yang tegas yaitu Ya dan Tidak, koesioner terdapat 3 lembar dalam 2 bagian. Untuk menjamin tingkat kepercayaan data yang dikumpulkan pada penelitian ini digunakan koesioner baku atau koesioner yang sudah digunakan pada peneliti sebelumnya dan alat tensimeter digital.

Data dianalisis berdasarkan skala ukur dan tujuan penelitian dengan menggunakan perangkat lunak program komputerisasi. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden tentang gaya hidup penderita hipertensi pada kalangan masyarakat (15 – 59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Di Kelurahan Pasangkayu.

HASIL

Penelitian ini menemukan berdasarkan distribusi Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Demografi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Demografi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Data Demografi	F	%
Umur		
15 – 25 tahun	-	-
26 – 35 tahun	8	16,32
36 – 45 tahun	14	28,57
46 – 59 tahun	27	55,1
Total	49	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	18	36
Perempuan	31	63
Total	49	100
Pendidikan		
Tidak sekolah/Tidak tamat SD	15	30,06
SD	33	67,34
SMP	1	2,04
SMA	-	-
Perguruan tinggi	-	-
Total	49	100

Pekerjaan		
Mengurus rumah tangga	20	40,81
Pedagang	11	22,44
Karyawan swasta	-	
PNS/Pensiunan	-	
POLRI/TNI/Pensiunan	-	
Petani	17	34,69
Tidak bekerja	1	2,04
Total	49	100

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa Jumlah responden sebanyak 49 orang, responden yang terbanyak yang memiliki umur 46–59 tahun yaitu 27 orang (55,10%), sedangkan responden dengan umur termuda yang memiliki umur 2–35 tahun yaitu 8 orang (16,32%). Jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 31 responden (63%). Sedangkan laki–laki sebanyak 18 responden (36%). Pada pendidikan SD sebanyak 33 responden (67,34%), tidak sekolah/tidak tamat SD sebanyak 15 responden (30,06%), pendidikan SMP sebanyak 1 responden (2,04%).

Tabel 2. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Kebiasaan Berolahraga	F	%
Berolahraga	8	16,32
Tidak berolahraga	41	83,67
Total	49	100

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan aktivitas fisik/berolahraga, yaitu sebanyak 41 responden (83%). Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik/berolahraga sebanyak 8 responden (16%).

Tabel 3. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Kurang Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Kebiasaan Konsumsi Makanan Kurang Sehat	F	%
Konsumsi makanan berlemak & asin	28	57,14
Tidak konsumsi makanan berlemak & asin	21	42,85
Total	49	100

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat, yaitu 28 responden (57%) dan yang tidak konsumsi makanan kurang sehat, yaitu 21 responden (42%).

Tabel 4. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Alkohol Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Kebiasaan Konsumsi Alkohol	F	%
Kebiasaan konsumsi alcohol	14	28,57
Tidak konsumsi alcohol	35	71,42
Total	49	100

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa sebagian besar responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol, yaitu 35 responden (71%). Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan konsumsi alkohol, yaitu 14 responden (28%).

Tabel 5. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Kebiasaan Merokok	F	%
Merokok	4	8,16
Tidak merokok	45	91,83
Total	49	100

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa sebagian besar responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok, yaitu 45 responden (91%). Sedangkan 4 responden (8%) memiliki kebiasaan merokok.

Tabel 6. Distribusi Gaya Hidup Responden Hipertensi Berdasarkan Kelola Stress Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasangkayu 1 Tahun 2023.

Kelola Stress	F	%
Stress	32	65,30
Tidak stress	17	34,69
Total	49	100

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki stress yaitu sebanyak 32 responden (65%). Sedangkan responden yang tidak memiliki stress yaitu sebanyak 17 responden (34%).

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan (Rihiantoro, T. 2017). Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan berolahraga 8 responden (16%), dan yang tidak memiliki kebiasaan berolahraga 41 responden (83%).

Hasil penelitian ini, responden yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat sebanyak 28 responden (57%). Sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi makanan kurang sehat sebanyak 21 responden (42%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Harun (2019) yang menyatakan Pola makan yang tidak seimbang baik jumlah, frekuensi dan jenis makanan, seperti makanan tinggi lemak, kurang mengkonsumsi sayur dan buah, makanan tinggi natrium, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan konsumsi alkohol sebanyak 35 responden (71%), dan responden yang memiliki kebiasaan konsumsi alkohol sebanyak 14 responden (28%). Alkohol merangsang epinefrin atau adrenalin yang membuat arteri mengecil yang menyebabkan penimbunan air dan natrium (Jayanti, Wiradnyani & Ariyasa, 2017).

Senyawa kimia yang terkandung dalam satu batang rokok sangat berbahaya, terutama nikotin dan karbon monoksida. Zat kimia tersebut dihisap dan kemudian masuk kedalam aliran darah. Zat beracun tersebut dapat merusak pembuluh darah yang akan menyebabkan arterosklerosis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang akan menyebabkan tekanan dalam dinding arteri meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dismiantoni (2019) dengan menggunakan uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 4 responden (8%). Dan yang tidak memiliki kebiasaan merokok (telah berhenti \geq setahun yang lalu) sebanyak 45 responden (91%).

Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai penyakit yang salah satunya adalah hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Tyas (2021) yang mengatakan ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress dengan tingkat tekanan darah pada lansia.

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami stress sebanyak 32 responden (65%). Sedangkan yang tidak mengalami stress sebanyak 17 responden (34%)

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar gaya hidup pada penderita hipertensi di kelurahan pasangkayu wilayah kerja puskesmas pasangkayu 1 kurang baik.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan kepada UPT Puskesmas Pasangkayu 1 dan Petugas kesehatan untuk lebih menegaskan tentang gaya hidup sehat bagi pasien hipertensi dan dapat dilakukan kerjasama dengan instansi kesehatan lainnya, misalnya lebih menegaskan untuk ikut serta masyarakat dalam kegiatan senam yang diadakan disetiap minggunya dan meningkatkan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya memeriksakan tekanan darah secara berkala dan diet bagi penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, A. D. Y. dkk, (2020). "Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar," *window of Public Health Journal*, 01(03), hal.188-197
- Dinas Kesehatan Pasangkayu, (2022). "Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pasangkayu tahun 2022 Kejadian Hipertensi Kelompok Usia 15 – 59 Tahun".
- Gito, A.P. Direja, A.D.S. Handayani, G (2016) "Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cugung Lalang" *Jurnal Kesehatan Mandira Medika*, 2(6)
- Harun, O (2019). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan." *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 12 (2) pp. 164-171
- Kemendes RI. (2020b). "Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap".
- Rihiantoro, T. Widodo, M. 2017. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang" *jurnal Keperawatan*, 8 (2), pp. 159-167
- Tyas, S.A.C , Zulfikar, M. (2021) "Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer* 1(2). pp 75-82
- WHO (2018) '*Physical Activity*. World Health Organization.