

# HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP PENINGKATAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTA DATAR

**Penulis:**

Indartati<sup>1</sup>

Marhamah<sup>2</sup>

Rita Nova Sari<sup>3</sup>

Sunarti<sup>4</sup>

**Afiliasi:**

Prodi S1 Keperawatan

Fakultas Keperawatan

dan Kebidanan

Universitas Prima

Indonesia

**Korespondensi:**

[indartaty@gmail.com](mailto:indartaty@gmail.com)

**Histori Naskah:**

Diajukan: 26-Jan-2024

Disetujui: 30-Jan-2024

Publikasi: 30-Jan-2024

**Abstrak:**

Tekanan darah yang meningkat sampai melebihi 140/90 mmHg sering disebut dengan hipertensi. Hipertensi yang dibiarkan terus menerus serta tidak dideteksi dan dilakukan pengobatan, dapat menimbulkan kerusakan pada otak, jantung serta ginjal. Silent Killer merupakan sebutan dari hipertensi dikarenakan hipertensi memiliki resiko tinggi terhadap kecacatan permanen serta kematian mendadak. Faktor resiko dari hipertensi adalah dapat mempengaruhi terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Tahun 2023. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan purposive sampling. Aktifitas fisik dan pola makan memiliki hubungan terhadap peningkatan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Tekanan Darah

## Pendahuluan

Tekanan darah yang meningkat sampai melebihi 140/90 mmHg sering disebut dengan hipertensi. Hipertensi yang dibiarkan terus menerus serta tidak dideteksi dan dilakukan pengobatan, dapat menimbulkan kerusakan pada otak, jantung serta ginjal (Mardalena, 2017). *Silent Killer* merupakan sebutan dari hipertensi dikarenakan hipertensi memiliki resiko tinggi terhadap kecacatan permanen serta kematian mendadak (Marlita dkk, 2022).

Seringnya hioertensi tidak menunjukkan gejala, hingga baru tersadar ketika fungsi jantung serta fungsi otak mengalami gangguan. Hipertensi sering ditemukan saat pemeriksaan kesehatan rutin atau melakukan pemeriksaan kesehatan lainnya (Wendi, 2018).

Faktor utama yang mempengaruhi kehidupan masyarakat salah satu nya adalah gaya hidup. Gaya hidup yang dapat mempengaruhi seperti aktifitas fisik yang kurang, makanan yang tidak baik, merokok dan juga stress. Mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung bahan pengawet secara teratur, asupan garam yang tinggi, dan konsumsi lemak dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Irmayani dkk, 2020). Usia 21-40 tahun memiliki resiko tinggi terhadap terjadinya hipertensi didukung oleh gaya hidup yang tidak sehat.

berdasarkan data dari DinKes Sumut tahun 2016 tercatat 50.162 penderita hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rizky (2022) di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan mendapatkan hasil penderita hipertensi sebanyak 230 penderita. Maka dari itu, penliti tertarik terhadap penelitian tentang Hubungan gaya hidup terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar tahun 2023.

## Studi Literatur

### Gaya Hidup

Menurut Kotler dan Keller gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menunjukkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia<sup>14</sup>. Sedangkan menurut Setiadi gaya hidup adalah secara luas diidentifikasi sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktifitas) apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga sekitarnya (pendapat).

### Tekanan darah

Tekanan darah merupakan kekuatan yang digunakan oleh darah terhadap setiap satuan daerah dinding pembuluh darah. Tekanan darah merupakan hasil dari adanya curah jantung dan resistensi terhadap aliran darah yang terjadi pada pembuluh darah terutama pembuluh darah arteriole. Tekanan darah diukur dalam satuan millimeter air raksa (mmHg) karena manometer air raksa telah digunakan sebagai standar untuk mengukur tekanan darah.

### Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik).

## Metode Penelitian

Metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Deskriptif korelasi adalah Desain penelitian ini dengan pendekatan cross-sectional yang digunakan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

## Hasil

### Analisa Univariat

No	Karakteristik responden	n	%
1	Laki Laki	14	35%
	Perempuan	26	65%
2	<45 Tahun	10	25%
	>45 Tahun	30	75%
3	<140/90mmHg	10	25%
	>140/90mmHg	30	75%

Berdasarkan tabel didapatkan responden yang paling banyak terkena hipertensi adalah perempuan yang berusia diatas 45 tahun.

No	Gaya Hidup	n	%	
1	Aktifitas fisik	Baik	19	47.5%
		Tidak Baik	21	52.5%
2	Pola Makan	Baik	17	42.5%

	Tidak Baik	23	57.5%
3 Merokok	Ya	9	33.5%
	Tidak	31	77.5%

Pada tabel ditemukan responden yang paling banyak terkena hipertensi yang aktifitas fisiknya tidak baik (52.5%), pola makan yang tidak baik (57.5%). Namun yang tidak merokok lebih banyak (77.5%).

Aktivitas Fisik	Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total	P-Value
Baik	9	10	19	0.000
Tidak	21	0	21	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

### Analisa Bivariat

Dari tabel hubungan antara aktivitas fisik dengan peningkatan darah penderita hipertensi didapatkan sebanyak 21 responden yang tekanan darahnya >140/90mmHg memiliki aktifitas fisik yang tidak baik.

Pola Makan	Hipertensi	Tidak Hipertensi	Total	P-Value
Baik	10	7	17	0.049
Tidak	20	3	23	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

Dari tabel hubungan antara pola makan dengan peningkatan tekanan darah penderita hipertensi didapatkan sebanyak 20 responden yang tekanandarahnya >140/90mmHg serta terdapat 3 responden yang tekanannya <140/90mmHg yang memiliki pola makan yang tidak baik salah satunya adalah makan sembarangan.

Merokok	Hipertensi	Tdk Hipertensi	Total	P-Value
Ya	5	4	9	0.138
Tidak	25	6	31	
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	

Dari tabel hubungan antara merokok dengan peningkatan tekanan darah didapatkan 25 responden penderita hipertensi yang tidak merokok. Hasil dari uji statistic didapatkan nilai *P-value* sebesar 0.138 >0.05 yang artinya bahwa tidak didapatkannya hubungan yang bermakna antara merokok dengan terjadinya peningkatan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan analisa univariat yang telah dilakukan didapatkan responden yang paling mungkin menderita hipertensi adalah 26 (65%) orang berjenis kelamin perempuan. Lalu yang paling banyak menderita hipertensi adalah responden berusia lanjut (>45 tahun) sejumlah 30 responden (75%). Hal ini sesuai dengan hipotesis Artiyaningrum tahun 2016 bahwa wanita lanjut usia dan pasca menopause mempunyai risiko lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan hormon estrogen menurun saat menopause sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Pada uji chi-square yang dilakukan, hubungan kedua variabel tersebut adalah hubungan aktivitas fisik terhadap hipertensi dan hubungan pola makan terhadap hipertensi.

Dari hasil uji statistik diketahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada penderita hipertensi mencapai nilai *P-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya ditemukannya hubungan yang bermakna pada aktivitas fisik dengan tekanan darah.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan untuk menguji hubungan pola makan dengan hipertensi pada penderita hipertensi diperoleh nilai *P-value* sebesar  $0,049 < 0,05$  artinya ditemukannya hubungan yang bermakna pada pola makan dengan tekanan darah. Hal ini dikarenakan, sering kali para responden tidak dapat menahan selera makan atau hanya ingin makan yang menjadi selera mereka saja.

## Pembahasan

Hasil dari analisa univariat didapatkan responden yang lebih banyak terkena hipertensi adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (65%). Lalu yang paling banyak menderita hipertensi adalah responden berusia lanjut ( $>45$  tahun) sejumlah 30 responden (75%). hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan yang sudah memasuki usia lanjut dan memasuki masa menopause memiliki resiko hipertensi yang tinggi disbanding dengan laki laki. Hal ini disebabkan karena hormone estrogen yang turun saat menopause yang dapat meningkatkan tekanan darah (Artiyaningrum,2016).

Pada uji chisquare yang dilakukan, yang memiliki hubungan antara dua variable adalah hubungan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan tekanan darah penderita hipertensi dan hubungan pola makan terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Dari hasil uji statistik yang didapatkan pada hubungan antara aktivitas fisik terhadap peningkatan tekanan darah penderita hipertensi, didapatkan nilai dari *P-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang diisi para responden rawat jalan rata rata mereka banyak yang tidak melakukan olahraga pada pagi atau pun sore hari. Dikarenakan juga para penderita hipertensi ini lebih banyak perempuan dan hanya bekerja dirumah sebagai ibu rumah tangga, telah lelah melakukan pekerjaan rumah sehari hari sehingga tidak ingin untuk melakukan olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ina Eriana (2017) mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi didapatkan 65 responden yang aktivitas fisiknya tidak cukup baik. Peluang besar penyebab dari hipertensi adalah jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting dalam pemulihan tubuh, mental serta mendapatkan kualitas hidup yang baik.

Dari hasil uji statistic yang dilakukan untuk menguji kolerasi hubungan antara pola makan terhadap peningkatan tekanan darah penderita hipertensi, didapatkan nilai *P-value* sebesar  $0.049 < 0.05$  yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan terjadi nya tekanan darah pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang. Hal ini dikarenakan, sering kali para responden tidak dapat menahan selera makan atau hanya ingin makan yang menjadi selera mereka saja. Dari hasil wawancara peneliti terhadap pola makan responden, mereka sering menghadiri acara dan makan daging di acara tersebut, begitu dengan responden yang bekerja. Disaat senggang mereka sering membeli makanan yang berlemak seperti makanan cepat saji, makanan yang asin, atau minum minuman yang mengandung banyak kafein. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh NurZanna (2021) yang menganalisis

tentang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia didapatkan 31 orang memiliki pola makan yang tidak baik. Hal ini sesuai dengan teori WHO yang menyatakan bahwa konsumsi lemak dan garam berlebih dapat menyebabkan resiko sakit jantung coroner, stroke, serta tekanan darah tinggi.

## Kesimpulan

1. Karakteristik responden penderita hipertensi terbanyak pada kelompok umur diatas 45 tahun dan terbanyak pada perempuan di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang pada tahun 2023.
2. Adanya hubungan bermakna pada aktivitas fisik dengan hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang tahun 2023.
3. Adanya hubungan bermakna pada pola makan dengan hipertensi pada individu hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang pada tahun 2023.
4. Tidak ditemukan hubungan bermakna pada merokok dengan hipertensi pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kota Datar Deli Serdang pada tahun 2023.

## Referensi

- Ammiuddin, M. et al. (2019). Gambaran Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2(1). 48-59.
- Baso, F. et al. (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Puskesmas Atambua Selatan. 51-60.
- Damayanti, et al. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*. 5(1). 26-40.
- Eriana, Ina. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negri Sipil. Makassar : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatann. Skripsi.
- Purbasari, E. et al. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi : *Literature Review*. *Jurnal Sains Kesehatan*. 28(3). 11-19.
- Rahma, Nur. (2017). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi pada Masyarakat Pesisir. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi.
- Setiadi(2008). *Perilaku Konsumen*, (Jakarta: PT Kencana, 2008), 148.
- Suoth, M, et al. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *E-Jurnal Keperawatan*. 2(1). 1-10.
- Susilawati, Et al. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid 2019. *Health Care: Jurnal Kesehatan*. 11(1). 87-93.
- Wirakhmi, I & Novitasari, D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di RW 3 Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. *Dinamika Journal*. 1(2). 1-5.
- Yanti, R. (2022). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di RSUD Dr. Pirngadi Kota Medan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. Skripsi.
- Zanna, Nur. (2021). Hubungan gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas PadangMatinggi. Padang Sidempuan : Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan. Skripsi.