

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOLONGAN KECAMATAN KALAWAT KABUPATEN MINAHASA UTARA

**Meylen Suoth
Hendro Bidjuni
Reginus T. Malara**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: meylensuoth@yahoo.com

Abstract. Hypertension disease is strongly influenced by an Unhealthy lifestyle. There are several things that cause hypertension disease, include consuming foods, no physical activity and do not exercise regularly, can not control the stress, and the presence of smoking habit. The purpose of this research is to know the relation of hypertension disease with lifestyle. This research was carried out with the cross sectional method. The selection of samples by using purposive sampling, a sample of 32 respondents, data collection is done by filling the questioner. Furthermore the data that has been collected using computer assisted program by using Correlation Spearman Rho test with significance level (α) 0,05. The results of this research show food consumption had significance values (p)=0,004 with thus it can said H1 accepted and H0 is rejected. Physical activity obtained significant result (p)=0,000 with thus it can be said H1 accepted and H0 is rejected. Stress had significant value (p)=0,002 with thus it can be said H1 accepted and H0 is rejected. Smoke had significant value (p)=0,447 with thus it can be said H1 accepted and H0 is rejected. Conclusions : lifestyles greatly influence the occurrence of disease of hypertension. Suggestions which can be given to patients with hypertension disease is to always control the blood pressure and avoiding the factors that cause hypertension disease.

Keywords: Lifestyle, consuming foods, smoke, stress, physical activity.

Abstrak. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh Gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya mengkonsumsi makanan, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan stres dan adanya kebiasaan merokok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi. Metode penelitian ini dilaksanakan dengan metode *Cross sectional*, pemilihan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel 32 responden, pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah menggunakan bantuan komputer dengan menggunakan uji Korelasi *Spearman Rho* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan konsumsi makanan didapat nilai signifikan (p)=0,004 dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak. Aktifitas fisik didapat nilai signifikan (p)=0,000 dengan demikian H1 diterima H0 ditolak. Stres didapat nilai signifikan (p)= 0,002 dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak. Merokok didapatkan nilai signifikan (p)=0,447 dengan demikian maka dapat dikatakan H0 diterima dan H1 ditolak. Kesimpulan: gaya hidup sangat mempengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. Saran yang dapat diberikan adalah bagi penderita penyakit hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Kata kunci: Gaya hidup, Konsumsi makanan, Merokok, Stres, Aktifitas fisik.

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan yang diberikan puskesmas merupakan pelayanan yang menyeluruh yang meliputi pelayanan *kuratif* (pengobatan), *preventif* (pencegahan), *promotif* (peningkatan kesehatan), dan *rehabilitative* (pemulihan kesehatan). Pelayanan tersebut ditujukan kepada semua penduduk dengan tidak membedakan jenis kelamin dan golongan umur, sejak dari pembuahan dalam kandungan sampai tutup usia (Muninjaya, 2010).

Pada abad 21 ini diperkirakan terjadi peningkatan *insidens* dan *prevalensi* Penyakit tidak menular (PTM) secara cepat yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan dimasa yang akan datang. WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit tidak menular akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan Negara yang paling merasakan dampaknya adalah Negara berkembang termasuk Indonesia (Rahajeng, 2009).

Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dari jumlah total 639 juta kasus di tahun 2000. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (Ardiansyah, 2012).

Pada tahun 2012 penderita hipertensi di Sulawesi utara mencapai 33.968 kasus (Dinkes Provinsi Sulut, 2013).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraini 2009, dalam Penelitian tentang judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang, kesimpulan bahwa hasil penelitian adanya hubungan antara faktor-faktor dengan kejadian

hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang (Anggraini, 2009).

Berdasarkan data awal yang diambil di Puskesmas Kolongan, Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara, tempat bekerjanya peneliti dan tempat diadakannya penelitian, maka pada tanggal 17 Oktober 2013 telah diambil data dari petugas *surveilans*, jumlah pengidap penyakit hipertensi tahun 2012 berjumlah 1138 penderita penyakit hipertensi. pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2013 berjumlah 648 penderita penyakit hipertensi dari 25.149 jumlah penduduk Kecamatan Kalawat (Laporan Surveilans, 2013).

Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok (Puspitorini, 2009).

Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (Susilo, 2011).

Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur (Wolf, 2008).

Pada saat tekanan darah meningkat. hormon epinefrin atau adrenalin akan dilepaskan. Adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (Vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung, dengan demikian orang akan mengalami stress. Jika stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut mengalami hipertensi (Junaidy, 2010).

Kebiasaan Merokok dapat juga menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan pelepasan epinefrin yang dapat mengakibatkan terjadinya penyempitan dinding *arteri*. Zat lain dalam rokok adalah Karbon monoksida (Co) yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke sel-sel tubuh. Rokok berperan membentuk arterosklerosis dengan cara meningkatkan pengumpulan sel-sel darah (Dalimartha, 2008).

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 waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya (Susilo, 2011).

Berdasarkan data yang ada dan meningkatnya penyakit hipertensi tersebut, maka penulis ingin membuat sebuah penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Beberapa alasan sehingga peneliti merasa tertarik melakukan penelitian di Puskesmas Kolongan adalah, peneliti bekerja di tempat ini dan peneliti melihat ada banyak pasien penderita hipertensi yang datang berobat. Selama ini

belum ada yang melakukan penelitian di puskesmas Kolongan yang berkaitan dengan judul Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* yaitu menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Bertujuan untuk memperoleh prevalensi atau efek suatu fenomena atau variabel dependen dihubungkan dengan penyebab atau *variabel independen* (Siswanto, 2013).

Penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu bulan Desember 2013 s/d Bulan Januari 2014. Rancangan waktu penelitian mulai dari penyusunan proposal sampai dengan penyusunan laporan skripsi.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Beberapa alasan utama yang mendasari sehingga peneliti merasa tertarik melakukan penelitian di Puskesmas Kolongan, adalah peneliti bekerja di tempat ini, peneliti melihat ada beberapa pasien hipertensi yang datang berobat, dan selama ini belum ada yang melakukan penelitian di Puskesmas Kolongan yang berkaitan dengan judul yang peneliti teliti.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua penderita hipertensi yang berkunjung/berobat di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat. Besar sampel penelitian didasarkan pada presentase dari besarnya populasi. Teknik ini cocok dipakai pada penelitian survei dengan pengambilan sampel 5% dari total populasi atas pertimbangan biaya, jadi total populasi yang diambil yaitu 32 pasien responden (Saryono, 2010).

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel untuk tujuan tertentu, dimana teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki oleh peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Siswanto, 2013).

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diambil dari jurnal Aisyiyah (2009), dengan judul faktor resiko hipertensi pada empat Kabupaten/Kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Jawa dan Sumatera.

1. Kuesioner untuk menilai gaya hidup: konsumsi makanan yaitu sebanyak 5 nomor dan penentuan jawaban menurut skala Likker, dimana setiap pernyataan dijawab > 1 kali sehari diberi skor 1, 1 kali per hari diberi skor 2, 3-6 kali sehari diberi skor 3, 1-2 kali perminggu diberi skor 4, < 3 kali per bulan diberi skor 5, tidak pernah diberi skor 6.

Untuk penetapan kategori dilakukan berdasarkan median, yaitu:

- Skore terendah x jumlah pertanyaan:
 $1 \times 5 = 5$
- Skore tertinggi x jumlah pertanyaan :
 $6 \times 5 = 30$
- Nilai median diperoleh adalah:
 $(5 + 30) : 2 = 20,5$

dengan kategori penilaian Baik (jika skor jawaban < dari nilai median) yaitu: skor < 20 dan Kurang (jika skor jawaban dari nilai median) yaitu : skor 20.

2. Kuesioner untuk menilai gaya hidup: aktifitas fisik yaitu sebanyak 3 nomor dan penentuan jawaban menurut skala Guttman, dimana setiap pernyataan dijawab Ya diberi skor 2, Tidak diberi skor 1.

Untuk penetapan kategori dilakukan berdasarkan median, yaitu:

- Skore terendah x jumlah pertanyaan
: $1 \times 3 = 3$

- Skore tertinggi x jumlah pertanyaan :
 $2 \times 3 = 6$

- Nilai median diperoleh adalah
: $(3 + 6) : 2 = 4,5$
dengan kategori penilaian Tidak (jika skor jawaban < dari nilai median) yaitu: skor < 5 dan Ya (jika skor jawaban dari nilai median) yaitu : skor 5.

3. Kuesioner untuk menilai gaya hidup: stress yaitu sebanyak 5 nomor dan penentuan jawaban menurut skala Guttman, dimana setiap pernyataan dijawab Ya diberi skor 1, Tidak diberi skor 2.

Untuk penetapan kategori dilakukan berdasarkan median, yaitu:

- Skore terendah x jumlah pertanyaan
: $1 \times 5 = 5$
- Skore tertinggi x jumlah pertanyaan
: $2 \times 5 = 10$
- Nilai median diperoleh adalah
: $(5 + 10) : 2 = 7,5$

dengan kategori penilaian Ya (jika skor jawaban < dari nilai median) yaitu: skor < 8 dan Tidak (jika skor jawaban dari nilai median) yaitu : skor 8

4. Kuesioner untuk menilai gaya hidup: Merokok yaitu sebanyak 1 nomor dan penentuan jawaban menurut skala Guttman, dimana setiap pernyataan dijawab Ya diberi skor 1, Tidak diberi skor 2.

Analisis data bivariat Dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel dengan menggunakan uji statistik, yang akan digunakan adalah uji *chi square* dengan tingkat kemaknaan 95% 0,05, analisa data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Data bivariat menggunakan uji statistik *spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel, dengan tingkat kemaknaan () : 0,05, jika nilai signifikan (p) lebih kecil dari maka dikatakan hasil

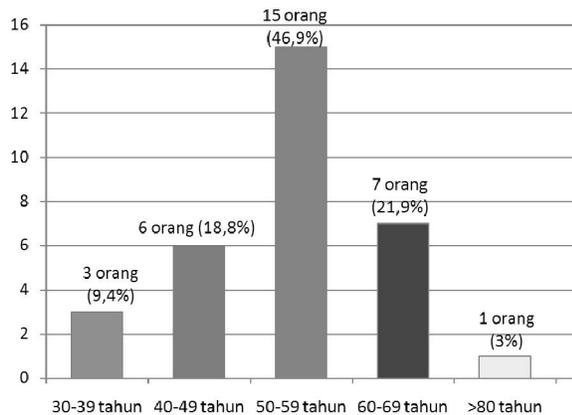
penelitian diterima, dan jika nilai signifikan (p) lebih besar dari maka dikatakan hasil penelitian ditolak. Penilaian angka korelasi menentukan kuat dan lemahnya hubungan variabel yaitu: (Sarwono J., 2006).

- Korelasi sangat lemah : 0 – 0,25
- Korelasi cukup : 0,25 – 0,5,
- Korelasi kuat : 0,5 – 0,75,
- Korelasi sangat kuat : 0,75 – 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

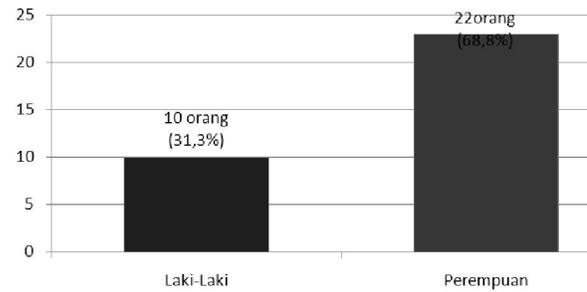
1. Distribusi Menurut Usia Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara



Gambar 5.1. Distribusi Menurut Usia Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar dengan kelompok usia 50-59 tahun sebanyak 15 orang (46,9%) dan yang paling sedikit pada kelompok umur > 80 tahun yang masing-masing sebanyak 1 orang (3%) dari 32 responden.

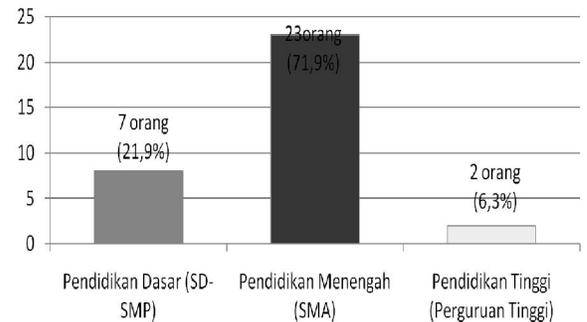
2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara



Gambar 5.2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (68,8%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (31,3%) dari 32 responden.

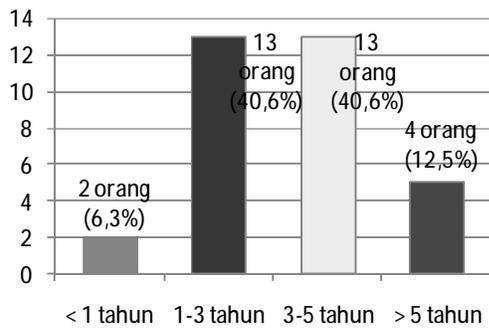
3. Distribusi Menurut Tingkat Pendidikan Responden



Gambar 5.3. Distribusi Menurut Tingkat Pendidikan Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.3 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan menengah (tamat SMA sederajat) sebanyak 23 orang (71,9%) dan yang paling sedikit pada tingkat pendidikan tinggi (tamat perguruan tinggi) dari 32 responden.

4. Distribusi menurut lama menderita hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

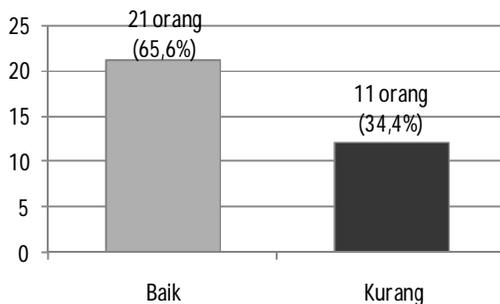


Gambar 5.4. Distribusi Menurut Lama Menderita Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.4 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dengan lama menderita hipertensi yang paling banyak 1-3 tahun dan 3-5 tahun yang masing-masing sebanyak 13 orang (40,6%) dan yang paling sedikit dengan lama menderita hipertensi < 1 tahun sebanyak 2 orang (6,3%) dari 32 responden.

Variabel Yang Diteliti

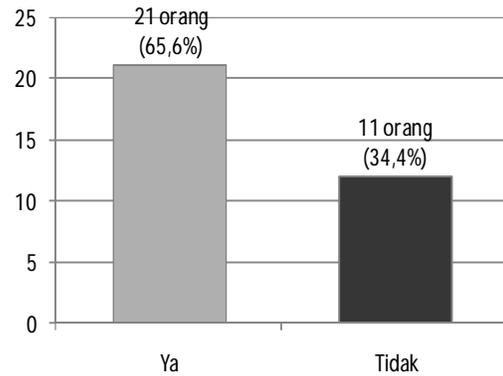
1. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Konsumsi Makanan



Gambar 5.5. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Konsumsi Makanan Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.5 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dalam penelitian dengan gaya hidup konsumsi makanan yang baik sebanyak 21 orang (65,6%) dibanding yang kurang baik sebanyak 11 orang (34,4%) dari 32 responden.

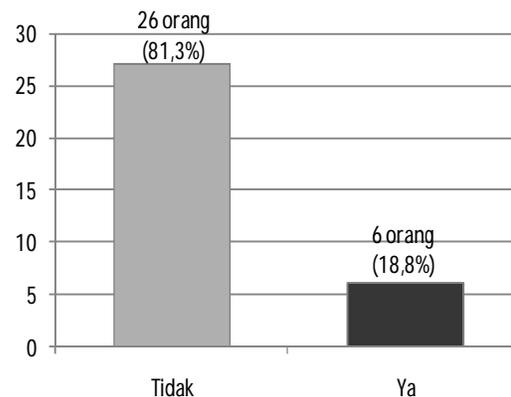
2. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Aktifitas Fisik



Gambar 5.6. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Melakukan Aktifitas Fisik Responden Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.6 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.

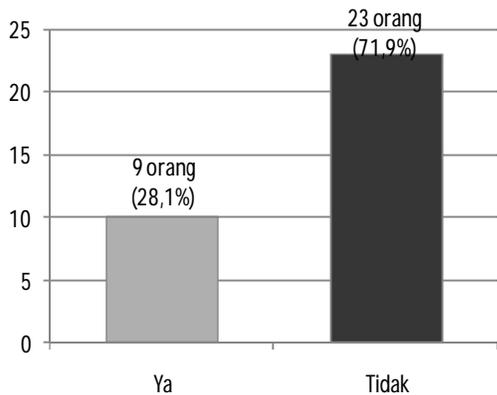
3. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Stress



Gambar 5.7. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Mengalami Stres Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.7 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dengan tidak mengalami stres sebanyak 26 orang (81,3%) sedangkan yang mengalami stres sebanyak 6 orang (18,8%) dari 32 responden

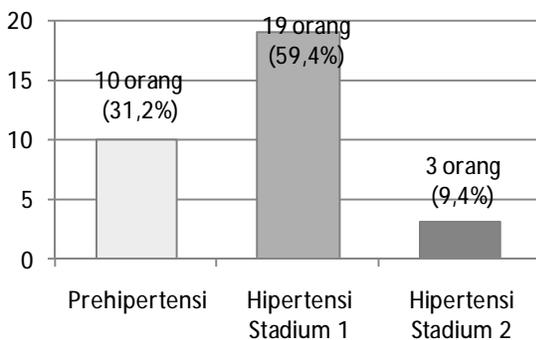
4. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Merokok



Gambar 5.8. Distribusi Menurut Gaya Hidup : Merokok Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.8 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak dengan tidak merokok sebanyak 23 orang (71,9%) sedangkan yang merokok sebanyak 9 orang (28,1%) dari 32 responden.

5. Distribusi Menurut Penyakit Hipertensi



Gambar 5.9. Distribusi Menurut Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Gambar 5.9 menunjukkan 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.

Data Bivariat

Tabel 5.1. Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup : Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Konsumsi makanan	Penyakit Hipertensi			Total	Nilai (p)
	Prehipertensi	Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2		
Baik	10 31,2 %	10 31,2 %	1 3,2%	21 65,6%	0,004
Kurang	0 0%	9 28,2 %	2 6,2%	11 34,4%	
Total	10 31,2 %	19 59,4%	3 9,4%	32 100%	

Koefisien Korelasi *Spearman Rho* (r) = 0,495

Berdasarkan tabel 5.1, dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup mengkonsumsi makanan yang baik dan ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%), hipertensi stadium 1 sebanyak 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 1 orang (3,2%). Responden dengan gaya hidup mengkonsumsi makanan yang tidak baik dan ditemukan hipertensi stadium 1 sebanyak 9 orang (28,2%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 2 orang (6,2%).

Hasil uji statistik *Spearman's rho* dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 didapatkan nilai Signifikan (p) = 0,004 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka dapat dikatakan H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat gaya hidup : konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat. Selanjutnya nilai koefisien korelasi *Spearman rho* (r) sebesar 0,495 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup.

Tabel 5.2 Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup : Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Aktifitas Fisik	Penyakit Hipertensi			Total	Nilai (p)
	Prehipertensi	Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2		
Ya	10 31,2 %	11 32,4 %	0 0%	21 63,6%	0,000
Tidak	0 0%	8 27 %	3 9,4%	11 36,4%	
Total	10 31,2 %	19 59,4%	3 9,4%	32 100%	

Koefisien Korelasi Spearman Rho (r) = 0,584

Berdasarkan tabel 5.2, dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup melakukan aktifitas fisik setiap hari dan ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium 1 sebanyak 11 orang (32,4%). Responden dengan gaya hidup yang tidak melakukan aktifitas fisik setiap hari dan ditemukan hipertensi stadium 1 sebanyak 8 orang (27%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 3 orang (9,4%).

Hasil uji statistik Spearman's rho dengan nilai kemaknaan () = 0,05 didapatkan nilai Signifikan (p) = 0,000 yang lebih kecil dari = 0,05 dengan demikian maka dapat dikatakan H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat gaya hidup : aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat. Selanjutnya nilai koefisien korelasi Spearman rho (r) sebesar 0,584 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu kuat.

Tabel 5.3. Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup : Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Stres	Penyakit Hipertensi			Total	Nilai (p)
	Prehipertensi	Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2		
Tidak	10 31,2 %	16 50,1%	0 0%	26 81,3%	0,002
Ya	0 0%	3 9,4%	3 9,4%	6 18,8%	
Total	10 31,2 %	19 59,4%	3 9,4%	32 100%	

Koefisien Korelasi Spearman Rho (r) = 0,537

Berdasarkan tabel 5.3, dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup yang tidak mengalami stres dan ditemukan prehipertensi sebanyak 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium 1 sebanyak 16 orang (50,1%). Responden dengan gaya hidup yang mengalami stres dan ditemukan hipertensi stadium 1 sebanyak 3 orang (9,4%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 3 orang (9,4%).

Hasil uji statistik Spearman's rho dengan nilai kemaknaan () = 0,05 didapatkan nilai Signifikan (p) = 0,002 yang lebih kecil dari = 0,05 dengan demikian maka dapat dikatakan H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara tingkat gaya hidup : stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat. Selanjutnya nilai koefisien korelasi Spearman rho (r) sebesar 0,537 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu kuat.

Tabel 5.4. Tabulasi Silang Hubungan Gaya Hidup : Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara

Merokok	Penyakit Hipertensi			Total	Nilai (p)
	Prehipertensi	Hipertensi Stadium 1	Hipertensi Stadium 2		
Ya	2 6,3 %	5 15,5 %	2 6,3 %	9 28,1%	0,447
Tidak	8 24,9%	14 43,9%	1 3,1%	23 71,9	
Total	10 31,2 %	19 59,4%	3 9,4%	32 100%	

Koefisien Korelasi Spearman Rho (r) = 0,139

Berdasarkan tabel 5.4, dijelaskan bahwa responden dengan gaya hidup merokok dan ditemukan prehipertensi sebanyak 2 orang (6,3%), hipertensi stadium 1 sebanyak 5 orang (15,5%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 2 orang (6,3%). Responden dengan gaya hidup yang tidak merokok dan ditemukan prehipertensi sebanyak 8 orang (24,9%), hipertensi stadium 1 sebanyak 14 orang (43,9%) dan hipertensi stadium 2 sebanyak 1 orang (3,1%).

Hasil uji statistik *Spearman's rho* dengan nilai kemaknaan (α) = 0,05 didapatkan nilai Signifikan (p) = 0,447 yang lebih besar dari α = 0,05 dengan demikian maka dapat dikatakan H_0 diterima dan H_1 ditolak artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat gaya hidup : merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat. Selanjutnya nilai koefisien korelasi *Spearman rho* (r) sebesar 0,139 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu sangat lemah atau dianggap tidak ada korelasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa:

- Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara.
- Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk kemampuan mengatur stres dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara.
- Tidak ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan,

Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, Farida Nur. (2009). *Jurnal faktor resiko hipertensi pada empat Kabupaten/Kota dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Jawa dan Sumatera*.
- Anggraini, Ade Dian., Waren, Anes., Situmorang, Eduward., Asputra, Hendra., Siahaan, Silvia. (2008). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di Poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang*. <http://yayankhyar.wordpress.com>. Diakses 5 November 2013.
- Ardiansyah, Muhamad. (2012). *Medikal bedah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Brunner dan Suddart. (2012). *Buku ajar keperawatan medical bedah*. (Volume 2). Jakarta: EGC
- Casey, Aggie, R.N dan Benson, M.D. (2012). *Panduan Harvard Medical School. Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Dalimartha, Setiawan., Purnama, Basuri T., Sutarina Nora., Mahendra,B., Darmawan Rahmat. (2008). *Care your self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dinkes Provinsi Sulut . (2013). *Profil Penyakit Hipertensi*.
- Junaidi, Iskandar. (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan dan pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Komputer.
- Laporan Surveilans (2013). *Profil Puskesmas, Kolongan*.
- Muninjaya, Gde. (2010). *Buku Pedoman Kerja Puskesmas*. (www.scribd.com/doc/depkes).

- Notoatmodjo S. (2010). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Bandung. PT. Rineka Cipta.
- Oroh D. N. (2012), *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Poliklinik Umum Di Puskesmas Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa*. (<http://www.fkm.unsrat.ac.id>). Diakses 31 Januari 2014.
- Pranama V. F. (2012), *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo* (www.lib.umpo.ac.id). Diakses 31 Januari 2014.
- Prabowo A. (2005) *Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawatinap Di Rumah Sakit DR. Oen Surakarta* (<http://www.eprint.undip.ac.id>). Diakses 31 Januari 2014.
- Prasetyorini H. T. Dan Prawesti D. (2012) *Hubungan Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Rawat Inap Dewasa Rumah Sakit Baptis Kediri* (<http://www.puslit2.petra.ac.id>). Diakses 31 Januari 2014.
- Puspitorini, Myra. (2009). *Hipertensi Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. (Cetakan 3). Yogyakarta: Image Press.
- Ratnawati, Ika. (2011). *Pemenuhan Kecukupan Gizi Bagi Pekerja*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. www.gizikia.depkes.go.Id/archives. Diakses 30 Oktober 2013.
- Rosid. (2012). *Disiksa Oleh Gaya Hidup*. (<http://Rosid.net/2012/10>). Diakses 31 Oktober 2013.
- Sarwono, J. (2006). *Analisis Data Penelitian*. Jakarta: Penerbit Andi.
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
- Sihombing M. (2010), *Hubungan Perilaku Merokok, Konsumsi Makanan/Minuman, dan Aktivitas Fisik Dengan Penyakit Hipertensi Pada Responden Obes Usia Dewasa Di Indonesia*. Pusat Penelitian Dan Pengembangan Biomedis dan Farmasi, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jakarta. (<http://www.indonesia.digitaljournals.org>). Diakses 31 Januari 2014.
- Siswanto., Susila., Suyanto. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Suryani, Maya. (2008). Hubungan Antara Sikap Terhadap Kesehatan Merokok. (<http://www.Journal.Uad.ac.Id.php/Empathy/article>). Diakses 02 November 2013.
- Susilo, Yekti dan Wulandari Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Wahyuni. (2013). *Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta*. www.digilib.kopertis6.or.id. Diakses 18 Februari 2014.
- Widyaningrum S. (2012), *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember* (<http://www.respositori.enej.ac.id>). Diakses 31 Januari 2014.
- Wolf, Hanns Peter. (2008). *Hipertensi, Cara Mendeteksi dan Mencegah Tekanan Darah Tinggi Sejak Dini*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer kelompok Gramedia.