

## HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI DESA LAMAKAN KECAMATAN KARAMAT KABUPATEN BUOL

Wendi Muh. Fadhli\*

\*Program Studi DIII Kebidanan STIKes Widya Nusantara Palu

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah populasi 156 orang yang berusia dewasa muda. Sampel berjumlah 82 responden. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan menghitung masing-masing variabel dan menggunakan rumus (Dahlan). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan tensi meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan nilai  $p=0,016$  ( $p$  value  $<0,05$ ) dengan kejadian hipertensi sedangkan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan nilai  $p=0,453$  ( $p$  value  $>0,05$ ), gaya hidup (merokok)  $p=0,303$  ( $p$  value  $>0,05$ ), dan gaya hidup (aktifitas fisik)  $p=0,245$  ( $p$  value  $>0,05$ ), yang berarti tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Simpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi, sedangkan gaya hidup (kopi, merokok, dan aktifitas fisik) tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Saran, agar kiranya lebih memperbaiki gaya hidup kearah yang lebih sehat dengan sering mengkonsumsi banyak buah, serta sering mengontrol kesehatannya.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Hipertensi, Usia Dewasa Muda

### ABSTRACT

Hypertension is one of the most influential risk factors for the incidence of heart and blood vessel disease. This research aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension of young adults at Lamakan Village, Karamat District, Buol Regency. This research was quantitative by using the Cross sectional approach with population of 156 people who are young adults; the sample taken was 82 respondents. Determination of samples in this research was by calculating each variable and using the formula (Dahlan). Data collection techniques used was questionnaires and tension meters. The result shows that lifestyle (salt food) has a relationship with the value of  $p = 0.016$  ( $p$  value  $0.05$ ) with the incidence of hypertension while lifestyle (coffee consumption) with a value of  $p = 0.453$  ( $p$  value  $0.245$ ). lifestyle (smoking)  $p = 0.303$  ( $p$  value  $> 0.05$ ) and lifestyle (physical activity)  $p = 0.245$  ( $p$  value  $> 0.05$ ), which means that it does not have a significant relationship with the incidence of hypertension. Conclusions that lifestyle (salt food) has a relationship with the incidence of hypertension, while lifestyle (coffee, smoking, and physical activity) does not have a relationship with the incidence of hypertension of young adults at Lamakan Village, Karamat District, Buol Regency. Suggestion: you can improve your lifestyle towards a healthier one by often consuming lots of fruit, and often controlling your health.

**Keywords:** Lifestyle, Hypertension, Young adulthood

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi tidak jarang ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Kemenkes RI 2013).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2015, hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di Kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita Hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2015 sebanyak 29% orang dewasa terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian di Asia Tenggara yang sepertiga populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Kemenkes, 2017).

Prevalensi nasional berdasarkan Riskesdas 2013 sebesar 20,8% tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan yang terendah di Papua

sebesar (16,8%). Menurut *Joint National Committee* (JNC) VII 2013 didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 5,3% (laki-laki 6,0% dan perempuan 4,7%), pedesaan (5,6%) lebih tinggi dari perkotaan (5,1%).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2016 hipertensi paling banyak diderita oleh masyarakat Sumatera Utara dengan total angka kejadian 98 per 1.000 penduduk. Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat hipertensi. Sulawesi Tengah masuk peringkat ke 18 dengan jumlah penderita hipertensi 100,654 kasus (Kemenkes RI 2017). Berdasarkan Jumlah kasus hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 54.101 kasus, tahun 2014 sebanyak 66.919 kasus, tahun 2015 sebanyak 72.111 kasus dan tahun 2016 sebanyak 100.654 kasus (Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah 2016).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Buol penyakit hipertensi esensial merupakan penyakit yang paling banyak diderita masyarakat. Pada tahun 2016 prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Buol sebesar 6,6%, mengalami peningkatan pada

tahun 2017 sebesar 7,29%. Dari beberapa kecamatan yang berada di Wilayah Kabupaten Buol, Kecamatan Karamat mempunyai kasus hipertensi tertinggi. Data Puskesmas Kecamatan Karamat tahun 2017, jumlah penderita hipertensi sebanyak 1.340 kasus, dan paling banyak kasus hipertensi pada usia dewasa muda (dewasa awal) yakni usia 21-40 tahun, laki-laki berjumlah 11 orang dan perempuan berjumlah 206 orang, dan data tertinggi kejadian hipertensi dari beberapa desa yang ada di Kecamatan Karamat, desa Lamakan memperoleh 56 kasus penderita hipertensi (Puskesmas Karamat 2017).

Penyebab hipertensi secara pasti masih belum diketahui dengan jelas. Data menunjukkan, hampir 90% penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya secara pasti. Para ahli telah mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor yang memudahkan seseorang terkena hipertensi, yakni faktor tidak dapat dikontrol seperti genetik, usia, jenis kelamin, dan ras. Faktor resiko yang dapat dikontrol berhubungan dengan faktor lingkungan berupa perilaku atau gaya hidup seperti obesitas, kurang aktiivitas, stres dan konsumsi makanan. Konsumsi makanan yang memicu terjadinya hipertensi, yaitu makanan tinggi garam, konsumsi makanan manis seperti kecap, konsumsi makanan berlemak dan konsumsi

minuman berkafein, yaitu kopi atau teh (Andria 2013).

Gaya hidup pada faktor resiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun). Meningkatnya kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, konsumsi makanan berlemak dan stres (Nisa 2012).

Gaya hidup yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stres yang berkepanjangan merupakan hal yang paling umum serta kurang berolahraga, dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk dalam daftar penyebab yang meningkatkan resiko hipertensi (Muhammadun, 2010).

Dari penelitian Hepti Mulyati (2011) "Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium Serta Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar" pola konsumsi natrium dan kalium (*Berdasarkan Food Frekuensi*) adalah sebagian besar responden paling sering mengkonsumsi garam >1 kali/hari. Sedangkan bahan makanan yang dikonsumsi 3-6 kali/minggu, yaitu saos

tomat, biscuit, roti putih, dan roti coklat.

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, misalnya makanan, aktifitas fisik, stres dan merokok (Puspitorini dalam meylon 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Meylen Suoth (2014) tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara menunjukkan konsumsi makanan berlemak dengan hasil signifikan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan pada Tanggal 02 Maret 2018 di Desa Lamakan hasil wawancara terhadap 10 orang masyarakat yang berusia 21-40 tahun dilihat dari gaya hidup, mereka mengatakan sering mengkonsumsi makanan bergaram, merokok dan konsumsi kopi. Gaya hidup seperti ini sudah dilakukan dari usia remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol".

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Analitik, dengan pendekatan *Cross sectional*. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan menghitung masing-masing variabel, dengan mengambil jumlah sampel yang terbanyak dengan diagnosa statistik komparatif. Besar sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus (Dahlan) dan didapatkan 82 responden.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diambil dari jurnal (Riskesdas 2010, Suhartini 2013, Eva Oktavera Soragih 2015). Kuesioner ini terdiri dari beberapa jenis dan penentuan jawaban menurut ketentuan masing-masing dengan pertanyaan makanan bergaram 6 nomor dengan nilai jika menjawab Ya mendapat nilai 2, dan jika menjawab Tidak mendapat nilai 1. Pertanyaan tentang kopi berjumlah 4 nomor dengan nilai jika menjawab Ya mendapat nilai 2, dan jika menjawab Tidak nilainya 1. Pertanyaan kopi berjumlah 5 nomor dengan nilai jika menjawab Ya mendapat nilai 2, jika tidak mendapat nilai 1. Dan untuk aktifitas fisik yaitu dengan mengisi tabel yang sudah disiapkan dengan menggunakan nilai PAR. Ringan: 1,4-1,69. Sedang: 1,7-1,99. Berat: 1,2-2,48.

Kuesioner yang digunakan terdiri dari dua bagian, yaitu bagian pertama berisi tentang identitas responden yang meliputi nama, alamat, umur, pendidikan terakhir dan pekerjaan. Bagian kedua berisi tentang uji instrumen dilakukan pada semua responden yang berjumlah 82 orang yang dilaksanakan di Desa Lamakan Kecamatan karamat Kabupaten Buol. Instrumen kejadian hipertensi dan tidak hipertensi, yaitu sebelumnya dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter. Kuesioner telah dilakukan uji validitas pada kuesioner makanan bergaram.

## **HASIL**

### **Analisis Univariat**

#### **Gaya Hidup dengan Makanan Bergaram**

Tabel 4.1 Frekuensi Gaya Hidup Dengan Kebiasaan Makanan Bergaram Pada Masyarakat Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan

<b>Makanan Bergaram</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Risiko	71	87
Tidak Berisiko	11	13
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

#### **Gaya Hidup dengan Konsumsi Kopi**

Tabel 4.2 Frekuensi Gaya Hidup dengan Kopi pada Masyarakat Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan

<b>Konsumsi Kopi</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Risiko	45	55
Tidak Berisiko	37	45
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

#### **Gaya Hidup dengan Kebiasaan Merokok**

Tabel 4.3 Frekuensi Gaya Hidup dengan Kebiasaan Merokok pada Masyarakat Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan

<b>Merokok</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Risiko	43	52
Tidak Berisiko	39	48
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

#### **Gaya Hidup dengan Aktifitas Fisik**

Tabel 4.4 Frekuensi Gaya Hidup dengan Aktifitas Fisik pada Masyarakat Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan

<b>Aktifitas Fisik</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Ringan	33	40
Sedang	5	6
Berat	44	54
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

### Kejadian Hipertensi

Tabel 4.5 Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan

Hipertensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	19	23
Ringan	48	58
Berat	15	19
<b>Jumlah</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

### Analisa Bivariat

#### Hubungan Gaya Hidup (Makanan Bergaram) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol

Tabel 4.5

Makanan Bergaram	Hipertensi		Total	P value			
	Tidak Hipertensi	Hipertensi					
Tidak berisiko	n 6	% 55	n 5	% 45	n 11	100	0,016
Berisiko	13	18	58	82	71	100	
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2018

Pada tabel 4.5 didapatkan hasil penelitian dari 82 responden dengan hubungan gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, makanan bergaram yang tidak berisiko dengan tidak hipertensi sebanyak 6 responden dengan presentase (55%) dan hipertensi sebanyak 5 responden dengan presentase (45%). Gaya hidup dengan makanan bergaram dengan yang berisiko tidak hipertensi sebanyak 13 responden dengan presentase (18%) dan yang

hipertensi sebanyak 58 responden dengan presentase (82%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* nilai  $p=0,016$  ( $p$  value  $<0,05$ ) berartisecara statistik bahwa terdapat hubungan bermakna antara gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Simpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi mempunyai hubungan yang signifikan dengan nilai  $p=0,016$  ( $p$  value  $<0,05$ ) pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

#### Hubungan Antara Gaya Hidup (Konsumsi Kopi) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol

Tabel 4.6

Konsumsi Kopi	Hipertensi		Total	P value			
	Tidak Hipertensi	Hipertensi					
Tidak Berisiko	n 10	% 27	n 27	% 45	n 37	100	0,453
Berisiko	9	20	36	82	45	100	
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2018

Pada tabel 4.6 didapatkan hasil penelitian dari 82 responden dengan hubungan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, gaya hidup dengan

konsumsi kopi yang tidak beresiko dengan tidak hipertensi sebanyak 10 responden dengan presentase (27%) dan hipertensi sebanyak 27 responden dengan presentase (82%). Gaya hidup dengan konsumsi kopi dengan yang beresiko tidak hipertensi sebanyak 9 responden dengan presentase (20%) dan yang hipertensi sebanyak 36 responden dengan presentase (82%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi Square* nilai  $p=0,453$  ( $p\ value >0,05$ ) berarti secara statistik tidak ada hubungan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Simpulan bahwa gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi tidak mempunyai hubungan yang signifikan pada usia dewasa muda dengan nilai  $p= 0,453$  ( $p\ value >0,05$ ), di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

### Hubungan Antara Gaya Hidup (Merokok) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol

Tabel 4.7

Merokok	Hipertensi				Total	P value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
Tidak	n	%	n	%	n	(%)
Beresiko	11	28	28	72	39	100
Beresiko	8	19	35	81	43	100
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

Pada tabel 4.12 didapatkan hasil penelitian dari 82 responden dengan hubungan gaya hidup (merokok) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, gaya hidup dengan merokok yang tidak beresiko dengan tidak hipertensi sebanyak 11 responden dengan presentase (28%) dan hipertensi sebanyak 28 responden dengan presentase (72%). Gaya hidup dengan merokok dengan yang beresiko tidak hipertensi sebanyak 8 responden dengan presentase (19%) dan yang hipertensi sebanyak 35 responden dengan presentase (81%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi Square* nilai  $p=0,303$  ( $p\ value >0,05$ ) berarti secara statistik bahwa tidak ada hubungan bermakna antara hubungan gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Simpulan bahwa gaya hidup (merokok) dengan kejadian hipertensi tidak terdapat hubungan yang signifikan pada usia dewasa muda dengan nilai  $p=0,303$  ( $p \text{ value} >0,05$ ), di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

**Hubungan Antara Gaya Hidup (Aktivitas Fisik) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol**

Tabel 4.8

Aktifitas Fisik	Hipertensi				Total	P value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi			
	n	%	n	%	n	(%)
Ringan +	11	29	27	71	38	100
Sedang Berisiko	8	18	36	82	44	100
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>77</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2018

Pada tabel 4.8 didapatkan hasil penelitian gaya hidup (aktifitas fisik) tingkat ringan atau sedang dengan tidak hipertensi sebanyak 11 responden dengan presentase (29%) dan hipertensi sebanyak 27 dengan presentase (71%). Gaya hidup (aktifitas fisik) dengan tingkat berat dengan tidak hipertensi sebanyak 8 responden dengan presentase (18%) dan hipertensi sebanyak 36 dengan presentase (82%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* nilai  $p=0,249$  ( $p \text{ value} >0,05$ ) berarti secara statistik bahwa tidak ada hubungan gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian

hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

Simpulan bahwa gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda dengan nilai  $p=0,249$  ( $p \text{ value} >0,05$ ), di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

**PEMBAHASAN**

**Hubungan Antara Gaya Hidup (Makanan Bergaram) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol**

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* nilai  $p=0,016$  ( $p \text{ value} <0,05$ ) berarti secara statistik bahwa terdapat hubungan bermakna antara gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Hasil penelitian dari 82 responden dengan hubungan gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, makanan bergaram yang tidak beresiko dengan tidak hipertensi sebanyak 6 responden dengan presentase (55%) dan hipertensi sebanyak 5 responden dengan presentase (45%). Gaya hidup dengan makanan bergaram dengan yang beresiko tidak hipertensi sebanyak 13 responden



dengan presentase (18%) dan yang hipertensi sebanyak 58 responden dengan presentase (82%).

Berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan konsumsi garam responden mengatakan bahwa setiap mereka menambah garam pada makanan kurang dari 1 sendok teh ada pula yang mengatakan setiap menambah garam pada makanan yaitu lebih dari 1 sendok teh, dan sebagian besar responden mengkonsumsi ikan asin, dan kecap sebagai makanan lauk pauk dan penambah rasa dalam setiap makanan.

Pada dasarnya responden yang tinggal di Desa Lamakan lebih menyukai untuk mengkonsumsi makanan bergaram yang berlebihan, hingga gaya hidup (makanan bergaram) dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, atau hipertensi bagi usia dewasa muda, dikarenakan kebiasaan masyarakat usia dewasa muda memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan garam seperti ikan asin, dan kecap sehingga memicu tekanan darah meningkat atau hipertensi.

Makan makanan tinggi garam, lemak, dan gula, mungkin sudah saatnya untuk mengurangi risiko terkena penyakit darah tinggi. Hal ini, ini juga adalah fakta umum yang diketahui hampir semua orang, kurangi makanan bergaram karena itu dapat menahan

banyak cairan dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Corwin 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Dewi Rahcmawati tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo” dengan hasil uji statistik nilai  $p=0,012$ ;  $OR=5,152$  mempunyai hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi, dan kebiasaan merokok tidak terdapat hubungan dengan nilai  $p=0,747$ , kesimpulan hubungan antara gaya hidup (makanan bergaram) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Pondok mempunyai hubungan yang signifikan.

### **Hubungan antara gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol**

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi Square* nilai  $p=0,453$  ( $p\ value >0,05$ ) berarti secara statistik tidak ada hubungan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Hasil penelitian dari 82 responden dengan hubungan gaya hidup (konsumsi

kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, gaya hidup dengan konsumsi kopi yang tidak beresiko dengan tidak hipertensi sebanyak 10 responden dengan presentase (27%) dan hipertensi sebanyak 27 responden dengan presentase (82%). Gaya hidup dengan konsumsi kopi dengan yang beresiko tidak hipertensi sebanyak 9 responden dengan presentase (20%) dan yang hipertensi sebanyak 36 responden dengan presentase (82%).

Pada hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi. Kopi tidak menjadi minuman sehari-hari bagi masyarakat dan hasil kuesioner masyarakat usia dewasa muda menyatakan bahwa setiap mengkonsumsi kopi hanya menggunakan kopi kurang dari 3 sendok teh.

Kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan mengkonsumsi kopi tidak memicu tingginya tekanan darah tinggi atau hipertensi, dikarenakan kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan konsumsi kopi tidak menjadi kebiasaan minuman sehari-hari dan saat menggunakan kopi hanya kurang dari 3 sendok teh.

Peningkatan tekanan darah ini antara lain kafein mengikat reseptor adenosine, mengaktifasi sistem saraf simpatik dengan meningkatkan

konsentrasi *cathecolamines* dalam plasma dan menstimulasi kelenjar adrenalin serta meningkatkan produksi kortisol, hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer yang akan menyebabkan darah naik, namun bila frekuensi konsumsi kopi sedikit atau kurang dari 3 sendok teh maka tidak menyebabkan peningkatan darah atau hipertensi (Rohaendi 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh H Alfian Yusuf dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Pengunjung Puskesmas Teluk dalam Banjarmasin” dengan hasil uji statistik  $p=0,328$  penelitian ini tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan hipertensi.

### **Hubungan antara gaya hidup (merokok) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol**

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi Square* nilai  $p=0,303$  ( $p$  value  $>0,05$ ) berarti secara statistik bahwa tidak ada hubungan bermakna antara hubungan gaya hidup (kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. hasil penelitian dari 82

responden dengan hubungan gaya hidup (merokok) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda, gaya hidup dengan merokok yang tidak beresiko dengan tidak hipertensi sebanyak 11 responden dengan presentase (28%) dan hipertensi sebanyak 28 responden dengan presentase (72%). Gaya hidup dengan merokok dengan yang beresiko tidak hipertensi sebanyak 8 responden dengan presentase (19%) dan yang hipertensi sebanyak 35 responden dengan presentase (81%).

Kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan menghisap rokok rata-rata hanya 4 sampai 6 batang perhari dan hasil kuesioner masyarakat usia dewasa muda rokok yang digunakan sebagian besar menggunakan filter. Jadi kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan kebiasaan merokok tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan banyaknya kegiatan aktifitas berat sehingga mempunyai keseimbangan pada tubuh untuk menetralkan racun yang disebabkan oleh rokok.

Menurut Badan Kesehatan *World Health Organization*(WHO) Salah satu penyebab hipertensi adalah merokok merokok dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, karena rokok dapat mengakibatkan *vasokonstriksi* pembuluh darah perifer dan pembuluh darah ginjal sehingga

terjadi peningkatan tekanan darah, bila kebiasaan merokok pada masyarakat mempunyai aktifitas berat berarti mempunyai keseimbangan pada kerja ginjal dan memicu penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Dewi Rahcmawati dengan judul “Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo” dengan hasil penelitian menunjukan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi dengan nilai  $p=0,747$  ( $p\ value >0,05$ ).

#### **Hubungan antara gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol**

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* nilai  $p=0,249$  ( $p\ value >0,05$ ) berarti secara statistik bahwa tidak ada hubungan gaya hidup (aktifitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Hasil penelitian gaya hidup (aktifitas fisik) tingkat ringan atau sedang dengan tidak hipertensi sebanyak 11 responden dengan presentase (29%) dan hipertensi sebanyak 27 dengan presentase (71%).

Gaya hidup (aktifitas fisik) dengan tingkat berat dengan tidak hipertensi sebanyak 8 responden dengan presentase (18%) dan hipertensi sebanyak 36 dengan presentase (82%)

Aktifitas fisik masyarakat usia dewasa muda dengan hasil kuesioner dan hasil evaluasi menyatakan bahwa mereka lebih banyak melakukan aktifitas berat dibandingkan aktifitas ringan seperti berkebun.

Jadi kebiasaan masyarakat usia dewasa muda dengan aktifitas fisik tidak mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi dikarenakan banyaknya kegiatan aktifitas berat dan kebiasaan-kebiasaan seperti berkebun dan mempunyai keseimbangan pada tubuh sehingga tidak rentan untuk meningkatkan tekanan darah atau hipertensi.

Aktifitas sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pada orang yang kurang aktifitas (kurang gerak), namun tidak pada orang yang punya aktifitas berat seperti berkebun, dan pada orang yang kurang aktifitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Sebagian besar responden berolahraga kurang yaitu sebesar 68,22% dan sebagian kecil responden berolahraga sedang yaitu sebesar 0,93%. Selain itu orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Ditambah lagi, biasanya orang menyadari dirinya terkena hipertensi ketika sudah parah dan telah menyebabkan komplikasi yang serius (Wulandari & Susilo 2011).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kurniasih dengan judul "Hubungan Konsumsi Kalium, Kafein, Kebiasaan Merokok dan Aktifitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lansia". Hasil uji statistik menunjukan bahwa baik kebiasaan ataupun tingkat asupan kalium pada responden hipertensi maupun normotensi bernilai ( $p\ value > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat yang tinggal di dataran tinggi. Aktifitas fisik masyarakat usia dewasa muda dengan hasil kuesioner menyatakan bahwa mereka lebih banyak

melakukan aktifitas berat dibandingkan aktifitas ringan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup (konsumsi kopi, rokok, dan aktifitas fisik) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

### **SARAN**

#### **1. Pelayanan Keperawatan**

Dalam Pelayanan Keperawatan. Yaitu perlunya peran perawat dalam pemberian penyuluhan, tentang tingginya kejadian hipertensi, serta memberi pendidikan tentang memperbaiki cara gaya hidup yang baik pada masyarakat desa lamakan, yang mengalami hipertensi esensial atau penyakit kardiovaskuler lainnya yang diselenggarakan oleh Puskesmas Kecamatan Karamat Kabupaten Buol.

#### **2. Masyarakat Desa Lamakan**

Bagi Masyarakat Desa Lamakan agar sekiranya merubah gaya hidup yang mengakibatkan timbulnya penyakit, seperti mengurangi mengkonsumsi tingginya makanan bergaram, dan

disarankan juga bagi penderita hipertensi agar dalam satu keluarga memberikan porsi makanan yang rendah garam pada sipenderita hipertensi, karena dalam penelitian ini gaya hidup (makanan bergaram) mempunyai hubungan dengan kejadian hipertensi, dan beberapa gaya hidup lainnya seperti konsumsi kopi, merokok dan aktifitas fisik tidak terdapat hubungan, namun perlu diperhatikan tentang pola kebiasaan yang memicu terjadinya penyakit. Agar kiranya mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk dan memperhatikan. Aktifitasnya serta memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran serta rutin dalam berolahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI 2013. *Prevelensi Hipertensi Penyakit yang Membahayakan*. Jakarta.
- WHO. *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization: 2015.
- Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah 2016
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buol Tahun 2016/2017
- Andria, K.M.2013 *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi di Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes, Vol.1. No2.
- Nisa, Intan. 2012. *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat

Muhammadun, 2010, *Hipertensi, in Books*, Yogyakarta, hal 15.

Muliyati Hepti (dkk). 2011. *Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium serta Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP. Wahidin Sudirohusodo*

*Makassar*. Artikel Penelitian.  
Makassar: Universitas  
Hasanuddin

Kemertrian Kesehatan RI 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemertrian Kesehatan.

(Risksedas 2010, Suhartini 2013, Eva Oktavera Soragih 2015).