

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, INDEKS MASSA TUBUH DAN KONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT TK.III R. W. MONGISIDI MANADO

Pretisya A. N. Koloay, Afnal Asrifuddin*, Budi T. Ratag**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*

ABSTRAK

Di Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Hipertensi menduduki salah satu dari 3 tingkat penyakit menonjol menurut Profil kesehatan Dinkes daerah Provinsi Sulawesi Utara. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktifitas aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan konsumsi minuman beralkohol dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional study yang dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien rawat jalan dipoli klinik penyakit dalam Rumah Sakit TK.III R. W. Mongisidi Manado. Sampel diambil secara consecutive sampling dengan jumlah sampel 95 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan kuesioner, pengukuran berat badan dan pengukuran tinggi badan sebagai instrument pengumpulan data. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,007$), indeks massa tubuh ($p = 0,000$) dan konsumsi minuman beralkohol ($p = 0,030$) dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit TK.III R. W. Mongisidi Manado. Faktor aktivitas fisik, indeks massa tubuh dan konsumsi minuman beralkohol memegang peran penting terhadap kejadian hipertensi.

Kata kunci: *Hipertensi, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Konsumsi Minuman Beralkohol*

ABSTRACT

In Indonesia, hypertension is a health problem with high prevalence of 25.8%, in accordance with the data of Basic Health Research 2013. Hypertension occupies one of the 3 major disease levels according to the health profile of the Department of Health in the province of North Sulawesi. This research aimed to analyze the relationship of physical activity, body mass index and alcoholic beverages consumption with the incidence of hypertension. Method: This research is a quantitative research with cross-sectional study research design, conducted in August - October 2017. Population in this research were outpatient of internal disease in TK.III R. W. Mongisidi Hospital, Manado. Samples were taken by consecutive sampling towards 95 respondents. Data collection in this research used the interview method by using questionnaire, weight measurement and height measurement as the instrument of data collection. Result: There was a relationship between physical activity ($p = 0,007$), body mass index ($p = 0,000$) and alcohol consumption ($p = 0,030$) with hypertension incidence at TK.III R. W. Mongisidi Hospital, Manado. Conclusion: The factors of Physical activity, body mass index and alcoholic beverages consumption play an important role in hypertension.

Keywords: *Hypertension, Physical Activity, Body Mass Index, Consumption of Alcoholic Beverages*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang dominan di negara-negara maju. Hampir semua negara-negara berpenghasilan tinggi, diagnosis luas dan pengobatan dengan obat telah menyebabkan penurunan yang signifikan dalam proporsi orang dengan tekanan darah tinggi, serta tekanan darah rata-rata di populasi dan ini telah memberikan kontribusi untuk pengurangan kematian akibat penyakit jantung. Prevalensi tekanan darah di Wilayah World Health Organization di Amerika pada tahun 2014 adalah 18%, dibandingkan dengan 31% pada tahun 1980 (WHO, 2015).

Hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia karena hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Prevalensi Hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Dengan urutan tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%) dan Jawa Barat (29,4%) (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Menurut laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) berbasis Puskesmas tahun 2016 dalam 10 Penyakit menonjol di Sulawesi Utara, Hipertensi menduduki posisi kedua dengan jumlah 33.093 kasus (Profil Kesehatan Dinkes Daerah Provinsi Sulawesi Utara 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik, indeks massa

tubuh dan konsumsi minuman beralkohol dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit TK.III R. W. Mongisidi Manado.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional study* Waktu penelitian dimulai pada bulan september sampai bulan oktober Tahun 2017 di Rumah Sakit TK. III R. W. Mongisidi Manado. Populasi pada penelitian ini adalah pasien rawat jalan dipoli klinik penyakit dalam Rumah Sakit TK.III R. W. Mongisidi Manado. Sampel di ambil secara *consecutive sampling* dengan jumlah sample 95 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi karakteristik responden, kuesioner aktivitas fisik (Riskesdas, 2013), kuesioner konsumsi alkohol (Santoso, 2014), timbangan dan alat ukur tinggi badan. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi square (CI = 95% dan $\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n (95)	%
Umur		
17-25 tahun	2	2,1
26-35 tahun	11	11,6
36-45 tahun	11	11,6
46-55 tahun	15	15,8
56-65 tahun	28	29,5
>65 tahun	28	29,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	56,8
Perempuan	41	43,2
Pendidikan Terakhir		
SD	3	3,2
SMP	11	11,6
SMA	61	64,2
Perguruan Tinggi	20	21,1

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden yang terbanyak yaitu dari kategori umur 56-65 tahun dan > 65 tahun yang sama-sama berjumlah 28 orang (29,5%), dan jumlah responden terendah yaitu dari kategori umur 17-25 tahun yaitu 2 orang (2,1%). Untuk tingkat pendidikan responden yang lebih banyak yaitu pendidikan SMA yang berjumlah 61 orang (64,2%), yang terendah yaitu pendidikan SD yang berjumlah 3 orang (3,2%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Distribusi Responden	n (95)	%
Status Tekanan Darah		
Ya	69	72,6
Tidak	26	27,4
Aktivitas Fisik		
Kurang Aktif	31	32,6
Aktif	64	67,4
Indeks Massa Tubuh		
Tidak Normal	57	60
Normal	38	40
Konsumsi Minuman Beralkohol		
Mengonsumsi	11	11,6
Tidak Mengonsumsi	84	88,4

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki status tekanan darah hipertensi berjumlah 69 responden (72,6%), sedangkan responden yang berstatus tekanan darah tidak hipertensi berjumlah 26 responden (27,4%). Kemudian dari hasil wawancara hasil yang diperoleh untuk aktivitas fisik adalah berjumlah 31 responden (32,6%) kurang aktif melakukan aktivitas fisik dan 64 responden (67,4%) lainnya tergolong aktif melakukan aktivitas fisik. Untuk variabel indeks massa tubuh yang berstatus tidak normal berjumlah 57 responden (60%) dan untuk responden yang berstatus indeks massa tubuh normal berjumlah 38 responden (40%). Berdasarkan konsumsi minuman beralkohol dari hasil wawancara, responden yang mengonsumsi alkohol berjumlah 11 responden (11,6%) dan untuk responden yang tergolong tidak mengonsumsi minuman beralkohol berjumlah 84 responden (88,4%).

Tabel 3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi

Aktivitas Fisik	Hipertensi				Total	<i>p value</i>	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%			n
Kurang Aktif	28	90,3	3	9,7	31	100	0,007
Aktif	41	64,1	23	34,9	64	100	
Total	69	72,6	26	27,4	95	100	

Distribusi responden antara aktivitas fisik dengan hipertensi menunjukkan bahwa responden yang aktif melakukan aktivitas fisik dengan status tekanan darah hipertensi berjumlah 41 orang (64,1%) dari total

responden yang aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 64 responden. Sedangkan responden yang aktif melakukan aktivitas fisik dengan status tekanan darah tidak hipertensi berjumlah 23 orang (34,9%) dari

total responden yang aktif melakukan aktivitas fisik. Kemudian untuk responden yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik dengan status tekanan darah hipertensi berjumlah 28 orang (90,3%) dari total responden yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 31 responden dan untuk responden yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan status tekanan darah tidak hipertensi berjumlah 3 orang (9,7%). Dari hasil yang ada, dapat dilihat bahwa perbedaan distribusi aktivitas fisik, dimana sebagian besar dari responden yang aktif melakukan aktivitas fisik berstatus tidak Hipertensi dan responden yang kurang melakukan aktivitas fisik berstatus Hipertensi, yang di dukung dengan hasil uji statistik *chi square* didapatkan bahwa nilai $p = 0,007$, dengan $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian artinya terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Listiyaningsih, dkk (2014) tentang hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Sleman. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan hipertensi, di mana semakin jarang seseorang melakukan aktivitas fisik atau aktivitas fisik kurang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Penelitian lainnya yang di lakukan oleh Djauhar, dkk (2013) tentang factor yang berhubungan dengan hipertensi, dimana salah satunya adalah aktivitas olahraga di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas

Gribig Kabupaten Kudus. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik / olahraga atau kurang dengan kejadian Hipertensi.

Responden yang tergolong aktif melakukan aktivitas fisik tapi tetap berstatus Hipertensi, menurut observasi yang di lakukan peneliti, hal ini di sebabkan karena faktor untuk resiko untuk kejadian hipertensi tidak hanya satu dimana salah satunya adalah faktor keturunan. Ada responden yang memiliki faktor keturunan Hipertensi yang dimana aktif atau tidaknya aktivitas dari responden, tidak akan menghilangkan faktor keturunan itu apabila responden sudah memiliki faktor keturunan untuk penyakit hipertensi ini. Ada juga faktor lain yang di temukan menurut observasi yang dilakukan peneliti adalah konsumsi makan daging yang tergolong sering oleh para responden. Adanya budaya makan disetiap penyelenggaraan acara oleh kerabat dimana menu utama yang paling sering disajikan adalah daging-dagingan yang diolah menjadi berbagai macam menu yang menarik minat untuk dimakan. Sehingga tanpa disadari responden mengikuti budaya makan yang kurang baik karena kurang diimbangi dengan makan laut atau makanan yang lain selain daging.

Tabel 4. Hubungan antara indeks massa tubuh dengan hipertensi

Indeks Massa Tubuh	Hipertensi				Total		<i>p value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Normal	51	89,5	6	10,5	57	100	0,000
Normal	18	47,4	20	52,6	38	100	
Total	69	72,6	26	27,4	95	100	

Distribusi responden berdasarkan hubungan antara indeks massa tubuh dengan hipertensi dimana responden yang memiliki status indeks massa tubuh obesitas dengan status tekanan darah hipertensi berjumlah 51 orang (89,5%) dari total responden yang memiliki status indeks massa tubuh obesitas yang berjumlah 57 orang. Sedangkan untuk responden yang berstatus indeks massa tubuh obesitas dan memiliki status tekanan darah tidak hipertensi ada 6 orang (10,5%). Kemudian untuk responden yang memiliki status indeks massa tubuh normal dan memiliki status tekanan darah hipertensi berjumlah 18 orang (47,4%) dari total jumlah responden yang memiliki indeks massa tubuh normal sedangkan responden yang memiliki status indeks massa tubuh normal dengan kondisi atau status tekanan darah tidak hipertensi berjumlah 20 orang (52,6%). Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa perbedaan distribusi Indeks Massa Tubuh, dimana sebagian besar dari responden yang memiliki status Indeks Massa Tubuh Normal berstatus tidak Hipertensi dan sebagian besar responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh Obesitas berstatus Hipertensi, yang di dukung dengan hasil uji statistik *chi square* didapatkan bahwa

nilai $p = 0,000$, dengan $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian artinya terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Novianingsih & Kartini (2012) tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan tekanan darah pada remaja . Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh dan hipertensi, di mana responden yang memiliki status indeks massa tubuh obesitas lebih memungkinkan terkena atau mengidap penyakit hipertensi. Penelitian lainnya yang di lakukan oleh Korneliani dan Meida (2012) tentang hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi, dimana penelitian ini dilakukan pada kelompok usia 40-55 tahun yang bekerja sebagai guru SD di wilayah Kecamatan Kalipucang. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan hipertensi.

Tabel 5. Hubungan antara konsumsi minuman beralkohol dengan hipertensi

Konsumsi Alkohol	Hipertensi				Total		<i>p value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		N	%	
	n	%	n	%			
Mengonsumsi	11	100	0	0	11	100	0,030
Tidak Mengonsumsi	58	69	26	31	84	100	
Total	69	72,6	26	37,4	95	100	

hasil penelitian yang dilakukan ditemukan hasil dari hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi, dimana jumlah responden yang mengonsumsi alkohol dan memiliki status tekanan darah hipertensi berjumlah 11 orang (100%). Kemudian untuk responden yang tidak mengonsumsi alkohol dan memiliki status tekanan darah hipertensi berjumlah 58 orang (69%) dari total responden yang tidak mengonsumsi alkohol yang berjumlah 84 orang. Dan untuk responden yang tidak mengonsumsi alkohol dengan status tekanan darah tidak hipertensi adalah berjumlah 26 orang (31%). Dari hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa perbedaan distribusi Konsumsi Alkohol, dimana semua responden yang mengonsumsi alkohol berstatus Hipertensi dan sebagian besar responden yang tidak mengonsumsi alkohol berstatus Hipertensi, yang di dukung dengan hasil uji statistik *chi square* didapatkan bahwa nilai $p = 0,030$, dengan $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian artinya terdapat hubungan antara Konsumsi Alkohol dan Hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Malonda, dkk (2012) tentang pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat

hubungan bermakna antara konsumsi alkohol dengan hipertensi. Dimana konsumsi alkohol masuk salah satu faktor resiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada lansia.

Responden yang tidak mengonsumsi alkohol tapi tetap memiliki status tekanan darah hipertensi, disamping adanya faktor keturunan yang memang tidak dapat diubah, ada juga penyebab lain dimana responden memiliki status indeks massa tubuh obesitas dan kurang melakukan aktivitas fisik. Responden yang sudah sakit rata-rata memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan karena ditakutkan akan memperburuk kondisi dari responden yang sudah sakit. Menurut observasi yang di lakukan peneliti, didapati bahwa kebanyakan responden yang berstatus hipertensi, dulunya adalah seorang peminum minuman beralkohol yang tergolong aktif dan berhenti mengonsumsi alkohol saat sudah dianjurkan dokter untuk berhenti karena sudah terkena penyakit hipertensi dan komplikasi lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Rumah Sakit TK.III R. W. Mongisidi Manado dengan total sample atau

total responden sebanyak 95 orang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada pasien rawat jalan di Poli Interna, Rumah Sakit TK. III R. W. Mongisidi Manado.
2. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada pasien rawat jalan di Poli Interna, Rumah Sakit TK. III R. W. Mongisidi Manado.
3. Terdapat hubungan antara Konsumsi Alkohol dengan Hipertensi pada pasien rawat jalan di Poli Interna, Rumah Sakit TK. III R. W. Mongisidi Manado.

SARAN

Perlu adanya kerjasama yang baik antar instansi kesehatan dan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan di masyarakat agar lebih lagi menekan angka kejadian penyakit di mulai dengan hal kecil yaitu adanya penyuluhan kesehatan bagi masyarakat tentang preventif dan promotif. Peran masyarakat juga diharapkan karena masyarakatlah yang paling berpengaruh terhadap peningkatan derajat kesehatan di masyarakat itu sendiri. Dimana butuh kesadaran dari masyarakat untuk belajar mengubah pola hidup yang kurang baik ke pola hidup sehat. Dengan rutin melakukan aktivitas fisik, tidak mengonsumsi alkohol serta menjaga berat badan tetap ideal dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Djauhar, A. Rusnoso, Dewi, H. 2013. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. Tuban : StiKes Muh Kudus.
- Listlyaningsih, A. Tri, S. Weni, K. 2013. Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Yogyakarta.
- Malonda, S, Dinarti, L, Pangastuti, R. 2012. *Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novianingsih, E & Kartini, A. 2012. *Hubungan antara beberapa indikator status gizi dengan tekanan darah pada remaja*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Pencegahan dan pengendalian penyakit. 2016. Penyakit hipertensi. Dinas Kesehatan Daerah Provinsi Sulawesi Utara. Manado.
- World Health Organization, 2015. Q&As on hypertension
<<http://www.who.int/features/qa/82/en/>, diakses tanggal 9 Mei 2017>.