

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MENGONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI DESA KARUMENGA KECAMATAN LANGOWAN UTARA KABUPATEN MINAHASA

Ita Erlyta Sari*, Wulan P.J. Kaunang*, Budi T. Ratag*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Hipertensi yaitu tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras keseluruh tubuh, sehingga bisa mengakibatkan timbulnya beberapa penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung. beberapa penyebab terjadinya hipertensi antara lain kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan kurang melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari tahun 2019. Jenis Penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk laki-laki usia dewasa > 18 tahun dengan jumlah sampel 202 responden. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner dan alat ukur tekanan darah dengan analisis univariat dan bivariat. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kedua variabel yang diteliti maka yang digunakan yaitu uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001$ dan $0,005 < \alpha = 0,05$ artinya terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Kata Kunci : Minuman Beralkohol, Aktivitas Fisik, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension, high blood pressure. This condition can be dangerous, because the heart is pumped to pump blood harder throughout the body, so it can cause some diseases, such as kidney failure, stroke, and failed Janutung. Some causes of hypertension include the habit of consuming alcohol and lack of physical activity. The purpose of this research is to know the relationship between the habits of consuming beverages containing alcohol and physical activity with the incidence of hypertension in the village Karumenga district of North Langowan Minahasa District. The study was conducted in January 2019. The type of research used is an analytical observational with cross sectional research draft. The population in this study was the population of adults aged > 18 years with a sample number of 202 respondents. The instruments used are questionnaires and blood pressure measuring instruments with the analysis of Univariate and bivariate. To prove whether there is a relationship between the two variables studied then the one used is the Chi square test with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$). The test results of the Chi square indicate that the value $p = 0.001$ and $0.005 < \alpha = 0.05$ means there is a relationship between the habit of consuming beverages containing alcohol and physical activity with the incidence of hyperobention in Karumenga Kecatan North Langowan District Minahasa.

Keywords : Alcoholic Bevarages, Physical Activity, Hipertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak menyebabkan (stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data World Health Organization menyebutkan bahwa penyakit-penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian dari 17,9 juta orang setiap tahun dimana jumlah ini mencakup 31% dari semua kematian. (WHO, 2018).

Prevalensi Hipertensi nasional berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sianya 2/3 tidak terdiagnosis (Kemenkes, 2017). Faktor-faktor resiko penyakit hipertensi terbagi dua yaitu faktor-faktor yang dapat diubah. Faktor yang dapat diubah antara lain obesitas, kurang olahraga/aktifitas fisik, konsumsi garam berlebih, merokok dan

mengonsumsi alkohol, stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah, yaitu riwayat keluarga (keturunan), jenis kelamin dan umur (Irianto, 2015). Dari Hasil penelitian oleh kardi (2014) yang mengemukakan bahwa aktivitas fisik yang berusia lanjut yang dilakukan secara rutin akan mengurangi risiko penumpukan lemak dinding pembuluh darah yang akhirnya menjaga elastisitasnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian studi potong lintang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua laki-laki dewasa >18 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode simple random sampling dengan menggunakan rumus slovin kemudian didapat jumlah sampel 202 responden. instrumen yang digunakan yaitu kuesiner dan alat ukur tekanan darah. Untuk analisis bivariat dan univariat dengan menggunakan uji statistic *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Alkohol

Konsumsi Alkohol	n	%
Ya	161	79,7
Tidak	41	20,3
Total	202	100

Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 1, responden yang mengkonsumsi alkohol yaitu 161 responden dan yang tidak mengkonsumsi alkohol yaitu 41 responden.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	n	%
Berat	133	65,8
Sedang	47	23,3
Ringan	22	10,9
Total	202	100,0

Distribusi berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 2 yaitu 133 responden

memiliki aktivitas berat, 47 responden memiliki aktivitas sedang dan 22 responden memiliki aktivitas sedang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Hipertensi

Hipertensi	n	%
Ya	151	74,8
Tidak	51	25,2
Total	202	100,0

Distribusi responden berdasarkan hipertensi dapat dilihat pada tabel 3 yaitu yang memiliki riwayat hipertensi sebanyak 151 responden dan yang tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 51 responden.

Tabel 4. Hubungan Antara Variabel Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Yang Mengandung Alkohol dengan Kejadian Hipertensi.

Konsumsi Alkohol	Hipertensi				Total		Pvalue
	Ya		Tidak		n	%	
	N	%	n	%	n	%	
Ya	129	63.9	32	15.8	161	79.7	0,001
Tidak	22	10.9	19	9.4	51	20.3	
Jumlah	151	74.8	51	25.2	202	100	

Tabel diatas adalah hasil uji statistic *Chi Square* antara variabel kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi yang menunjukkan bahwa responden yang mengkosnusmsi alkohol dan mengalami hipertensi yaitu sebesar 129 (63.9%) responden. Kemudian untuk yang tidak mengkonsumsi alkkohol dan tidak

mengalami hipertensi yaitu sebanyak 19 (9.4%) responden. Hasil uji statistic *Chi Square* $p = 0,001$ ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Tabel 5. Hubungan Antara Variabel Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas Fisik	Ya		Tidak				Pvalue
	n	%	n	%	n	%	
Berat	90	44.6	43	21.3	133	65.8	0,005
Sedang	41	20.3	6	3.0	47	23.3	
Ringan	20	9.9	2	1.0	22	10.9	

Tabel diatas adalah hasil uji statistic *Chi Square* antara variabel aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi yang menunjukkan bahwa responden yang aktivitas fisik berat dan mengalami hipertensi yaitu sebesar 90 (44.6%) responden. Kemudian untuk yang aktivitas fisik ringan dan tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 2 (1.0%) responden. Hasil uji statistic Chi Square $p = 0,005$ ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

Hipertensi

Hasil dari penelitian ini yaitu, didapatkan bahwa dari 202 responden diketahui yang mengalami hipertensi yaitu 151 (74.8%) responden dan yang tidak mengalami hipertensi yaitu 41 (25.2%) responden. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami hipertensi konsumsi alkohol dan kurang aktivitas fisik (Irianto, 2014). Hasil penelitian ini 161 responden yang mengkonsumsi alkohol dan 133 responden yang melakukan aktivitas fisik berat.

Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol

Pada penelitian yang menunjukkan bahwa frekuensi kejadian hipertensi paling banyak terdapat pada kelompok yang mengonsumsi alkohol sebanyak 151 responden dengan jumlah presentase (74.8%) dan yang tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 41 responden dengan jumlah presentase (25.2%). Minuman yang sering dikonsumsi masyarakat di Desa Karumenga yaitu bir, anggur, cap tikus.

Aktivitas Fisik

Pada penelitian yang menunjukkan pada aktivitas fisik yang paling banyak yaitu pada kelompok aktivitas berat sebanyak 133 responden dengan jumlah presentase (65.8%) dan paling sedikit yaitu pada kelompok aktivitas ringan sebanyak 22 responden dengan jumlah presentase (10.9%). Pengukuran aktivitas fisik terbagi menjadi 3 yaitu aktivitas berat, sedang, ringan. (IPAQ, 2015).

Pembahasan Hubungan Antara Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara menunjukkan

bahwa dari sebanyak 129 dari 202 responden yang mengkonsumsi minuman beralkohol menderita hipertensi dan sebanyak 22 dari 202 responden yang tidak mengkonsumsi minuman beralkohol menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. H_0 di tolak berarti terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasanudin dkk (2013) dengan hasil penelitian yang menunjukan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. Hasil yang sama halnya dengan penelitian Oroh (2013) bahwa ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Canter Disease Control (2016) mengatakan alkohol memiliki efek yang sama dengan karbon monoksida sehingga dapat meningkatkan keasaman darah dan darahpun menjadi kental yang menyebabkan jantung akan dipaksa bekerja lebih kuat lagi agar darah yang sampai ke jaringan mencukupi.

Pembahasan Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa sebanyak 90 (44,6%) dari 133 (65,8%) responden, yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 2 (21,3%) dari

22 (81,2%) melakukan aktivitas fisik ringan tidak mengalami hipertensi Responden.

Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,005$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. H_0 di tolak berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada penduduk di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa. Sejalan dengan penelitian Wahiduddin, dkk (2012) faktor resiko kejadian hipertensi di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan yang mengatakan aktivitas fisik yang teratur akan menyebabkan kerja jantung menjadi efisien sehingga curah jantung akan berkurang dan dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Penelitian ini sejalan oleh Sihombing (2010) terjadi hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, bahwa kurang beraktifitas fisik akan mengalami risiko hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian dengan jumlah sampel 202 responden yaitu:

1. Kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol dengan kejadian hipertensi terdapat hubungan di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.
2. Aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi terdapat hubungan di Desa Karumenga Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa.

SARAN

1. Bagi Puskesmas

Melalui hasil penelitian ini kiranya bisa dijadikan acuan dan diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak puskesmas. Walantakan untuk bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam penentuan kebijakan kesehatan pada penyakit hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Untuk masyarakat khususnya laki-laki yang berada di Desa Karumenga agar supaya dapat memperhatikan pola hidup yang baik dan sehat seperti merubah pola hidup konsumsi alkohol dan aktivitas fisik agar supaya membiasakan pola hidup yang lebih sehat seperti meminimum minuman beralkohol secara berlebihan dan sering melakukan olahraga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan lokasi yang berbeda dengan variabel yang lebih banyak atau variabel yang lain yang dapat memungkinkan terjadinya hubungan yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Center for Disease Control and Prevention (CDC). 2016. At a Glance: Excessive Alcohol use, Preventing a Leading Risk for Death, Disease, and Injury. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion: Division of Population Health, Alcohol Program.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.

IPAQ, 2015. (Online) International Physical Activity Questionnaire Available at: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGWFpbm90aGVpcGFxFGD4OjE0NDgxMDk3NDU1YWRIZTM>. Diakses tanggal 17 November 2018

Irianto, K. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular* Bandung : Alfabeta.

Irianto, K. 2015. *Memahami Berbagai Macam Penyakit* Bandung : Alfabeta.

Kemkes RI. 2017. *Infodatin Situasi Lanjut Usia di Indonesia* : Kemenkes RI <https://www.scribd.com/document/327657340/infodatin-lansia-2016> Diakses tanggal 5 maret 2018

Oroh D. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Perilaku Merokok, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Manganitu Kabupaten Kepulauan Sangihe*. *Jurnal Medkes*. Vol. 2. No.3 201 : 24-33

Wahiduddin, M. Hasrin dan Rismayanti. 2013. *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan*. <http://respiratory.unhas.ac.id> Diakses: 2 januari 2019)

World Health Organization (WHO). 2018 Hypertension Fact Sheet. WHO: Departemen of Sustainable Development and Healthy Environments. www.who.int. Diakses tanggal 6 september 2018