

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS TARAMAN OKU TIMUR TAHUN 2022

Oleh
Fitriyah
UPTD Puskesmas Taraman OKUT
Email : fitriwahyono70@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab utama kematian didunia. Prevalensi hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (2020) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penyakit hipertensi seringkali tidak terkontrol, hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan serta gaya hidup yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu pasien yang datang berobat ke poliklinik umum UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Tahun 2022 berjumlah 72 responden dan diambil secara *accidental sampling*. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-25 Juni 2022. Hasil penelitian Distribusi frekuensi gaya hidup masyarakat didapatkan sebanyak 41 responden (56,9%) dengan gaya hidup baik dan 31 responden (43,1%) dengan gaya hidup kurang. Distribusi Frekuensi kejadian hipertensi didapatkan sebanyak 34 responden (47,2%) mengalami hipertensi dan sebanyak 38 responden (52,8%) tidak mengalami hipertensi. Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan *p value* 0,038 ($< 0,05$). Diharapkan bagi UPTD Puskesmas Taraman dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan bagi staf dan perawat dalam menerapkan program- program kerja.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease that is the main cause of death in the world. The prevalence of hypertension in the world according to the World Health Organization (2020) is 22% of the total world population. Hypertension is often not controlled, hypertension with blood pressure values that are not well controlled can cause complications and even death. The cause of uncontrolled blood pressure in patients with hypertension is not routinely hypertensive patients to take medication and an unfavorable lifestyle. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the UPTD of Taraman Health Center, Semendawai District, Tribe III, East OKU Regency in 2022. This study used a quantitative method with a cross sectional approach. The sample in this study were patients who came for treatment to the UPTD public polyclinic of Taraman Health Center, Semendawai District, Tribe III in 2022. The sample in this study amounted to 72 respondents and was taken by accidental sampling technique. The results of this study were analyzed using bivariate analysis using the Chi Square test. The results of the study showed that the distribution of the frequency of people's lifestyles was 41 respondents (56.9%) with a good lifestyle and 31 respondents (43.1%) with a poor lifestyle. Distribution of the frequency of occurrence of hypertension, 34 respondents (47.2%) had hypertension and 38 respondents (52.8%) did not have hypertension. There is a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a *p value* of 0.038 (< 0.05). It is hoped that the UPTD of Taraman Health Center can use the results of this research as additional knowledge for staff and nurses in implementing work programs.*

Keywords : Lifestyle, Hypertension

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “the silent killer” karena sering tanpa keluhan. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian didunia. Hipertensi terjadi karena adanya kenaikan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg setelah pengulangan pengukuran kedua kalinya berselang waktu selama lima menit ketika kondisi tenang. Peningkatan tekanan darah yang meningkat lama dan menetap bisa menyebabkan rusaknya ginjal (gagal ginjal), jantung coroner dan stroke jika tidak dilakukan deteksi dini dan pengobatan yang tepat (Suprayitno, 2020).

Prevalensi hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (2020) sebesar 22% dari total penduduk dunia. Sedangkan di Indonesia, kasus hipertensi mengalami peningkatan sebesar 8,31%, dari sebelumnya 25,8% ditahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018. Badan pusat statistik provinsi Sumatera Selatan (2022) menjelaskan data statistik pasien hipertensi tahun 2020 yaitu sebanyak 645.104 pasien, selanjutnya terjadi peningkatan jumlah pasien dengan hipertensi pada tahun 2021 yaitu sebanyak 987.295 pasien.

Penyakit hipertensi seringkali tidak terkontrol, hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian.

Penyebab tidak ter kendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan, karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Selain itu, kurangnya penerapan gaya hidup sehat, merokok, minum alkohol dan konsumsigaram berlebihan yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga merupakan faktor penyebab tidak ter kendalinya nilai tekanan darah pada penderita hipertensi (Maharani & Syafrandi, 2018).

Gaya hidup adalah merupakan perilaku atau kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang diwujudkan dalam aktivitas harian, minat serta opininya untuk mempertahankan kehidupan. Sedangkan untuk gaya hidup yang sehat sendiri merupakan suatu perilaku sehari-hari yang bertujuan untuk memelihara serta mempertahankan kesehatan serta untuk mencegah resiko terjadinya penyakit datang kembali (Kurniawan, 2021).

Pernyataan diatas didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sangka (2021) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar dengan hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,001$), Merokok ($p=0,009$), Stres ($p=0,004$) dan Olahraga ($p=0,003$) sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan, merokok, stres, dan olahraga dengan kejadian hipertensi di RSUD Kota Makassar.

Penelitian lainnya yang juga sejalan dengan adalah penelitian yang dilakukan oleh Mici (2021) dengan judul penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Simpang Tutp Kecamatan Gunung kerinci, dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p -value =0,000 dengan nilai PR = 28,00, dan (95%CI=3,93- 199,35). Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p -value= 0,000 dengan nilai PR =18,08, dan (95%CI=5,84-55,95). Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, hasil diperoleh nilai p -value =0,794 dengan nilai PR =1,11, dan (95%CI= 0,50-2,45). Tidak ada hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi, diperoleh nilai p -value =0,313 dengan nilai PR =0,64, dan (95%CI= 0,26- 1,56).

Studi awal yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Taraman didapatkan data pasien hipertensi usia dewasa pada tahun 2019 yaitu sebanyak 128 pasien, terjadi peningkatan pada tahun 2020 yaitu sebanyak 144 pasien, sedangkan pada tahun 2021 terjadi kembali peningkatan yang signifikan yaitu 238 pasien dengan hipertensi. Data pada tahun 2022 bulan januari sampai dengan februari terdapat 66 pasien dengan hipertensi (UPTD Puskesmas Taraman, 2022). Berdasarkan hal-hal

tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Diketauhinya hubungan gaya hidup dengankejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur Tahun 2022.

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1) Diketauhinya distribusi frekuensi gaya hidup masyarakat di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur.
- 2) Diketauhinya distribusi frekuensi kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur.
- 3) Diketauhinya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Kabupaten OKU Timur.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi UPTD Puskesmas Taraman

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan usaha mengevaluasi program kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya masalah Pemberian ASI eksklusif.

1.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi untuk meneliti tentang gaya hidup pasien dan penyakit hipertensi dengan metode dan desain penelitian yang berbeda serta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan berbandingan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang penyakit hipertensi dan gaya hidup.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini yaitu pasien yang datang berobat ke poliklinik umum UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Tahun 2022 berjumlah 72 responden dan diambil secara accidental sampling. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis bivariat menggunakan uji chi square. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-25 Juni 2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Distribusi frekuensi Gaya Hidup pasien dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pasien di UPTD Puskesmas Taraman OKU Timur Tahun 2022

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase
Baik	41	56,9
Kurang	31	43,1
Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 72 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik yaitu sebanyak 41 responden (56,9%).

3.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi

Distribusi frekuensi Hipertensi pasien dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pasien di UPTD Puskesmas Taraman OKU Timur Tahun 2022

Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Ya	34	47,2
Tidak	38	52,8
Jumlah	72	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden didapatkan sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 38 responden (52,8%).

3.3 Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Hubungan gaya hidup dengan kejadian Hipertensi dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pasien di UPTD Puskesmas Taraman OKU Timur Tahun 2022

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	15	36,6	26	63,4	41	100	0,038
Kurang	19	61,3	12	38,7	31	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 41 responden dengan gaya hidup yang baik hanya terdapat 15 responden (36,6%) yang mengalami hipertensi, lebih sedikit dibandingkan responden yang tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 26 responden (63,4%), dan dari 31 responden dengan gaya hidup kurang didapatkan sebanyak 19

responden (61,3%) mengalami hipertensi, lebih banyak dibandingkan responden yang tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 12 responden (38,7%).

Berdasarkan uji statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,038$ yang berarti ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di UPTD Puskesmas Taraman OKU Timur Tahun 2022.

Hipertensi merupakan adanya kenaikan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg setelah pengulangan pengukuran kedua kalinya berselang waktu selama lima menit ketika kondisi tenang. Peningkatan tekanan darah yang meningkat lama dan menetap bisa menyebabkan rusaknya ginjal (gagal ginjal), jantung coroner dan stroke jika tidak dilakukan deteksi dini dan pengobatan yang tepat (Suprayitno, 2020).

Penyakit hipertensi seringkali tidak terkontrol, hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan, karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Selain itu, kurangnya penerapan gaya hidup sehat, merokok, minum alkohol dan konsumsigaram berlebihan yang dilakukan oleh penderita hipertensi juga merupakan faktor penyebab tidak terkendalinya nilai tekanan darah pada penderita hipertensi (Maharani & Syafrandi, 2018).

Menurut Kurniawan (2021), Gaya hidup adalah suatu perilaku atau kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang diwujudkan dalam aktivitas harian, minat serta opininya untuk mempertahankan kehidupan. Sedangkan untuk gaya hidup yang sehat sendiri merupakan suatu perilaku sehari-hari yang bertujuan untuk memelihara serta mempertahankan kesehatan serta untuk mencegah resiko terjadinya penyakit datang kembali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) dengan judul penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas muara bulian kabupaten Batanghari, dengan hasil penelitian yaitu sebanyak 49 (46,2%) responden mengalami hipertensi, 50 (47,2%) responden melakukan aktivitas fisik ringan, 39 (36,8%) responden mengkonsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi, dan 20 (18,9%) responden merokok. Hasil uji statistik diperoleh adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi ($p=0,001$), ada hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi ($p=0,000$), dan ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi ($p=0,002$).

Penelitian lainnya yang juga sejalan dengan hasil penelitian diatas yaitu penelitian yang dilakukan oleh Liawati (2021) dengan judul penelitian yaitu hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di kelurahan subang jaya wilayah kerja Puskesmas Sukabumi, dengan hasil penelitian yaitu menunjukkan bahwa gaya hidup sehat sebesar 52,5% kejadian hipertensi tidak hipertensi 50,4%. Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa karena memiliki nilai *p-value* 0.00.

Berdasarkan hasil penelitian, teori serta penelitian terkait diatas maka peneliti berasumsi bahwa dengan melakukan gaya hidup yang baik maka akan dapat mengontrol laju kenaikan tekanan darah pada pasien sehingga tekanan darah pada pasien dapat lebih terkontrol dan masyarakat dapat memiliki kehidupan yang lebih sehat.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

Dari hasil penelitian didapat kesimpulan yaitu:

- 1) Distribusi frekuensi gaya hidup masyarakat didapatkan sebanyak 41 responden (56,9%) dengan gaya hidup baik dan 31 responden (43,1%) dengan gaya hidup kurang.
- 2) Distribusi Frekuensi kejadian hipertensi didapatkan sebanyak 34 responden (47,2%) mengalami hipertensi dan sebanyak 38 responden (52,8%) tidak mengalami hipertensi.
- 3) Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan *p* value 0,038 (< 0,05)

4.2. Saran

4.2.1 Bagi UPTD Puskesmas Taraman

Diharapkan bagi UPTD Puskesmas Taraman dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan bagi staf dan perawat dalam menerapkan program- program kerja.

4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang gaya hidup dan penyakit hipertensi dengan variabel dan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arvianti, Karina. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Skripsi, Depok, Universitas Indonesia.
- Aspiani Yuli Reny. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Aplikasi NANDA, NIC dan NOC Jilid 1. Jakarta Timur : Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022. <https://Sumsel.bps.go.id/indicator/30/368/1/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak.html>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2022.
- Habsyi al Safira Jihan Syarifah. Norsita Agustina. Mahmadah. 2021. Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Uya Kabupaten Tabalong. Repository Universitas Islam Kalimantan. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8490/>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2022.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hipertensi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet PDF 15 x 15 cm Hipertensi Tekanan Darah Tinggi.pdf>. Diakses Pada Tanggal 19 Maret 2022.
- Kurniawan Reza. 2021. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUD Sekayu kabupaten Musi Banyuasin. <http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/502/1/reza%20kurniawan.pdf>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2022.
- Lestari, Cindy. 2021. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Repository Universitas Jambi. <https://repository.unja.ac.id/22729/>. Diakses pada tanggal 18 maret 2022.
- Liawati Nunung, Tri Lusiani, Maharani Sidik. 2021. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa di kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Lentera Volume 4 Nomor 2. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/1442>. Diakses pada tanggal 18 Maret 2022.
- Maharani & Syafrandi. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun. Skripsi, Pekan Baru
- Mici Yulandri. 2021. Hubungan gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Simpang Tutup Kecamatan Gunung Kerinci.

- Repository Universitas jambi. <https://repository.unja.ac.id/22622/>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2022.
- UNIMA Volume 2 Nomor1. <http://ejurnal-mapalusunima.ac.id/index.php/epidemia/artic le/view/2451>. Diakses Pada Tanggal 18 Maret 2022.
- NugrohoSetiyo Purwo. 2020. Analisis Data Penelitian Bidang Kesehatan. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Nursalam, 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Selemba Medika
- Sangka Albertho. Muhammad Basri. Musdalifah Hanis. 2021. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makasar. Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan (JIMPK).<http://www.libnh.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/564>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2022.
- Sucipto dani Cecep. 2020. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Sujarweni Wiratna V. 2020. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Gava Media.
- Supardi Sudiby & Rustika, 2013. Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: CV Trans Info Media
- Suprayitno Emdat. Damayanti Nella Cory. 2020. Modul Selfcare (perawatan diri) pada Penderita Hipertensi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja. <http://repository.wiraraja.ac.id/1514/1/modu%20selfcare%20penderita%20hipertensi%20emdat.pdf>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2022.
- Sutarga made I. 2017. Hipertensi dan Penatalaksanaannya.https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf. diakses pada tanggal 20 Maret 2022.
- Sya'diyah Hidayatus, 2018. Keperawatan Lanjut Usia. Teori dan Aplikasi. Edisi pertama. Sidoarjo : Indomedia Pustaka. UPTD Puskesmas Taraman OKU Timur. 2022
- Wahyuni. Endah Sri Wahyuni. Ika Silvitasari. 2018. Buku Saku Peduli Hipertensi Untuk kader Posyandu. Yogyakarta : K-Media.
- Winowodo Feronika Meilita. Beatrix J Podang. Achmad Paturusi. 2021. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Jurnal Kesehatan Masyarakat