



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI DI PUSKESMAS JIMBARAN**

ARTIKEL

Oleh :

UMMI KHABIBATUL FITRIANI

010116A083

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**Artikel berjudul :
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI
PUSKESMAS JIMBARAN**

**Disusun oleh
UMMI KHABIBATUL FITRIANI
NIM. 010116A083**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Februari 2020

Pembimbing Utama



Ns. Sukarno, S.Kep.,M.Kep.
NIDN. 0624128204

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JIMBARAN

Ummi Khabibatul Fitriani¹ Sukarno² Farida Aini³
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Email : fifyany@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya hipertensi, diantaranya kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan (sering mengonsumsi banyak asin, manis, dan berlemak), kurang aktifitas fisik, dan keadaan stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran.

Desain pada penelitian ini menggunakan observasi analitik, dengan menggunakan pendekatan *case control restropektif*. Populasi yang diteliti yaitu yang berobat di puskesmas jimbaran dengan jumlah sampel 87 orang kelompok kasus dan 87 orang kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *chi square*.

Hasil dari penelitian Sebagian besar responden di puskesmas jimbaran dengan gaya hidup biasa yaitu 121 responden (69.5%) (100%). Kejadian hipertensi pada responden di puskesmas jimbaran antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah sama yaitu 84 responden (50%), hasil dari hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran terbesar yaitu untuk kelompok kasus (hipertensi) terbanyak dengan tingkat gaya hidup biasa 63 responden (52,1%), sedangkan untuk kelompok kontrol (tidak hipertensi) terbanyak tingkat gaya hidup biasa 58 responden (47,9%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh p 0,024 ($\alpha \geq 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran

Disarankan kepada petugas puskesmas Jimbaran agar meningkatkan promosi kesehatan terkait pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi di masyarakat puskesmas jimbaran

Kata Kunci : Gaya hidup, kejadian hipertensi.

Perpustakaan : (2009-2019)

ABSTRACT

Hypertension is highly influenced by an unhealthy lifestyle, there are several things that cause hypertension, including smoking, drinking alcohol, eating patterns (often consuming lots of salty, sweet, and fatty), lack of physical activity, and stressful conditions. The purpose of this study was to determine the relationship of lifestyle with the incidence of hypertension in Jimbaran Puskesmas.

The design in this study uses analytic observation, using a retrospective case control approach. The population studied was those seeking treatment at the Jimbaran Community Health Center with a sample of 87 cases and 87 people in the control group. The sampling technique used was accidental sampling. Analysis of the data used is chi square.

Results of the study Most respondents in the Jimbaran Community Health Center with an ordinary lifestyle were 121 respondents (69.5%) (100%). The incidence of hypertension among respondents in Jimbaran Puskesmas between hypertension and non-hypertension was equal to 84 respondents (50%), the result of a lifestyle relationship with the incidence of hypertension in the largest Jimbaran puskesmas, which was for the most cases (hypertension) group with the usual lifestyle level of 63 respondents (52.1%), while for the control group (not hypertension) most of the regular lifestyle levels were 58 respondents (47.9%). Based on the

results of the chi-square test obtained $p = 0.024$ ($\alpha \geq 0.05$) which shows there is a significant relationship between lifestyle with the incidence of hypertension in Jimbaran Community Health Center.

It is recommended to Jimbaran puskesmas staff to increase health promotion due to prevention and management of hypertension in the community of Jimbaran puskesmas

Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 berjumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2015 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang (Triyanto, 2014). Di Indonesia prevalensi hipertensi sebanyak 24,4% dan hipertensi menjadi penyebab utama kematian ke tiga (WHO, 2015). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi PTM mengalami kenaikan jika di bandingkan dengan Riskesdas 2013 dengan penyakit hipertensi. Pada kejadian hipertensi prevalensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2016 penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yaitu yang di laporkan sebesar 60% untuk presentase penduduk usia >18 tahun yang di lakukan pemeriksaan tekanan darah dan penderita hipertensi adalah 11,55% dan menunjukkan hasil sebagian besar memiliki tekanan darah kategori hipertensi tekanan sistolik 160-179 mmHg dan tekanan diastolik 100-109 mmHg (Arifin, 2016).

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, alkohol dan merokok (Suoth et al., 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan cara wawancara dan membagikan kuesioner yang di lakukan di pelayanan kesehatan puskesmas jimbaran pada tgl 08-09 November 2019 pada 8 orang meliputi 3 laki-laki dan 5 perempuan terdapat 2 orang tidak hipertensi dan 6 orang hipertensi. 2 orang tidak hipertensi memiliki gaya hidup sehat seperti melakukan (aktifitas fisik sedang, pola makan baik dan tidak merokok dan minum alkohol). Sedangkan 6 orang yang mengalami hipertensi 3 orang mengalami gaya hidup sehat seperti (melakukan aktifitas sedang, pola makan sehat), 3 orang gaya hidup tidak sehat seperti (pola makan tidak teratur, aktifitas fisik jarang, merokok 1 hari bisa mencapai 7 batang rokok, tidak ada yang minum alkohol dan tidak ada yang mengalami stres).

Bedasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait "Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas jimbaran".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasi analitik, dengan menggunakan pendekatan *case control restropektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pada kelompok kasus(hipertensi) dengan 84 responden dan kelompok kontrol (tidak hipertensi) dengan 84 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* Instrumen yang digunakan adalah kuesioner gaya hidup yaitu FANTASTIC Life Style. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dan Analisa bivariat dengan menggunakan *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik responden

Karakteristik	Kasus	
	F	%
Umur		
26 – 35	102	58.6
36 – 45	72	41.1
Jenis kelamin		
Perempuan	84	48.3
Laki-laki	90	51.7
Pekerjaan		
PNS	11	6.3
Wiraswasta	96	55.2
Tidak bekerja	67	38.5
Pendidikan		
SD	9	5.2
SMP	75	43.1
SMA	70	40.2
Perguruan Tinggi	20	11.5
Status Perkawinan		
Belum menikah	31	17.8
Menikah	133	76.4
Cerai	10	5.7
Riwayat Hipertensi		
Tidak ada	141	81.0
Orang tua	33	19.0

Menunjukkan bahwa sebagian besar berumur 26-35 tahun (dewasa awal) yaitu sebanyak 102 responden (58,6%), berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 90 responden (51,7% %), Pekerjaan wiraswasta 96 responden (55,2%), berpendidikan SMP sebanyak 75 responden (43,1%), Status pernikahan yaitu menikah sebanyak 133 responden (76,4%), Riwayat hipertensi tidak ada sebesar 141 responden (81,0%).

2. Analisis Univariat

- Gambaran gaya hidup pada puskesmas jimbaran

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan responden Gaya Hidup di Puskesmas Jimbaran

Tingkat Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase
Perlu perbaikan	26	14.9
Biasa	121	69.5
Baik	12	6.9
Sangat baik	15	8.6
Total	174	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan dapat di ketahui bahwa gaya hidup di puskesmas Jimbaran dalam kategori gaya hidup yang perlu perbaikan yaitu 26 responden (14.9%) dari 174 responden (100%).

- Gambaran kejadian Hipertensi di puskesmas jimbaran

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan responden kejadian hipertensi di Puskesmas Jimbaran

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Hipertensi	87	50.0
Tidak Hipertensi	87	50.0
Total	174	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat di ketahui bahwa kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah yang sama yaitu 87 responden (50%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 4 Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Jimbaran

Kejadian hipertensi	Gaya Hidup								P-value
	Perlu Perbaikan		Biasa		Baik		Sangat baik		
	F	%	F	%	F	%	f	%	
Hipertensi	17	65.4	63	52.1	4	33.3	3	20.0	0.024
Tidak hipertensi	9	34.6	58	47.9	8	66.7	1	80.0	
Jumlah	26	100	121	100	12	100	15	100	

PEMBAHASAN

A. Analisa univariat

1. Gambaran gaya hidup di Puskesmas Jimbaran

Hasil penelitian di dapatkan pada gaya hidup (aktifitas fisik, pola makan, merokok, minum alkohol dan stress) di puskesmas jimbaran yaitu perlu perbaikan (14.9%), biasa (69.5%), baik (6.9%) dan sangat baik (8.6%) dari responden 100%. Dari tingkat gaya hidup terbesar yaitu biasa 121 responden (69.5%), gaya hidup biasa yang di lihat dari kuesioner *FANTASTIC Life Style*

2. Gambaran kejadian hipertensi di Puskesmas Jimbaran

Hipertensi menjadi masalah karena memiliki faktor yang luas dan adanya kecenderungan faktor risiko untuk setiap daerah dilibatkan oleh gaya hidup. Faktor-faktor risiko terkait hipertensi tersebut dapat berasal dari genetik, faktor perilaku masyarakat. Faktor hipertensi yaitu ada dua yang dapat di modifikasi dan ada tidak bisa di modifikasi.

Hasil dari penelitian pada kelompok kasus (hipertensi) dan

Berdasarkan tabel 4.5 di atas merupakan bahwa kelompok kontrol (tidak hipertensi) responden terbanyak dengan kelompok gaya hidup biasa cenderung mengalami hipertensi yaitu 63 responden (52.1%) di bandingkan dengan kelompok perlu perbaikan yaitu 17 responden (65.4%), kelompok kasus sangat yaitu 4 responden (33.3%) dan kelompok sangat baik yaitu 3 responden (4.6%). Sedangkan untuk kasus kasus (hipertensi) terbanyak dengan biasa 58 responden (47.9%) di bandingkan sangat baik 12 responden (80.0%).

yaitu gaya hidup kategori buruk karena dalam kategori biasa dari faktor gaya hidup (aktifitas fisik, pola makan, pengendalian stress, tidak merokok dan tidak minum alkohol) masih belum terlaksanakan di masyarakat puskesmas jimbaran. Jika tingkat dari gaya hidup yang baik yaitu kategori keseluruhan di puskesmas jimbaran baik sama sangat baik. Dari hasil kesimpulan dari gaya hidup pada penelitian ini adalah gaya hidup yang kurang sehat.

kelompok kontrol (tidak hipertensi) dengan jumlah yang sama yaitu 87 responden (50%) penelitian ini menggunakan metode *case control* dengan perbandingan 1:1 yang mengakibatkan antara kelompok hipertensi dan tidak hipertensi yang memiliki frekuensi yang sama. Dalam hasil penelitian ini yang mempengaruhi hipertensi dari karakteristik dari segi usia, jenis kelamin, risiko riwayat keluarga.

B. Analisa bivariante

1. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi

Berdasarkan hasil analisa merupakan bahwa kelompok dengan gaya hidup yang tidak sehat cenderung memiliki hipertensi yang biasa (33.3%), di bandingkan dengan kelompok responden dengan gaya hidup perlu perbaikan (5.2%), di bandingkan dengan kelompok kasus sangat baik (6.9%) dan di bandingkan kelompok baik (4.6%). Dari hasil penelitin kelompok kasus dan kelompok kontrol hasilnya sama yaitu terbesar dari tingkat gaya hidup biasa, dari tingkat gaya hidup biasa yaitu gaya hidup yang perlu di perbaiki dari mulai dari gaya hidup aktifitas fisik, pola makan, pengendalian stress, tidak meminum alkohol dan tidak merokok.

Berdasarkan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0.024$ ($\alpha = 0.05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Jimbaran yaitu adanya gaya hidup yang tidak sehat. Seperti gaya hidup yang kurang aktifitas fisik, pola makan yang masih sembarang(banyak konsumsi asin, manis, lemak berlebihan), pengendalian stress masih kurang, sedikitnya ada yang merokok pada masyarakat puskesmas jimbaran.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan (Kotler & Keller, 2012).

Hasil ini di dukung oleh penelitian (Diyani, 2013) dan (A. Syahri Ainun MS, 2012) Hubungan

gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan universitas hasanuddin Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan hipertensi adalah perilaku merokok ($p=0,000$), kebiasaan olahraga ($p=0,028$), konsumsi kopi ($p=0,000$), dan konsumsi alkohol ($p=0,002$). Variabel yang tidak berhubungan dengan hipertensi adalah stres ($p=0,089$). Kesimpulan dari penelitian bahwa ada hubungan perilaku merokok, kebiasaan olahraga, konsumsi kopi, konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Hasanuddin.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan yakni peneliti tidak mampu melakukan pengawasan secara intensif terhadap faktor-faktor lain yang menentukan dan membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi seperti dari faktor keluarga yang biasa mengontrol gaya hidup dari lingkungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar responden di puskesmas jimbaran dengan gaya hidup biasa yaitu 121 responden (69.5%) (100%). Kejadian hipertensi pada responden di puskesmas jimbaran antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah sama yaitu 84 responden (50%). Hasil dari hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran terbesar yaitu untuk kelompok kasus (hipertensi) terbanyak dengan tingkat gaya hidup biasa 63 responden (52,1%), sedangkan untuk kelompok kontrol

(tidak hipertensi) terbanyak tingkat gaya hidup biasa 58 responden (47,9%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh p 0,024 ($\alpha=0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan anta gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran

Saran

Bagi Masyarakat sebagian informasi bagi masyarakat puskesmas jimbaran untyk mengubah gaya hidup agar lebih baik dan lebih sehat yaitu dari kebiasaan beraktifitas fisik, pola makan yang sehat seperti makan sayuran, pola tidur yang baik 7-9 jam perhari tidak minum alhohol dan merokok.

Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, membuat pegerakan puskesmas untuk menjalankan tentang intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain dengan menggunakan terapi farmakologis dan menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek peneliti untuk menyusun program promosi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi.

Bagi peenliti sebelumnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan gaya hidup yang lebih spesifik yaitu gaya hidup tidak meminum alkohol dan merokok pada dengan kejadian hipertensi. Karena dalam penelitian ini untuk kuesiner yang di pakai pada peneliti belum mampu membantu peneliti menjawab lebih spesifik tentang

gaya hidup yang merokok dan meminum alkohol.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Syahri Ainun MS, dkk. (2012). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan universitas sumatera utara.*
- Diyan, D. (2013). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin.*
- Kotler & Keller. (2012). *Manajemen Pemasaran* (edisi keti; di alihbahasakan oleh Bob Sabran, ed.). jakarta: Erlangga.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.* Retrieved from http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20%0A18/Hasil Riskesdas 2018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R. T., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., ... Manado, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Triyanto., E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zainal, A. (2016). *Evaluasi Pembelajaran (Prinsip, Teknik, dan Prosedur), Cetakan Kedelapan, .* Jakarta: Rosda Karya.