

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
PADA MASYARAKAT DI DESA SLAWU KECAMATAN
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

Moch. Haidir Ali¹, Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.², Ns. M. Shodikin,
M.Kep., Sp.Kep., MB.CWCS.³

Jl. Karimata 49 Jember Telp (0331) 332240 Fax: (0331) 337957 Email:
fikes@unmuhjember.ac.id Website: <http://fikes.unmuhjember.ac.id>

ABSTRAK

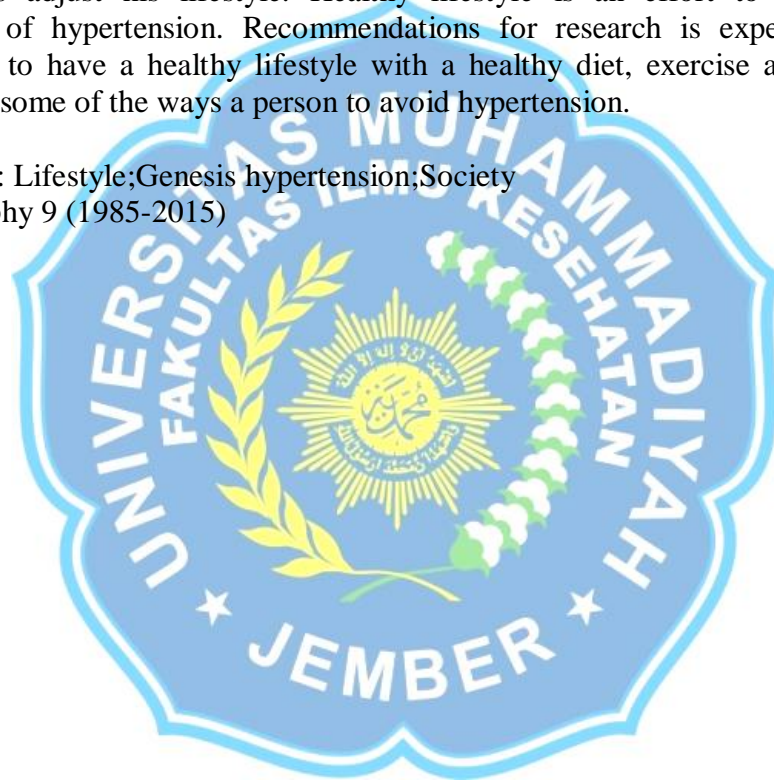
Gaya hidup adalah pola perilaku individu sehari-hari yang terbentuk sejak dini yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opini dengan tujuan mempertahankan hidup. Gaya hidup berperan sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Adanya gaya hidup yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai penyakit, salah satu contohnya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *study cross sectional korelasional*. Populasi penelitian ini adalah masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang yang didapat dengan cara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan pemeriksaan tekanan darah. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi linier. Hasil penelitian yang didapat bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember (p value 0,00). Gaya hidup memiliki kaitan sangat erat dengan kejadian hipertensi. Baik buruknya kesehatan individu dilihat dari bagaimana individu tersebut mengatur gaya hidupnya. Gaya hidup sehat merupakan upaya untuk menurunkan angka kejadian hipertensi. Rekomendasi untuk penelitian ini diharapkan setiap individu memiliki gaya hidup sehat dengan pola makan sehat, berolahraga serta mengatur stres, merupakan beberapa cara seseorang agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata kunci: Gaya hidup, Kejadian hipertensi, Masyarakat
Daftar pustaka 9 (1985-2015)

ABSTRACT

Lifestyle is a pattern of behavior everyday individual that formed early on expressed in activities, interests and opinions with the aim of maintaining life. Lifestyle plays a very important for the health of the human body. Their unhealthy lifestyles will lead to various diseases, one example hypertension. The purpose of this study to determine the relationship of lifestyle with hypertension. Design of this study using cross sectional correlational study. The study population was people in the hamlet Slawu districts Patrang Jember district with a total sample of 34 people were obtained by purposive sampling. The instrument used was a questionnaire and blood pressure checks. The statistical test used is linear regression. Results of research found that there is a significant relationship between lifestyle with hypertension in the community in the village Slawu Patrang districts Jember (p value 0.00). Lifestyle is closely linked with hypertension. Both the poor health of the individual views of how these individuals adjust his lifestyle. Healthy lifestyle is an effort to reduce the incidence of hypertension. Recommendations for research is expected every individual to have a healthy lifestyle with a healthy diet, exercise and manage stress, are some of the ways a person to avoid hypertension.

Keywords: Lifestyle;Genesis hypertension;Society
Bibliography 9 (1985-2015)



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup merupakan pola perilaku individu sehari-hari yang terbentuk sejak dini diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya dengan tujuan untuk mempertahankan hidup.

Pembentukan gaya hidup dapat dibagi menjadi dua yaitu secara demografis dan psikografis. Faktor demografis misalnya berdasarkan tingkat pendidikan, usia, tingkat penghasilan dan jenis kelamin, sedangkan faktor psikografis lebih kompleks karena indikator penyusunnya dari karakteristik individu.

Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain.

Gaya hidup memiliki hubungan dengan kejadian suatu penyakit salah satunya hipertensi. Hal ini dikarenakan telah adanya transisi epidemiologi masyarakat yang telah mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak baik, proporsi istirahat yang tidak

seimbang dengan aktifitas yang dilakukan, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat dan stres. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan yang menjurus ke makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak, protein, dan garam tinggi tetapi rendah serat pangan akan membawa konsekuensi sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tingginya tekanan darah secara menetap dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.

Banyak faktor risiko yang dapat memperbesar terjadinya hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya.

Faktor penyebab hipertensi tidak hanya berupa faktor genetik, umur, serta jenis kelamin, individu yang tidak memiliki urutan keturunan pengidap hipertensi juga terancam akan menderita hipertensi, tua atau muda, baik laki-laki maupun

perempuan terancam apabila gaya hidup mereka tidak sehat.

Berdasarkan data awal yang diambil tanggal 30 November 2015 di Puskesmas Patrang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2015, jumlah pengidap penyakit hipertensi tahun 2015 berjumlah 734 orang. Jumlah penderita hipertensi terbanyak ke-2 terdapat pada kelurahan Slawu bagian utara, khususnya pada desa Slawu dengan jumlah penduduk 341 orang. (Laporan Buku Pengobatan PKM Patrang,, 2015).

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gaya hidup pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun

Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

- c. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional korelasional* pengukuran variabel independen dan variabel dependen dalam satu waktu atau satu kali, dimana pengambilan data dilakukan satu hari atau waktu yang sama dan dilakukan harus satu kali saja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember yang berjumlah 341 penduduk. Sampel dalam penelitian ini adalah semua responden berjumlah 34 responden yang dipilih dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk variabel independen dan

pengukuran tekanan darah untuk variabel dependen.

Penelitian dilakukan di dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember pada bulan Agustus 2016.

HASIL PENELITIAN

1. Gaya Hidup

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Desa Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember pada Mei 2016.

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen (%)
Berisiko	29	85,3
Tidak Berisiko	5	14,7
Total	34	100,0

Tabel 5.5. diatas menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan gaya hidup diketahui terdapat 29 responden (85,3%) dengan gaya hidup berisiko.

2. Kejadian Hipertensi

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Desa Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember pada Mei 2016.

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persen (%)
Hipertensi	18	52,9
Tidak Hipertensi	16	47,1
Total	34	100,0

Tabel 5.6. diatas menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian hipertensi diketahui terdapat 18 responden (52,9%) mengalami hipertensi.

3. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 5.7. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Dusun Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember Pada Mei 2016

	Hipertensi	Jumlah
Pola Makan	0,003	46,9%
Rokok	0,313	8,7%
Alkohol	0,178	16,3%
Stres	0,008	40,9%
Olahraga	0,011	38,9%

PEMBAHASAN

1. Gaya Hidup

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa masyarakat yang berisiko memiliki penyakit hipertensi berjumlah 29 responden atau 85,3%.

Responden berisiko dalam penelitian ini dicirikan sebagai individu dengan pola makan yang tinggi kadar garam, tinggi kandungan lemak, tidak memiliki manajemen stres yang baik, serta tidak memiliki

kebiasaan berolahraga secara rutin.

Aisyiyah berpendapat bahwa gaya hidup yang diduga berisiko memicu terjadi suatu penyakit salah satunya yaitu hipertensi antara lain meliputi aktivitas fisik, kebiasaan makan, kebiasaan merokok, dan stress. Kebiasaan makan yang diamati adalah kebiasaan konsumsi buah dan sayur; makanan manis, asin, berlemak, jeroan, makanan yang diawetkan, minuman beralkohol dan minuman berkafein (Aisyiyah, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfetri (2011), yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa gambaran gaya hidup responden, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan gaya hidup tidak sehat, dimana jumlah responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 19 responden (63,3%), dan responden dengan gaya hidup sehat sebanyak 11 responden (36,7%).

Peneliti berpendapat bahwa gaya hidup merupakan penentu

baik buruknya kesehatan setiap individu. Gaya hidup dengan mempertahankan tujuan kesehatan akan berdampak positif dengan menghasilkan kesehatan tubuh yang prima dan mencegah resiko terjadinya suatu penyakit serta melindungi diri untuk sehat secara utuh, sebaliknya gaya hidup tanpa mengetahui dampak buruk bagi kesehatan justru akan menurunkan kekebalan bahkan dapat merusak fungsi organ dalam tubuh sehingga kesehatan menurun dan mempermudah bagi penyakit untuk menyerang tubuh. Pada penelitian ini didapatkan responden dengan gaya hidup yang berisiko memicu terjadinya suatu wabah penyakit, khususnya penyakit hipertensi sebanyak 29 orang (83,5%). Hal ini dikarenakan mereka memiliki kebiasaan buruk seperti mengkonsumsi makanan tinggi kadar garam dan lemak, merokok, minum minuman beralkohol, kurangnya aktifitas fisik, serta manajemen stres yang buruk. Kebiasaan tersebut yang memicu timbulnya

suatu penyakit khususnya penyakit hipertensi.

2. Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui penderita hipertensi pada masyarakat di Dusun Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember berjumlah 18 responden atau 52,9%. Hal ini dikarenakan karena individu tidak mampu untuk mengontrol faktor risiko hipertensi. Selain umur, jenis kelamin serta riwayat penyakit, gaya hidup juga merupakan pengaruh yang sangat besar terhadap kejadian hipertensi. Responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah penderita hipertensi. kejadian hipertensi dalam penelitian ini disebabkan karena responden memiliki gaya hidup yang mengarah pada faktor hipertensi. Terdapat hubungan yang bermakna antar gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Syaifudin (2012), hasil penelitiannya bahwa dari 139 responden terdapat 76 responden (56,7%) diantaranya yang

menderita hipertensi. hal ini dihubungkan dengan cara hidup responden yang berhubungan dengan risiko hipertensi.

Peneliti berpendapat bahwa tingginya angka kejadian hipertensi disebabkan karena individu tidak mampu untuk mengontrol faktor risiko hipertensi. Selain umur, jenis kelamin serta riwayat penyakit, gaya hidup juga merupakan pengaruh yang sangat besar terhadap kejadian hipertensi. Responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah penderita hipertensi. kejadian hipertensi dalam penelitian ini disebabkan karena responden memiliki gaya hidup yang mengarah pada faktor hipertensi. Terdapat hubungan yang bermakna antar gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

3. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji regresi linier diketahui nilai signifikansi P value 0,000 dan p value $< \alpha$. Nilai tersebut berarti 0,000 $<$ 0,05, sehingga H1 diterima,

artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di desa Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember dan jika diuji berdasarkan pembagian gaya hidup responden maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,007.

Pola makan memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kestabilan tekanan darah. Tingginya asupan garam dan konsumsi lemak jenuh yang berlebihan, merupakan faktor utama yang dapat meningkatkan tekanan darah (Dewi, 2013).

Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan di luar sel agar tidak keluar, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Kebiasaan konsumsi lemak jenuh juga memiliki

hubungan yang sangat erat dengan kejadian hipertensi. Konsumsi lemak jenuh akan berisiko terjadinya aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah.

2. Merokok

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,474.

Tidak adanya hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi disebabkan karena dalam penelitian ini responden yang memiliki kebiasaan merokok lebih sedikit dibandingkan dengan responden bukan perokok, dengan kata lain responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yang tidak memiliki kebiasaan merokok.

3. Alkohol

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara alkohol

dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,285.

Tidak adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman beralkohol dengan kejadian hipertensi dimungkinkan karena adanya variabel lain yang lebih kuat sebagai faktor risiko hipertensi, mengingat semua variabel dianalisis secara bersama-sama. Responden dalam penelitian ini yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol lebih sedikit dibandingkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol.

Hasil penelitian tidak sejalan dengan penelitian Anggraini (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan nyata positif antara konsumsi minuman beralkohol dengan dengan kejadian hipertensi.

4. Stres

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna

antara stres dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,005.

Stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang mengatur fungsi saraf dan hormon, sehingga dapat meningkatkan denyut jantung, menyempitkan pembuluh darah, dan meningkatkan retensi air dan garam (Sugiharto 2007).

Peneliti berpendapat bahwa peningkatan tekanan darah dipicu oleh adanya stres. Stres disertai emosi yang berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Manajemen stres dalam hal ini sangat diperlukan untuk meringankan kerja jantung yang berdampak terhadap penurunan tekanan darah. Situasi yang tenang, relaks dan mampu mengendalikan emosi merupakan beberapa teknik untuk mengelola stres yang dapat memberi dampak positif bagi tubuh. Hasil penelitian ini didapatkan

bahwa adanya hubungan yang bermakna antara stre dengan kejadian hipertensi dengan nilai p value=0,005.

5. Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara olahraga dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,016.

Olahraga memiliki hubungan yang erat dengan hipertensi. Kurangnya olahraga akan meningkatkan kemungkinan timbulnya obesitas dan jika asupan garam juga bertambah akan memudahkan timbulnya hipertensi. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Hal ini juga diungkapkan oleh Khomsan (2004), bahwa Peningkatan

intensitas aktivitas fisik, 30 – 45 menit per hari, penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Olahraga atau aktivitas fisik yang mampu membakar 800-1000 kalori akan meningkatkan *high density lipoprotein* (HDL) sebesar 4.4 mmHg.

Peneliti berpendapat bahwa olahraga ideal sangat berperan terhadap tekanan darah. Seseorang yang tidak biasa berolahraga memiliki risiko terkena hipertensi. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa olahraga memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian hipertensi dengan nilai p value = 0,016 dan nilai $\alpha=0,05$.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden pada masyarakat di desa Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember sebagian memiliki gaya hidup yang berisiko terhadap kejadian hipertensi.
2. Sebagian besar responden pada masyarakat di desa Slawu

- kecamatan Patrang kabupaten Jember mengalami hipertensi.
3. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di desa Slawu kecamatan Patrang kabupaten Jember.
 4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengobservasi penuh variabel confounding agar bisa dibedakan dengan variabel penelitian sehingga mengurangi biasanya hasil penelitian.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bagi tempat penelitian sebagai tambahan informasi dan sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan setempat untuk memberikan pengetahuan pada pasien hipertensi tentang gaya hidup yang baik.

2. Bagi Institusi Pendidikan (FIKES UNMUH JEMBER)

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana kepustakaan dalam hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman belajar khususnya tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi

Daftar Pustaka

Aisyiyah, NF. 2005. *Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Perkota dengan Prefalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera.* fakultas kesehatan masyarakat universitas indonesia.

Ali, Khomsan. 2004. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Anggraini, Ade Dian., Waren, Anes., Situmorang, Eduward., Asputra, Hendra., Siahaan, Silvia. 2008. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang.* <http://yayankhyar.wordpress.com>. Diakses 5 November 2015.

Dewi, Yuliana. 2013. *Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo.* 2013.

- Kaplan, 1985. Kaplan. *Non Drug Treatment of Hypertension*. Ann Intern Med 1985.
- Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D., (2013), *Hubungan Mengonsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan, ejurnal Keperawan*.
- Sugiharto, A. *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat (Study Kasus di Kabupaten Karanganyar)*. http://esprints.undip.ac.id/16523/1/Aris_Sugiharto.pdf; 2007.
- Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan Ed-3*. Monica Ester, Editor. Jakarta: EGC.
- Zulfitri. Z., *konsep Diri dan Gaya Hidup Lansia yang Werdha. (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*.2010.

