

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA DI DESA SAPALA KECAMATAN PAMINGGIR KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA

Nor'alia, Dhian Ririn Lestari, Kurnia Rachmawati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung
Mangkurat, Jl. A. Yani KM. 36 Banjarbaru, 70714

Email korespondensi: aliyainces97@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor risiko timbulnya hipertensi pada seseorang di usia dewasa. Gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi antara lain aktivitas fisik, kebiasaan makan, kebiasaan merokok, dan stress. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Penelitian survei analitik dengan rancangan penelitian *case control* dan desain retrospektif. Responden berjumlah 78 orang dengan kelompok kasus 39 orang dan kelompok kontrol 39 orang. Instrumen yang digunakan adalah tensimeter jarum dan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Gaya hidup yang berhubungan kejadian hipertensi adalah pola makan ($p\text{-value}=0,000$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,01$), dan stress ($p\text{-value}=0,01$). Gaya hidup yang tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah merokok ($p\text{-value}=0,28$). Konsumsi lemak yang tinggi dalam pola makan, aktivitas yang sedang, dan stres penentu dari tingginya tekanan darah pada usia dewasa. Konsumsi lemak tinggi dapat meningkatkan risiko aterosklerosis yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah. Seseorang yang pasif dalam beraktivitas maka jantung akan berdetak lebih cepat dan otot jantung harus bekerja lebih saat berkontraksi. Saat seseorang merasa tertekan/stress maka tubuhnya akan melepaskan hormon epinefrin dan adrenalin yang meningkatkan tekanan darah secara berkala.

Kata-kata kunci: gaya hidup, hipertensi, usia dewasa.

ABSTRACT

Lifestyle is behavior that is related to one's efforts to maintain and improve their health. An unhealthy lifestyle is an important risk factor for the onset of hypertension in someone including adults. Lifestyle associated with the incidence of hypertension includes physical activity, eating habits, smoking habits, and stress. To analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in adulthood in Sapala Village, Paminggir District, Hulu Sungai Utara District. Analytic survey research was employed with case control research design and retrospective design. A number of 78 responden were divided into a case group ($n=39$) and a control group ($n=39$). Tensimeter and questionnaire were use in the instrument. Data were analyze using chi square. Lifestyle related to hypertension were diet ($p\text{-value} = 0,000$), physical activity ($p\text{-value} = 0.01$), and stress ($p\text{-value} = 0.01$). smoking was not related to the incidence of hypertension ($p\text{-value} = 0.28$). High fat consumption in diet, moderate activities and stress can cause hypertension in adulthood. High Fat consumption can increase the risk of atherosclerosis which results in obstructed blood flow. Someone who is passive in activity the heart will beat faster and the heart muscle works more when contracting. When someone feeling depressed or stressed, the body releases the hormone epinephrine and adrenaline which increases blood pressure regularly.

Keywords: age of adult, hypertension, lifestyle.

PENDAHULUAN

Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang berhubungan dengan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (1). Faktor risiko dari gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya hipertensi seperti pola makan, aktivitas tubuh, kebiasaan merokok, dan pola stres individu (3 dan 4). Gaya hidup yang buruk sering terjadi saat individu memasuki usia dewasa awal, hal ini dikarenakan usia dewasa umumnya jarang memiliki masalah kesehatan, namun faktor *Lifestyle* membuat mereka berisiko memiliki penyakit bahkan kecacatan (2 dan 7).

Penelitian Roza menyebutkan pola makan salah seperti makanan modern menjadi pencetus utama terjadinya hipertensi (3). Berdasarkan data Riskesdas (2013) proporsi penduduk dengan konsumsi makanan asin lebih tinggi di pedesaan dengan prevalensi ≥ 1 kali sehari sebanyak 27,2%. Penelitian dari (4) menunjukkan sampel dengan presentasi tertinggi senilai 55,6 % yang pola makan buruk terdapat dalam responden dewasa dengan ambang umur dewasa pertengahan. Hasil penelitian dirincikan 60 % responden dengan pola makan buruk termasuk dalam hipertensi *grade* 1 (satu) dan responden rata-rata mengalami tekanan darah tinggi selama 1 - 5 tahun.

Penelitian (5) memaparkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap terjadinya hipertensi karena seseorang yang kegiatan minim akan cenderung meningkatkan denyut jantung sehingga yang berakibat berlebihnya kerja otot jantung waktu berkontraksi. Sejalan dengan penelitian dari (6) yang penelitiannya terdapat relasi hipertensi dipicu oleh aktifitas fisik dengan hasil 64,4 % sampel hipertensi memiliki kegiatan fisik yang minimal.

Rokok menjadi salah satu penyebab kematian utama di dunia dan diperkirakan ada sebanyak kurang lebih 3 juta manusia yang meninggal tiap tahunnya. Salah satu penyakit yang disebabkan oleh merokok adalah hipertensi (7). Hasil penelitian (8) menunjukkan setelah merokok 10 menit saja akan

meningkatkan hipertensi dari ≥ 140 / ≥ 99 mmHg ke ≥ 151 / ≥ 108 .

Peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah perifer dapat menstimulus terjadinya aktivitas saraf otonom yang menyebabkan terjadinya pengeluaran hormon adrenalin yang ditimbulkan dari faktor stress sehingga menyebabkan terjadinya hipertensi (9). Penelitian (3) menyatakan antara stres dan insiden hipertensi ada hubungannya bahwa seseorang yang tidak menderita stres didapatkan prehipertensi berjumlah 10 orang (31,2%) dan hipertensi stadium 1 berjumlah 16 orang (50,1%). Sedangkan responden yang stress mengalami hipertensi stadium 1 berjumlah 3 orang (9,4%) dan hipertensi stadium 2 berjumlah 3 orang (9,4%).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah tekanan darah sistol yang melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastol melebihi 90 mmHg (11). Kematian dini di dunia semakin lama semakin meningkat hal ini disebabkan oleh penyakit hipertensi. Di negara berkembang WHO (*World Health Organization*) memprediksi kurang lebih 80% insidensi hipertensi mengalami peningkatan 6 tahun akan datang diperkirakan menjadi 1,15 miliar kasus. Masyarakat Indonesia yang menderita hipertensi ada sebanyak 25,8 % orang (13). Jumlah orang yang menderita tekanan darah di Indonesia sebesar 14 %, terjadi pada rentang usia 15-24 tahun sebanyak 2,3 %, usia 25-34 tahun sebanyak 7 % dan meningkat 16 % pada usia 35-44 tahun (7).

Semakin meningkatnya usia seseorang maka semakin berisiko untuk terserang penyakit persendian, tekanan darah tinggi maupun stroke. Selain itu penyakit ini lebih banyak terjadi pada perempuan, pendidikan yang rendah, dan pada daerah pedesaan. Persentase kejadian hipertensi di Kalimantan Selatan melalui pengukuran pada umur <18 tahun sebesar 39,6 %. Kalimantan Selatan menempati peringkat ke 2 hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 30,8 %. Berdasarkan data Riskesdas provinsi Kalimantan Selatan (13) Kabupaten Hulu

Sungai Utara menempati urutan 3 tertinggi penyakit hipertensi yaitu sebesar 34,1 % didapatkan dari pengukuran tekanan darah. Menurut data dari Puskesmas Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara tahun 2017 menunjukkan angka hipertensi sebanyak 569 kunjungan dan merupakan penyakit tertinggi pertama di Puskesmas Sapala. (12)

Hasil wawancara peneliti kepada Kepala Desa Sapala bahwa masyarakat Desa Sapala lebih identik bekerja sebagai nelayan, hal ini dikarenakan Desa Sapala memiliki kondisi geografis rawa dan sungai. Hal yang lebih penting lagi bahwa di desa tersebut merupakan produksi ikan asin di Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Berdasarkan wawancara tentang gaya hidup pada masyarakat Desa Sapala yang dilakukan pada tanggal 30 Mei – 2 Juni 2018 diambil dari beberapa pertanyaan kepada 10 responden yaitu 5 responden perempuan dan 5 responden laki-laki, 8 responden (80%) mengatakan sering mengonsumsi ikan asin, makanan berlemak seperti makanan yang di bakar dan kurang mengonsumsi buah dan sayur. Poin aktifitas fisik didapatkan sebanyak 4 responden (40%) melakukan aktifitas fisik ringan yaitu hanya melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci baju dan menyapu rumah selama <30 menit. Sebanyak 3 responden laki-laki (30%), merokok sebanyak 1-10 batang sehari selama 1 tahun terakhir dan sering terpapar asap rokok. Sebanyak 8 responden (80%) mengatakan mengalami gejala yang menunjukkan stress seperti merasa cemas akan penyakitnya, pundak terasa tegang, sering sakit kepala, merasa lelah sepanjang waktu dan sulit untuk menikmati kegiatan sehari hari.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, merokok dan stress) dengan kejadian gaya hidup pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan rancangan penelitian bersifat studi *case control* serta desain yang digunakan dalam penelitian

adalah retrospektif. Populasi dalam penelitian ini yaitu terbagi menjadi dua, populasi kelompok kasus yaitu seluruh usia dewasa yang menderita hipertensi di desa Sapala berjumlah 68 orang, dan populasi kelompok kontrol yaitu seluruh usia dewasa yang tidak menderita hipertensi di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara yang berjumlah 831 orang. Teknik sampling yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah *probability sampling* menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Sampel terbagi menjadi dua yaitu kelompok kontrol dan kelompok kasus. Sampel penelitian dipilih dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada kelompok kasus adalah bersedia menjadi responden, usia dewasa dari umur 20-65 tahun yang menderita hipertensi. Kriteria inklusi pada kelompok kontrol adalah bersedia menjadi responden dan usia dewasa dari umur 20-65 tahun yang tidak menderita hipertensi. Kriteria eksklusi pada kelompok kasus adalah responden yang tidak menyelesaikan kuesioner, Penderita hipertensi usia dewasa dengan penyakit penyerta seperti Diabetes Melitus, Arthritis Gout, Stroke dan wanita hamil. Kriteria eksklusi pada kelompok kontrol adalah responden yang tidak menyelesaikan kuesioner, penderita hipertensi usia dewasa dengan penyakit penyerta seperti Diabetes Melitus, Arthritis Gout, Stroke dan wanita hamil serta responden yang menderita hipertensi. Sampel masing-masing kelompok kasus dan kontrol berjumlah 39 orang dengan perbandingan 1:1 menggunakan rumus minimal sampel retrospektif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner (pola makan, aktivitas fisik, merokok dan stress) dan tensimeter jarum. Kuesioner pola makan telah di uji validitas oleh (21) dengan nilai 0,904 – 0,955 nilai *r* tabel adalah 0,235 dan nilai *Cronbach α* yang didapatkan adalah 0,988 > dari *r* tabel yaitu 0,235 maka dapat dikatakan kuesioner yang digunakan reliabel. Kuesioner aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) diadopsi dari penelitian (17) dengan nilai uji validitas *r* hitung (0,444) > *r* tabel (0,361) dengan *Cronbach α* 0,713 dan

dinyatakan reliabilitas. Instrumen gaya hidup merokok diadopsi dari penelitian (21), kuesioner telah dilakukan uji validitas dengan nilai uji 0,617 – 0,942 dan didapatkan nilai r tabel 0,235. Nilai Cronbach α yang didapatkan adalah 0,988 > dari r tabel yaitu 0,235 maka dapat dikatakan kuesioner yang digunakan reliabel. Kuesioner gaya hidup stress diadopsi dari penelitian (4), kuesioner telah dilakukan uji validitas diketahui nilai r tabel 0,361 dan nilai r hitung 0,822. Nilai Cronbach α yang didapatkan adalah 0,867 > dari r tabel yaitu 0,361 maka kuesioner yang digunakan reliabel. Analisa data bivariat menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini sudah mendapatkan surat kelayakan etik oleh IRB (*Institutional Review Board*) Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dengan nomor 609/UN8.1.17.4/PSIK/2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Responden	Kelompok Kasus	Kelompok Kontrol	n	%
Jenis Kelamin				
Laki – Laki	10	14	24	30,7
Perempuan	29	25	54	69,2
Usia				
Dewasa muda	2	20	22	28,2
Dewasa menengah	37	19	56	71,8
Pendidikan				
Tidak Tamat SD	22	20	42	53,8
SD/Sederajat	12	10	22	28,2
SMP/Sederajat	3	7	9	11,5
SMA/Sederajat	1	2	3	3,8
Diploma	-	-	-	-
Sarjana	1	-	1	1,2
Pekerjaan				
PNS	-	-	-	-
Swasta	2	1	3	3,8
Wiraswasta	3	3	5	6,4
Pensiun	-	-	-	-
Ibu rumah tangga	23	25	48	61,5
Tidak bekerja	4	-	4	5,1
Lainya	8	10	18	23,2
Total	39	39	78	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 54 orang (69,2%). Berdasarkan usia responden lebih banyak yaitu dewasa menengah berjumlah 56 orang (71,8 %). Dilihat dari pendidikan responden usia dewasa di Desa Sapala lebih banyak tidak tamat SD berjumlah 42 orang (53,8 %). Berdasarkan pekerjaan responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara lebih banyak ibu rumah tangga yaitu berjumlah 48 orang (61,5 %).

Pola Makan Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 2. Distribusi Pola Makan pada Responden Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Pola Makan	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Buruk	42	53,8
Baik	36	46,2
Total	78	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pola makan responden usia dewasa di Desa Sapala lebih banyak yang berpola makan buruk yaitu sebanyak 42 orang (53,8%). Hal ini dikarenakan bahwa responden menyenangi masakan yang bersifat asin dan mengandung lemak yang tinggi serta dilihat dari pendidikan responden lebih banyak yang tidak tamat SD yaitu sebanyak 42 orang (53,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden responden mempunyai pola pikir dan pengetahuan yang kurang dalam penyajian pola makan yang baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (14) bahwa orang dengan pendidikan yang tinggi mempunyai wawasan serta pengetahuan yang luas mengenai kesehatan dibandingkan dengan yang tidak tamat SD.

Aktivitas Fisik Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Aktivitas Fisik	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Ringan	27	34,6
Sedang	41	56,4
Berat	10	8,9
Total	78	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan aktivitas responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara lebih banyak memiliki aktivitas sedang yang berjumlah 41 orang (56,4%). Hal ini dikarenakan karena responden lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan dan lebih banyak berada pada rentang usia dewasa menengah. Berdasarkan data karakteristik responden lebih banyak didapatkan perempuan yang berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 48 orang (61,5%). Ibu rumah tangga cenderung memiliki frekuensi aktivitas fisik yang sedang dan ringan karena kemungkinan pekerjaan mereka dapat diambil alih oleh anak-anak mereka. Berdasarkan usia sebagian responden memasuki usia dewasa menengah dan akan memasuki lansia sehingga sudah tidak mampu melakukan aktivitas yang berat, hal ini dikarenakan semakin tua usia maka terjadi penurunan fungsi organ tubuh (9).

Kebiasaan Merokok Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Merokok Responden Pada Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kebiasaan Merokok	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Merokok	18	23
Tidak Merokok	60	77
Total	78	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden mayoritas tidak memiliki kebiasaan merokok yaitu berjumlah 60 orang (77%). Hal yang menyebabkan responden banyak yang tidak merokok karena responden mayoritas berjenis kelamin perempuan. *The ASEAN Tobacco Control Atlas* (SEACTA) pada tahun 2014, menyebutkan bahwa Indonesia merupakan Negara yang menduduki peringkat pertama sebagai Negara dengan prevalensi perokok terbesar. Kecenderungan merokok ini lebih besar prevalensinya pada laki-laki sebesar 67,4% dibandingkan perempuan. Fakta lain yang menyebabkan wanita lebih banyak tidak merokok karena wanita lebih sadar tentang penampilan mereka. Merokok akan menyebabkan bibir menjadi gelap, kulit keriput dan membuat seseorang terlihat lebih tua. Saat seorang pria memiliki kebiasaan merokok hal ini dianggap biasa, namun apabila wanita yang merokok maka hal ini dianggap tabu berdasarkan norma-norma sosial.

Stres Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Stres pada Responden di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Stress	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Tidak stres	54	57,6
Stress	24	42,2
Total	78	100

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden lebih banyak yang tidak mengalami stress yaitu sebanyak 54 orang (57,6%). Dilihat dari data karakteristik usia, responden berada pada usia dewasa. Adapun responden yang mengalami stress dikarenakan mayoritas responden perempuan dengan status ibu rumah tangga. Masa dewasa merupakan periode

penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Seseorang berada pada usia dewasa muda mulai mengambil langkah-langkah sendiri untuk memiliki kebebasan emosional dan mengambil peran lebih dewasa serta mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis dan rasional (4).

Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kejadian Hipertensi	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Kelompok kontrol	39	50
Kelompok kasus	39	50
Total	78	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara masing-masing yang hipertensi (kelompok kasus) dan tidak hipertensi (kelompok kontrol) berjumlah 39 orang (50%). Hal ini dikarenakan penelitian bersifat retrospektif dengan perbandingan 1:1.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 7. Analisa Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kabupaten Hulu Sungai Utara.							
Pola Makan	Kejadian Hipertensi						p-Value
	Kelompok kontrol		Kelompok kasus		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	10	24	32	76	42	100	0,000
Baik	29	81	7	19	36	100	

Hasil penelitian menunjukkan kejadian hipertensi (kelompok kasus) lebih banyak terjadi pada responden usia dewasa yang menunjukkan pola makan buruk (76 %), Hasil *p-value* sebesar 0,000 dimana *p-value* < 0,05 disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Pola makan yang tidak dapat dikendalikan merupakan bagian dari gaya hidup individu yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi. Faktor makanan yang menyebabkan penentu tingginya tekanan darah yakni kelebihan lemak dalam tubuh dan masukan garam yang tinggi. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah adalah mengonsumsi makanan berlemak tinggi, yang mana lemak jenuh tersebut dapat meningkatkan risiko aterosklerosis. Lemak yang berasal dari hewani termasuk asam lemak jenuh (low density lipoprotein) dengan kadar 25 sampai 60% berisiko terjadinya peningkatan kolesterol dalam darah (3).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 8. Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kabupaten Hulu Sungai Utara.							
Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p-Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
	Ringan	10	37	17	63	27	
Sedang	20	49	21	51	41	100	0,01
Berat	9	90	1	10	10	100	

Berdasarkan tabel 8 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden usia dewasa yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung mengalami hipertensi yaitu berjumlah (51%), Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* yaitu 0,01 (*p-value* < 0,05) sehingga ditarik kesimpulan H_0 ditolak yaitu berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan

Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Banyaknya responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan sedang karena responden memasuki usia dewasa menengah dan akan memasuki tahap lansia yang mengalami penurunan kekuatan fisik sehingga sudah tidak mampu lagi untuk melakukan aktifitas berat khususnya bagi responden berjenis kelamin perempuan (17). Selain itu, kebanyakan responden pada penelitian adalah ibu rumah tangga sebanyak 61,5 %, sehingga pekerjaan rumah bisa digantikan oleh anak mereka (9).

Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 9. Analisa Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

		Kejadian Hipertensi				Jumlah		p-Value
Merokok	Tidak	Hiperten		Hiperten				
	si	si						
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Merokok	28	47	32	53	60	100	0,28	
Merokok	11	60	7	40	18	100		

Berdasarkan hasil penelitian kejadian hipertensi lebih banyak pada usia dewasa yang tidak merokok (53%),. Berdasarkan hasil penelitiann uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,28 (*p-value* < 0,05) sehingga H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Kebiasaan merokok merupakan faktor yang berhubungan dengan berbagai penyakit , diantaranya jantung dan hipertensi, dengan menghisap 1 rokok saja maka berpengaruh besar terhadap tekanan darah tinggi atau hipertensi. Meningkatnya tekanan denyut jantung baik tekanan darah sistolik maupun diastolik dikarenakan bahan dari rokok yang mengandung nikotin. Ada 4000 racun kimia berbahaya

terdapat pada satu batang rokok seperti 3 bahan senyawa karbonmonoksida, tar dan nikotin yang menyebabkan kerusakan pada dinding arteri sehingga plak menumpuk dalam jangka waktu lama yang menyebabkan tingginya tekanan darah (16).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian dari (2) menjelaskan bahwa didapatkan dari hasil uji *chi square* di peroleh nilai $p=0,747$ sehingga dapat disimpulkan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi tidak ada hubungan, hal ini diketahui jumlah responden pada kelompok kontrol yang tidak merokok lebih banyak dibandingkan yang merokok. Hal ini disebabkan responden jenis kelamin perempuan lebih banyak pada kelompok kasus dan kelompok kontrol. Laki-laki cenderung memiliki gaya hidup yang menyebabkan hipertensi seperti memiliki kebiasaan merokok. Rokok mengandung zat-zat berbahaya seperti nikotin yang dapat memicu peningkatan tekanan darah sehingga responden yang merokok cenderung akan mengalami hipertensi.

Hubungan Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara

Tabel 10. Analisa Hubungan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Responden Usia Dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Sungai Utara.							
Stress	Kejadian Hipertensi				Jumlah		p- Value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak stress	32	58	22	42	54	100	0,01
Stress	7	30	17	70	24	100	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia dewasa yang tidak stress cenderung tidak mengalami hipertensi (58 %). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,01 (*p value* < 0,05) sehingga H_0 ditolak yaitu ada hubungan signifikan antara stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pada

usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Respon individu seperti perilaku, fisik, emosional alam beradaptasi diri terhadap tekanan yang bersifat interna maupun eksterna itulah yang disebut stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang stress cenderung mengalami hipertensi (18). Black JM dan Hawks JH 2005 menjelaskan bahwa faktor stress merangsang aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan resistensi pembuluh darah tepi dan yang berakhir menjadi hipertensi. Saat seseorang merasa tertekan maka tubuhnya akan melepaskan hormon epinefrin dan adrenalin yang kerja kedua hormon ini meningkatkan tekanan darah secara berkala (19). Stres juga dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah yang bersifat *temporary*, tetapi apabila terjadi secara kontinu, maka terjadi penetapan tekanan darah (4). Koping dan beratnya stress individu berpengaruh terhadap penurunan dan peningkatan tekanan darah (18).

Hal-hal yang dapat mempengaruhi stress pada individu diantaranya adalah pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit untuk dikerjakan. Hal lain yang mempengaruhi yaitu kurang pandainya individu berorganisasi, memimpin dan memerintah, tidak dapat mengalokasikan waktu dan tidak dapat tenang (tidak relaks) serta tergesa-gesa dalam melakukan aktivitas, kurang mudah bergaul dan tidak bisa menimbulkan perasaan empati dan apabila maksud dan tujuannya tidak tercapai maka menunjukkan sikap bermusuhan (20). Hal ini didukung dari data demografi dan karakteristik responden menunjukkan sebesar memiliki pekerjaan ibu rumah tangga dan dengan pendidikan tidak tamat SD.

Hal ini sejalan dengan penelitian (3) berdasarkan hasil uji statistik dengan nilai kemaknaan $p=0,002$ dengan demikian dikatakan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan signifikan antara pola stress dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat.

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian terkait Pola makan responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir paling banyak yang berpola makan buruk dengan persentase 42 (53,8%). Aktivitas fisik responden usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir paling banyak yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan persentase 41 (56,4%) Kebiasaan merokok responden pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir paling banyak yang tidak merokok dengan persentase 60 (77%). Responden pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir paling banyak yang tidak stres dengan persentase 54 orang (57%). Ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Ada hubungan bermakna antara pola aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Ada hubungan antara faktor stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan pada pihak Puskesmas agar meningkatkan kesehatan masyarakat dipedesaan baik secara promotif ataupun preventif, maka perlunya penyediaan akses informasi yang mudah dipahami masyarakat pedesaan berupa poster tentang faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi seperti pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, perilaku merokok dan stress. Dalam pendidikan keperawatan dapat menganalisis informasi terkait faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan insiden hipertensi khususnya di lingkungan komunitas. Penelitian ini dapat menjadi literatur bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan variabel seperti budaya makan yang berkaitan dengan terjadinya hipertensi.

KEPUSTAKAAN

1. Anies. 2016. Penyakit Berbasis Lingkungan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
2. Rachmawati. 2013. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa muda Di Desa Pondok Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. Artikel Publikasi Ilmiah.
3. Suoth M dkk, 2014 . Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. ejournal keperawatan (e-Kp) volume 2, Nomor 1, Februari 2014.
4. Hanafi A, 2016. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Saumowono Kabupaten Semarang. SKRIPSI. Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
5. Andria,dkk. 2013. Hubungan antara perilaku olahraga, stress, dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia diposyandu lansia kelurahan Gerbang Putih. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Mulyati, dkk. 2011. Hubungan Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUP Wahidin Sudirohusodo Makassar. Media Gizi Masyarakat Indonesia, vol 1 no.1 Agustus 2011.
7. Roza. 2016. Hubungan Gaya Hidup Dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Dumai Timur-Riau. Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi, vol.7 No.1 Januari 2016.
8. Setyanda dkk, 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-36 Tahun di kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, 2015.
9. Mahmudah S dkk, 2015. Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Biomedika, volume & Nomor 2, Agustus 2015.
10. Hariyanto A dan Sulistyowati R. 2015. Keperawatan Medikal Bedah 1. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
11. WHO. Regional Office for South-East Asia. Department of Sustainable Development and Healthy Environments [Internet]. WHO. 2011 [cited 2017 Mei 06]. Available from: <http://www.searo.who.int/>
12. Data Medik Puskesmas Sapala, 2017. Buku Tahunan 2017.
13. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
14. Marbun,E. 2016. Analisis Faktor

- Risiko Kejadian Hipertensi Esensial Pada Usia Dewasa Muda di Kecamatan Medan Helvetia Tahun 2014. TESIS. Universitas Sumatera Utara.
15. Mannan, H dkk. 2012. Faktor-Faktor Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto. Skripsi. Makasar: Universitas Hasanudin Makassar.
16. Rahajeng E, Tuminah S. 2009. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Majalah Kedokteran Indonesia, vol 59, no.120 pp. 581-584.
17. Aina, N. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Cempaka. SKRIPSI. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
18. Puspitorini, Myra. 2009. Hipertensi Cara Mudah Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Cetakan 3. Yogyakarta: Image Press.
19. Sapitri, dkk. 2016. Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di pesisir sungai siak kecamatan rumbai kota pekanbaru. Jom FK Volume 3. No.1 Februari 2016.
20. Sugiyono, 2007, Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
21. Panjaitan. 2015. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Helvetia Medan Tahun 2015. Skripsi. Universitas sari mutiara Indonesia.