



HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Amelia*, Gita Fajrianti, Murniani

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Anak Bangsa, Jl. Pinus I No.693, Kacang Pedang,
Gerunggang, Pangkal Pinang, Bangka Belitung 33684, Indonesia

*ameliaa.farmasi@gmail.com

ABSTRAK

Gaya hidup merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktifitas fisik, dan merokok yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian Hipertensi. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien Hipertensi berusia $\geq 15-64$ tahun yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gerunggang tahun 2023 berjumlah 8.864 orang. Sampel menggunakan rumus Slovin sebanyak 109 responden yang dilakukan dengan wawancara melalui kuesioner dan pemeriksaan tensi darah menggunakan alat tensimeter Sphygmomanometer. Data di analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian uji statistik Chi-Square didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik ($p = 0,000$), pola makan ($p = 0.000$), kebiasaan merokok ($p = 0,000$) dan Kebiasaan Istirahat ($p = 0,000$) dengan kejadian Hipertensi. Kesimpulan terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan kebiasaan istirahat terhadap kejadian Hipertensi.

Kata kunci: gaya hidup; hipertensi; pasien hipertensi

THE RELATIONSHIP OF LIFESTYLE TO THE INCIDENCE OF HYPERTENSION

ABSTRACT

Lifestyle is an important factor that greatly affects people's lives and is closely related to the incidence of hypertension, especially in productive age. Unhealthy lifestyles such as diet (salt consumption), lack of physical activity, and smoking lead to the occurrence of hypertension. The purpose of this study was to determine the relationship of lifestyle to the incidence of hypertension. Quantitative research method with cross sectional approach. The population of this study were all hypertension patients aged $\geq 15-64$ years in the working area of UPTD Puskesmas Gerunggang in 2023, totaling 8,864 people. The sample used the Slovin formula as many as 109 respondents conducted by interview through a questionnaire and checking blood pressure using a Sphygmomanometer tensimeter. Data were analyzed univariately and bivariately using the chi square test. The results of the Chi-Square statistical test showed that there was a significant relationship between physical activity ($p = 0.000$), diet ($p = 0.000$), smoking habits ($p = 0.000$) and resting habits ($p = 0.000$) with the incidence of hypertension. Conclusion There is a significant relationship between physical activity, diet, smoking habits, and rest habits on the incidence of hypertension.

Keywords: hypertension; hypertension patients; lifestyle

PENDAHULUAN

Gaya Hidup juga merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada usia produktif dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan

(konsumsi garam), aktivitas fisik, dan merokok yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi (Burhan, 2020). Zat – zat kimia beracun, salah satunya seperti Nikotin memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar adrenalin, akibatnya terjadi peningkatan detak jantung. Tekanan darah meningkat seiring dengan meningkatnya frekuensi detak jantung (Garwahasada, 2020). Merokok adalah faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi, dan nikotin dapat masuk ke otak hanya dalam 10 detik. Nikotin memengaruhi kelenjar adrenal untuk melepaskan adrenalin ke otak, sehingga menyebabkannya bekerja dengan sendirinya. 2 batang rokok dapat meningkatkan tekanan darah sebesar 10 mmHg. Jika seorang perokok berat, berisiko mengalami tekanan darah tinggi (Numansyah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dkk, dengan jumlah responden sebanyak 74 orang, menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi garam dapur, kebiasaan konsumsi lemak, dengan kejadian hipertensi. Disarankan untuk penderita memperbaiki gaya hidup dengan tidak merokok dan melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi garam dapur dan membatasi makanan yang mengandung lemak (Wijaya, 2019). Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Marlita, 2022). Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, dengan sampel pada penelitian yang digunakan sebanyak 50 orang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik, stress, asupan lemak, dan asupan natrium terhadap hipertensi, dan menunjukkan bahwa asupan natrium memiliki tingkat risiko lebih tinggi terhadap hipertensi, jika dibandingkan dengan faktor lainnya (Sari, 2017).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Penderita hipertensi merupakan pasien dengan risiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan penyakit kardiovaskular, data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2013, terdapat 9,4 juta per 1 miliar penduduk di dunia meninggal akibat gangguan penyakit kardiovaskular. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui bahwa terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun. (Permenkes, RI, 2021). Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (80% di dunia), di mana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol, sehingga berkontribusi pada meningkatnya epidemi penyakit kardioserebrovaskular (CVD). Hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun 2013. Diperkirakan hanya seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien hipertensi terdiagnosis yang minum obat antihipertensi (Permenkes, RI, 2021).

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai the silent disease atau penyakit tersembunyi. Banyak orang yang tidak sadar telah mengidap penyakit hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun ke atas. Disebutkan bahwa dari 15 miliar orang yang terkena hipertensi, terdapat 50% merupakan penderita hipertensi tidak terkontrol (Riskesdas, 2018). Fleksibilitas arteri darah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik yang menurun akibat penuaan hingga

dekade ketujuh. Sementara itu, tekanan darah diastolik bisa naik hingga dekade kelima atau keenam, kemudian stabil atau turun (Aprillia, 2020). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2020, Penderita Hipertensi di Kota Pangkalpinang masih tinggi jumlah estimasi penderita Hipertensi berusia >15 tahun yang berada di urutan kelima dengan jumlah penderita per jumlah populasi yaitu 39.565 orang (18,1%) dimana Bangka berada di urutan pertama berjumlah 61.797 orang (18,9%), Belitung berada di urutan ketiga berjumlah 45.699 orang (25,1%), Bangka Barat berada di urutan kedua berjumlah 46.182 orang (22,6%), Bangka Tengah berada di urutan keempat berjumlah 42.093 orang (21,2%), Bangka Selatan berada di urutan keenam berjumlah 38.941 orang (19,6%), dan Belitung Timur berada di urutan ketujuh atau terakhir berjumlah 27.997 orang (22%) (Dinkes Prov. Kep. Babel, 2020).

Pada Tahun 2021 data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Penderita Hipertensi di Kota Pangkalpinang mengalami penurunan pada jumlah penderita hipertensi berusia >15 tahun dan mengalami kenaikan sebagai penderita pasien tertinggi dengan jumlah penderita per jumlah populasi yaitu Kota Pangkalpinang berada di urutan kedua berjumlah 38.211 orang (17,2%), dimana Bangka berada di urutan ketiga berjumlah 36.382 orang (11%), Belitung berada di urutan kelima berjumlah 24.335 orang (13,2%), Bangka Barat berada di urutan pertama berjumlah 42.316 orang (20,5%), Bangka Tengah berada di urutan ketujuh atau terakhir berjumlah 21.144 orang (10,5%), Bangka Selatan berada di urutan keempat berjumlah 32.930 orang (16,5%), dan Belitung Timur berada di urutan keenam berjumlah 22.673 orang (17,6%) (Dinkes Prov. Kep. Babel, 2021). Pada Tahun 2022 Data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, Penderita Hipertensi di Kota Pangkalpinang mengalami kenaikan jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yang berada di urutan ketiga dengan jumlah penderita per jumlah populasi 40.114 orang (17,7%), dimana Bangka berada di urutan pertama berjumlah 46.614 orang (13,9%), Belitung berada di urutan kelima berjumlah 31.222 orang (16,7%), Bangka Barat berada di urutan kedua berjumlah 43.555 orang (20,8%), Bangka Tengah berada di urutan keenam berjumlah 26.486 orang (12,9%), Bangka Selatan berada di urutan keempat berjumlah 35.605 orang (17,6%), dan Belitung Timur berada di urutan ketujuh atau terakhir berjumlah 24.508 orang (18,8%) (Dinkes Prov. Kep. Babel, 2022).

Dari data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung selama 3 Tahun terakhir Kota Pangkalpinang merupakan Penderita Pasien Hipertensi yang masih Tinggi angka kasusnya dan prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya dan dapat dilihat pada tahun 2020 berjumlah 39.565 orang (13,1%) sedangkan pada tahun 2021 terjadi penurunan pada angka kasus kesehatan pada pasien Hipertensi berjumlah 38.211 orang (17,5%) dan pada tahun 2022 angka kasus Hipertensi kembali mengalami kenaikan berjumlah 40.114 orang (16,1%) dan ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi prioritas yang harus segera ditangani oleh Pusat Kesehatan Masyarakat di Kota Pangkalpinang. Dari data Dinas Kesehatan Kota pada Tahun 2020 berusia ≥ 15 tahun Puskesmas Taman Sari berjumlah 2.156 orang (5,4%), Puskesmas Kacang Pedang berjumlah 1.825 orang (4,6%), Puskesmas Selindung berjumlah 5.703 orang (14,4%), Puskesmas Pangkal Balam berjumlah 4.194 orang (10,6%), Puskesmas Melintang berjumlah 7.245 orang (18,3%), Puskesmas Air Itam berjumlah 4.036 orang (10,2%), Puskesmas Pasir Putih berjumlah 2.933 orang (7,4%), Puskesmas Girimaya berjumlah 3.713 orang (9,3%), Puskesmas Gerunggung berjumlah 7.760 orang (19,6%) . Dari data tersebut angka kasus hipertensi tertinggi masih berada di Puskesmas Gerunggung (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2020).

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang Tahun 2021 berusia ≥ 15 tahun Puskesmas Taman Sari berjumlah 2.153 orang (5,2%), Puskesmas Kacang Pedang berjumlah 1.840 orang (4,4%), Puskesmas Selindung berjumlah 6.091 orang (14,8%), Puskesmas Pangkal Balam berjumlah 4.265 orang (10,4%), Puskesmas Melintang berjumlah 7.337 orang (17,9%), Puskesmas Air Itam berjumlah 4.273 orang (10,4%), Puskesmas Pasir Putih berjumlah 3.001 orang (7,3%), Puskesmas Girimaya berjumlah 3.766 orang (9,1%), Puskesmas Gerunggang berjumlah 8.229 orang (20,1%) .Dari data tersebut angka kasus hipertensi tertinggi masih berada di Puskesmas Gerunggang (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2021). Pada data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang Tahun 2022 berusia ≥ 15 tahun Puskesmas Taman Sari berjumlah 2.073 orang (4,9%), Puskesmas Kacang Pedang berjumlah 1.800 orang (4,3%), Puskesmas Selindung berjumlah 6.443 orang (15,3%), Puskesmas Pangkal Balam berjumlah 2.109 orang (10,1%), Puskesmas Melintang berjumlah 7.312 orang (17,4%), Puskesmas Air Itam berjumlah 4.604 orang (10,9%), Puskesmas Pasir Putih berjumlah 3.035 orang dengan presentase (7,2%), Puskesmas Girimaya berjumlah 3.721 orang (8,8%), Puskesmas Gerunggang berjumlah 8.864 orang (21,1%) . Dari data tersebut angka kasus hipertensi tertinggi masih berada di Puskesmas Gerunggang (Dinkes Kota Pangkalpinang, 2022).

Berdasarkan dari data Hipertensi 3 tahun terakhir dimana pada Tahun 2020 berjumlah 7.760 orang (19,6%), Tahun 2021 berjumlah 8.829 orang (20,1%), dan Tahun 2022 berjumlah 8.864 orang (21,1%). Dari data Penyakit Hipertensi yang telah diambil peneliti di UPTD. Puskesmas Gerunggang Penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit tertinggi. Dimana Kelurahan Tua Tunu berjumlah 1.897 orang (21,4%), Kelurahan Bukit Merapin berjumlah 1.968 orang (22,2%), Kelurahan Kacang Pedang berjumlah 1.628 orang (18,4%), Kelurahan Air Kepala Tujuh berjumlah 1.379 orang (15,5%), Kelurahan Bukit Sari berjumlah 977 orang (11,1%) dan Kelurahan Taman Bunga berjumlah 1.015 orang (11,4%) (UPTD. Puskesmas Gerunggang, 2022). Berdasarkan latar belakang masalah diatas, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang pada bulan November 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Hipertensi berusia $\geq 15-64$ tahun yang ada di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang pada tahun 2023 dengan jumlah 8.864 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *Acidental Sampling* dan perhitungan jumlah sample menggunakan rumus Slovin, peneliti menetapkan batas kesalahan atau margin of error dalam perhitungan sampel penelitian ini adalah 10%. Jenis data yang digunakan data primer dan sekunder diperoleh melalui kuesioner. Kuesioner Gaya Hidup mencakup Aktifitas Fisik, Pola Makan, Kebiasaan Istirahat, dan Kebiasaan Merokok yang akan dilakukan Uji Validitas dan Reliabilitas terlebih dahulu. Tensimeter, tensimeter yang digunakan pada penelitian ini adalah Tensimeter Sphygmomanometer. Uji validitas lebih besar dari r tabel (0,361) dan uji reliabilitas Crombach Alpha. $\geq 0,6$. Data yang diperoleh diolah dengan beberapa tahap yaitu *editing*, *tabulating*, *entry data* dan *data cleaning*. Analisis penelitian berdasarkan analisa univariat dan analisa bivariat uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1
Analisa Univariat

Variabel	f	%
1. Hipertensi		
a. Ya	69	63,3
b. Tidak	40	36,7
2. Aktivitas Fisik		
a. Kurang baik	56	51,4
b. Baik	53	48,6
3. Pola Makan		
a. Kurang Baik	57	52,3
b. Baik	52	47,7
4. Kebiasaan Merokok		
a. Tidak	51	46,8
b. Ya	58	53,2
5. Kebiasaan Istirahat		
a. Kurang Baik	59	54,1
b. Baik	50	45,9

Tabel 1 diketahui bahwa dari 109 responden didapatkan hasil analisa uniuariat sebagai berikut: responden yang mengalami kejadian hipertensi lebih banyak berjumlah 69 orang (63,3%). Responden yang kurang baik dalam melakukan aktivitas fisik lebih banyak berjumlah 56 orang (51,4%). Responden yang pola makan kurang lebih banyak berjumlah 57 orang (52,3%). Responden yang memiliki kebiasaan merokok lebih banyak berjumlah 58 orang (53,2%). Responden yang kebiasaan istirahat kurang baik lebih banyak berjumlah 59 orang (54,1%).

Tabel 2.
Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gerunggang

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total	p	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Kurang	48	85,7	8	14,3	56	100	0,000 9,143 (3,611-23,151)
Baik	21	39,6	32	60,4	53	100	

Tabel 2 hasil Uji Statistik, uji *Chi Square* mendapatkan $p\ value=0,000$ dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan Aktifitas fisik terhadap Hipertensi di UPTD Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. Berdasarkan nilai POR = 9,143 (3,611-23,151) artinya responden dengan Aktifitas fisik yang kurang baik memiliki kecenderungan 9,143 kali jika dibandingkan dengan responden yang melakukan aktifitas fisik secara teratur, mereka yang menderita hipertensi tiga kali lebih mungkin mengalaminya.

Tabel 3.
Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gerunggang

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total	p	POR CI 95%
	Ya		Tidak				
	f	%	f	%			
Kurang	46	80,7	11	19,3	57	100	0,00 5,273 (2,241-12,407)
Baik	23	44,2	29	55,8	53	100	

Tabel 3 hasil Uji Statistik, uji *Chi Square* $p\ value = 0,000$ dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan Pola Makan dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. Berdasarkan nilai POR = 5,273 (2,241-12,407), responden dengan pola makan kurang baik

kecendrungan 5,273 kali jika dibandingkan dengan responden yang melakukan aktifitas fisik secara teratur, mereka yang menderita hipertensi tiga kali lebih mungkin mengalaminya.

Tabel 4.
Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gerunggang

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Total		ρ	POR CI 95%
	Ya		Tidak		f	%		
	f	%	f	%				
Tidak	20	39,2	31	60,8	51	100	0,000	0,118 (0,48-0,293)
Ya	49	84,5	9	15,5	58	100		

Tabel 4 hasil Uji Statistik, uji *Chi Square* mendapatkan *Chi Square p value* = 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan dengan Kebiasaan merokok terhadap kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. Berdasarkan nilai POR = 0,118 (0,48-0,293), artinya responden dengan Kebiasaan merokok memiliki kecendrungan Responden yang merokok memiliki peluang 11,8% lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak merokok.

Tabel 5.
Hubungan Kebiasaan Istirahat Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gerunggang

Kebiasaan Istirahat	Kejadian Hipertensi				Total		ρ	POR CI 95%
	Ya		Tidak		f	%		
	f	%	f	%				
Kurang	48	81,4	11	18,6	59	100	0,000	6,026 (2,543-14,282)
Baik	21	42,0	29	58,0	50	100		

Tabel 5 hasil Uji Statistik, uji *Chi Square* mendapatkan nilai *Chi Square p value* = 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan dengan Kebiasaan Istirahat terhadap kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Gerunggang Tahun 2023. Berdasarkan nilai POR = 6,026 (2,543-14,282), berarti responden mempunyai Kebiasaan Istirahat yang kurang baik mempunyai kecendrungan lebih besar 6,026 kali mengalami Hipertensi jika dibandingkan Istirahat yang baik.

PEMBAHASAN

Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian memperlihatkan dari 109 responden dimana sebanyak 103 responden laki-laki dan 6 responden perempuan diketahui bahwa responden Hipertensi yang memiliki Aktifitas fisik yang kurang baik berjumlah 48 orang (85,7%), lebih banyak perbandingannya dengan responden Hipertensi yang mempunyai Aktifitas fisik yang baik. Sedangkan responden Tidak Hipertensi dengan Aktifitas fisik baik berjumlah 32 orang (60,4%), lebih banyak perbandingannya dengan responden Hipertensi yang mempunyai Aktifitas yang kurang baik. Hasil Uji *Chi Square* menggunakan (sig 5%) didapatkan *p value* = 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan signifikan Aktifitas fisik pada Hipertensi di UPTD Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023. Temuan penelitian sejalan dengan penelitian Tori Rihiantoro dan Muji Widodo tahun 2017 yang menemukan hasil statistik dengan nilai signifikansi (asympt). Terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan Sig sebesar 0,005-0,05 yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. pada tahun 2017 hubungan prevalensi hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang dengan aktivitas fisik.

WHO (2011) menyatakan bahwa komponen lain yang menyebabkan hipertensi adalah tidak adanya pekerjaan sebenarnya. WHO menyatakan bahwa kurangnya tindakan merupakan

faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti hipertensi, selain itu, kurangnya aktivitas kerja juga merupakan faktor risiko kematian terbesar keempat di seluruh dunia. Kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab sekitar 3,2 juta kematian setiap tahunnya (Wijaya, dkk. 2020). Adapun menurut peneliti bahwa Aktifitas Fisik menjadi salah satu tolak ukur untuk mengetahui berapa waktu yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan Aktifitas Fisik seperti aerobic, senam sehat, jalan santai atau olahraga lainnya. Hal inilah yang dapat membuat seseorang dapat mengatur untuk sadar akan pentingnya menjaga kualitas kesehatan. Semakin Baik Aktifitas Fisik yang dilakukan maka semakin tinggi pula minat untuk melaksanakan kegiatan aktifitas fisik sehingga hal ini dapat menurunkan prevalensi Kejadian Hipertensi di UPTD. Puskesmas Gerunggang.

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian memperlihatkan dari 109 responden dimana sebanyak 103 responden laki-laki dan 6 responden perempuan diketahui bahwa responden Hipertensi yang memiliki Pola Makan yang kurang baik berjumlah 46 orang (80,7%), terlihat banyak perbandingannya dengan responden Hipertensi memiliki Pola Makan yang baik. Sedangkan responden Tidak Hipertensi dengan Pola Makan baik berjumlah 29 orang (55,8%), terlihat banyak perbandingannya dengan responden Hipertensi memiliki Pola Makan yang baik. Hasil Uji *ChiSquare* menggunakan (sig 5%) $p = 0,000$ sehingga $p \text{ value} = 0,000$ dimana $p < \alpha (0,05)$. Hal ini berhubungan signifikan Pola Makan pada kejadian Hipertensi di UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023. Temuan penelitian sejalan dengan penelitian Tori Rihiantoro dan Muji Widodo pada tahun 2017 yang menemukan hasil statistik mendapatkan nilai $p=0,000$. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan antara prevalensi hipertensi dan pola makan. Selain itu, analisis juga menghasilkan nilai $OR=4,31 (2,187-8,494)$, yang menunjukkan bahwa individu dengan pola makan buruk memiliki kemungkinan 4,31 kali lebih besar untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan individu dengan pola makan sehat. Hasil penelitian Devi Catur (2015) juga mendukung hasil penelitian ini, dimana terdapat hubungan antara konsumsi makanan dengan angka kejadian hipertensi. Demikian pula Arifin dkk. (2016) menemukan bahwa faktor makanan merupakan salah satu dari beberapa faktor yang berhubungan dengan prevalensi hipertensi pada lansia. Andrian dkk. mengalami situasi yang sama. Studi tahun 2016 tentang hubungan antara prevalensi hipertensi dan asupan makanan.

Pola makan adalah cara berperilaku utama yang dapat memengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan asupan gizi baik individu maupun masyarakat akan dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Makanan yang ideal sangat penting untuk pertumbuhan normal dan kemajuan fisik dan intelektual bayi, remaja dan semua kelompok umur. Nutrisi yang baik menghasilkan berat badan normal atau sehat, tubuh menjadi kurang tahan terhadap penyakit yang tak tertahankan, meningkatkan efisiensi kerja dan terlindungi dari penyakit terus-menerus dan kematian mendadak. Pola makan masyarakat perlu diperbaiki ke arah konsumsi gizi seimbang agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau tidak menular terkait gizi. Pola makan yang sehat dapat memberikan manfaat baik bagi individu maupun masyarakat. Rezeki di bawah standar dikaitkan dengan kelemahan kronis, dan memperluas pertaruhan penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan penyakit yang tidak dapat ditularkan menyumbang lebih dari separuh kematian di Indonesia.

Sosialisasi, pendidikan, pelatihan, dan penjangkauan masyarakat, serta kegiatan konseling, demonstrasi, dan praktik gizi seimbang, mempunyai dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku ini. Hasil dari kegiatan ini tidak sepenuhnya terselesaikan berkat tugas

Otoritas Publik baik di tingkat Pusat maupun Provinsi serta dukungan dinamis dari Daerah setempat. Tenaga kerja, fasilitas, sumber daya, metode, media, dan keberlanjutan semuanya berperan dalam keberhasilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Adapun menurut peneliti sementara itu pola makan yang cerdas merupakan prinsip hidup yang kokoh dalam mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan gizi sehari-hari. Konsumsi berbeda-beda, bergantung pada usia, orientasi, gaya hidup, olahraga, dan tempat tinggal Anda. Sedangkan untuk takarangi, responden dapat memeriksanya secara langsung dengan ahli materi rezeki. Dengan demikian, responden, khususnya yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, dapat menentukan program dan langkah pengelolaan gizi yang tepat. Semua hal dianggap sama, tidak ada salahnya sesekali melahap makanan nomor satu Anda. asalkan porsi tidak terlalu besar dan Anda tetap menjaga pola makan dan gaya hidup sehat setelahnya.

Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian memperlihatkan dari 109 responden dimana sebanyak 103 responden laki-laki dan 6 responden perempuan responden 49 orang (84,5%) responden. Sedangkan responden Tidak Hipertensi dengan Kebiasaan tidak merokok berjumlah 31 orang (60,8%), terlihat banyak perbandingannya dengan responden Hipertensi memiliki Kebiasaan merokok. Hasil Uji *Chi Square* dengan tingkat sig (5%) sehingga nilai *p value* = 0,000 dimana $p < \alpha$ (0,05). Hal ini berhubungan signifikan pada Kebiasaan Merokok terhadap kejadian Hipertensi di UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023. Konsekuensi dari pemeriksaan ini sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh (Yashinta Octavian Gita Setyanda, Delmi Sulastri² dan Yuniar Lestari, 2015). Konsekuensi uji chi-square memperlihatkan adanya hubungan sangat besar antara kecenderungan merokok pada riwayat hipertensi ($p=0,003$). Temuan ini konsisten dengan penelitian tersebut menemukan bahwa merokok selama 10 menit meningkatkan tekanan darah dari 140/99/3 mmHg menjadi 151/108/2 mmHg.

Diketahui teradanya hubungan lama merokok pada riwayat hipertensi ($p=0,017$). Tekanan darah seseorang dipengaruhi nikotin rokok melalui pembentukan plak aterosklerotik, Dengan demikian, baik nikotin maupun CO dalam rokok dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah melalui mekanisme yang berbeda. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian Suheni yang menunjukkan bahwa lamanya seorang perokok merokok mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi ($p=0,000$ dan $OR=21$), yang menunjukkan bahwa kemungkinan terkena hipertensi meningkat seiring dengan peningkatan lamanya waktu merokok. Sepuluh hingga 20 tahun setelah merokok, efeknya akan terasa. Selain itu, rokok mempunyai efek respon dosis, artinya semakin dini seseorang mulai merokok, semakin sulit untuk berhenti, dan semakin lama seseorang akan merokok. Hal ini menyebabkan risiko yang lebih serius untuk mengalami hipertensi.

Di Indonesia, permasalahan rokok yang semakin parah belum ada solusinya. Berdasarkan laporan otoritas Semesta Pengukuran per 20 Agustus 2023, Indonesia memiliki perokok terbanyak di dunia. 70,5 persen orang Indonesia merokok, menurut laporan ini. Sebaliknya masyarakat harus dapat berpartisipasi dalam penciptaan kawasan bebas rokok dengan melakukan bimbingan dan penyuluhan, Untuk membuat masyarakat lebih paham tentang bahaya rokok bagi kesehatan, perlu disebarkan informasi dan edukasi melalui berbagai media, termasuk media massa dan elektronik. Selain itu, perlu dilakukan kerja sama dengan berbagai pihak, seperti pemerintah, organisasi masyarakat, tokoh pendidikan, tokoh masyarakat, dan tokoh agama. Informasi dan edukasi juga perlu didukung dengan kampanye Kawasan Tanpa Rokok untuk mendorong masyarakat untuk hidup sehat tanpa asap rokok.

Hubungan Kebiasaan Istirahat Terhadap Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian memperlihatkan dari 109 responden dimana sebanyak 103 responden laki-laki dan 6 responden perempuan diketahui bahwa responden Hipertensi yang memiliki Kebiasaan Istirahat yang kurang baik berjumlah 48 orang (81,4%), lebih banyak dibandingkan responden Hipertensi dengan kebiasaan Istirahat yang baik. Sedangkan responden Tidak Hipertensi dengan Kebiasaan Istirahat yang baik berjumlah 29 orang (58,0%), lebih banyak dibandingkan responden Hipertensi dengan Kebiasaan Istirahat yang kurang baik. Hasil Uji *Chi Square* menggunakan ($\text{sig}5\%$) sehingga nilai $p \text{ value} = 0,000$ dimana $p < \alpha (0,05)$. Hal ini berhubungan signifikan pada Kebiasaan Istirahat dengan Hipertensi di UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Sumarna dkk., 2017) dengan hasil uji chi-square diperoleh $p \text{ value}$ manfaat kecenderungan istirahat dan kejadian hipertensi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ berarti ada hubungan antara kebiasaan istirahat dan kejadian hipertensi. penelitian sesuai dengan penelitian yang dimaksudkan. Pola tidur menghilangkan stres dan mengendurkan otot setelah beraktivitas. Pada malam hari, istirahat antara 6-8 jam bermanfaat untuk menghilangkan kelemahan (Sakinah dkk, 2018). Penelitian sejalan dengan penelitian Martini (2018) menemukan responden dengan kebiasaan tidur tidak teratur beresiko 9,022 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan kebiasaan tidur baik. Gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur singkat merupakan pola tidak teratur. Responden dengan pola tidur yang buruk disarankan untuk memperbaiki pola tidurnya melalui pola hidup sehat, antara lain tidur sesuai kebutuhan dan mencegah stres berlebihan yang membebani pikiran.

Orang-orang yang memiliki pola tidur yang baik memiliki risiko lebih rendah untuk menderita hipertensi. Sebaliknya, orang-orang yang memiliki pola tidur yang buruk memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. (Fobian, 2018). Menurut para ahli, istirahat adalah olahraga santai yang penting bagi kesehatan fisik dan emosional manusia. Seseorang dapat memulihkan staminanya dan bersiap untuk melanjutkan latihan keesokan harinya jika ia mendapat istirahat yang cukup. Sebaliknya jika kurang istirahat, seseorang akan mengalami penurunan mood, tubuh kurang segar, dan nyeri otak. Oleh karena itu, dianjurkan agar kita mengambil istirahat sejenak di siang hari untuk memastikan kita mendapatkan tidur yang cukup antara enam dan delapan jam per hari.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi di UPTD. Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. .2019. Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tata laksana Terbaru pada Dewasa', Jurnal kedokteran, 46(3), pp. 172–178.
- American Heart Assosiation. 2017. [High blood pressure in adults].', La Revue du praticien, 58(10), pp. 1117–29. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18652414>.
- American psychological association. 2018. _Work, Stress & Health & socioeconomic status'.
- Aprillia, Yessi. 2020. "Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi." Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada 12(2): 1044–50.
- Black, J. M. and Hawks, J. H. 2014. Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=nwKcAQAACAAJ>.

- Burhan, A. D. Y. dkk. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar," *Window of Public Health Journal*, 01(03), hal. 188–197. Tersedia pada: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/188>.
- Chindy, T. Lestari, Isti, N. dan, Nugrahaeni, S. 2019. Hubungan Asupan Natrium Kalium dan Lemak Dengan Tekanan pada Pasien Hipertensi. *Respiratory Poltekkesjogja*, 7, 9-29.
- Damayanti, Ni Made Ayu, I Wayan Suardana, Neil Oktovianus Manafe, and I Gede Yudiana Putra. 2019. "Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas II Denpasar Barat." *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* 5(1):26–40.<http://ejournal.akperkesdamudayana.ac.id/index.php/jmu/article/view/6>.
- Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, 2022. Laporan Penyakit Hipertensi Tahun 2020-2022.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2022. Laporan Penyakit Hipertensi Tahun 2020-2022.
- Erina Ina. 2017. "hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pegawai negeri sipil uin alauddin makassar," skripsi, 4, hal. 9–15.
- Garwahasada, Eganda, and Bambang Wirjatmadi. 2020. "Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor." *Media Gizi Indonesia* 15(1): 60–65. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/12314/9068>.
- Hartanti, Novi. 2016. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak dengan Sanksi Pajak Sebagai Variabel Pemoderasi Terhadap Pengetahuan dan Kemauan Wajib Pajak "(Studi Empiris Pada Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha di Kab. Sleman). Yogyakarta : Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hasan, Aristotelles. 2018. "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017." *Indonesia Jurnal Perawat* 3(1): 9–16.
- Kadir, Sunarto. 2019. "Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi." 1(2): 56–60. Kemenkes RI. (2019).
- Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. www.depkes.go.id.
- Leo, A. R. dkk. 2020. "Hubungan Konsumsi Larut, Garam, Sayur, dan Buah terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang," *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 1(02), hal. 1–9. Tersedia pada: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>.
- Manik, Laura Ana, and Imanuel Sri Mei Wulandari. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong." *Chmk Nursing Scientific Journal* 4(2): 228–36.
- Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. 2018. "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(3): 297.
- Maskanah, Siti, Suratun Suratun, Sukron Sukron, and Yulius Tiranda. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang." *Jurnal keperawatan Muhammadiyah* 4(2):97-102

- Mohammadi, M. and Mirzaei, M. 2017. Population-attributable fraction of hypertension associated with obesity, abdominal obesity, and the joint effect of both in the Central Provinces of Iran, *Journal of Epidemiology and Global Health*. Ministry of Health, Saudi Arabia, 7(1), pp. 71–79. doi: 10.1016/j.jegh.2016.11.002.
- Nugroho, Kristiawan P.A., Theresia P.E. Sanubari, and Jein Mayasari Rumondor. 2019. “Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga.” *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*: 32-42.
- Nurhasanah, and Eti Ardiani. 2017. “Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus.” *Viva Medika* 10(1): 12– 19.
- Permenkes RI. 2021. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. <https://yankes.kemkes.go.id/>.
- Profil UPTD Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang, 2022. Laporan 10 Penyakit Terbanyak Tahun 2022.
- Satriyani, dkk. 2016. Gambaran Tingkat Stres Pada Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sungai Besar Banjarbaru Tahun 2016 daftar, *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, (511), pp. 51–56. Available at: <http://ejournalcitrakeperawatan.com>.
- Shimbo, D. 2016. Dietary and Lifestyle Factors in Hypertension. *Journal of Human Hypertension*, 30 : 571-572. [serial online] [disitasi pada tanggal 01Juli2019]. Diakses dari URL <https://www.nature.com/articles/jhh201657>.
- Simanullang, P. 2018. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, 26 (1) : 522- 532. [serial online] [disitasi pada tanggal 29 juni 2019]. Diakses dari URL <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/view/35>.
- Ukkas, Imran. 2017. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Industri Kecil Kota Palopo.” *Kelola: Journal of Islamic Education Management* 2(2).
- WHO. 2013. “A Global Brief on Hypertension: Global Public Health Crisis. Switzerland: World Health Organization (WHO).”
- Widjaya, Nita et al. 2019. “Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Kresek Dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang.” *YARSI Medical Journal* 26(3): 131.
- Wijaya, I. dkk. 2019. “Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 2(2), hal. 165.
- Yasril, A. I. dan Rahmadani, W. 2020 “Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019,” *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), hal. 33–43. doi: 10.33761/jsm.v15i2.222.
- Yunita. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta : Bumi Medika. Zuhartul, Hajri. 2021. “Gaya Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 16(2): 326–30.

