



## HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI UNIT PELAYANAN TERPADU PUSKESMAS KECAMATAN SINGKAWANG SELATAN 1 TAHUN 2016

Usman Seri ✉

Jurusan Keperawatan Singkawang, Poltekkes Kemenkes Pontianak

**Submitted** : 2 November 2018; **Revised** : 3 December 2018; **Accepted** : 11 December 2018

**Published** : 30 Januari 2019

### ABSTRACT

Lifestyle is a very important factor to study because it is a factor that influences people's behavior which will ultimately affect whether or not the community's health level is achieved. Health behavior is a real behavior of community members that are directly related to public health itself, in this case is the lifestyle and personality of the community. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension, including a description of lifestyle, the incidence of hypertension and the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the Integrated Service Unit of the South Singkawang District 1 year 2016. This study uses quantitative research types and correlation methods analytic with cross-sectional study design. The independent variables are lifestyle, eating / diet, smoking habits, exercise habits. The dependent variable is the incidence of hypertension. Based on the research results of the description of the incidence of hypertension in the working area of the south Singkawang district health center in 2016, the highest percentage results obtained with enough categories as many as 8 respondents (24.2%), and the highest percentage results obtained with the medium category of 15 respondents (45.5%). Meanwhile, according to the Chi-square correlation statistical test results obtained  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ ), this shows that there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the Integrated Services Unit of the Singkawang Selatan District Health Center in 2016.

**Keywords:** Lifestyle, event of hypertension

### ABSTRAK

Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat yang pada akhirnya akan mempengaruhi tercapai atau tidaknya derajat kesehatan masyarakat tersebut. *Health behavior* merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan masyarakat itu sendiri, dalam hal ini adalah gaya hidup dan kepribadian masyarakat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi, meliputi gambaran gaya hidup, kejadian hipertensi dan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 tahun 2016. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan metode korelasi analitik dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Variabel independen adalah gaya hidup, makan/diet, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga. Variabel dependen adalah kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian gambaran kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas kecamatan singkawang selatan 1 tahun 2016, didapatkan hasil persentase tertinggi dengan kategori cukup sebanyak 8 responden (24.2%), dan didapatkan hasil persentase tertinggi dengan kategori sedang sebanyak 15 responden (45.5%). Sedangkan menurut hasil penelitian uji statistik korelasi *chi-square* didapatkan nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 tahun 2016.

**Kata kunci:** Gaya hidup, kejadian hipertensi

---

✉ **Alamat korespondensi :**

Jl. Dr. Soetomo No.46 Jurusan Keperawatan Singkawang,  
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia  
*E-mail:* Usman\_seri@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada beban ganda, disatu pihak penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena masih banyak kasus yang belum terselesaikan, sedangkan dilain pihak telah terjadi peningkatan kasus penyakit yang tidak menular, yang merupakan penyakit akibat gaya hidup serta penyakit degeneratif, salah satu penyakit degeneratif tersebut adalah penyakit Kardiovaskuler. Kecenderungan ini juga dipicu oleh berubahnya gaya hidup akibat urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi. Faktor risiko penyakit kardiovaskuler tersebut adalah merokok, obesitas, diet rendah serat, tinggi lemak dengan akibat gangguan kadar lemak dalam darah, dan kurangnya olahraga. Angka penderita hipertensi kian hari semakin mengawatirkan, WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi (Depkes, 2006). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu tekanan darah yang menunjukkan secara konsisten berada pada atau diatas 140/90 mmhg (Townsend, 2010).

Hipertensi dapat berakibat meluas seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan *infark miokard*. Apabila hipertensi tidak ditanggulangi secara baik maka akan mengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem syaraf pusat. Keadaan ini akan memperpendek usia penderita sekitar 10-12% mengalami kematian (Hasaan, 2005).

Menurut Ningsih (2008), salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklarifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu: merokok, merawat berat badan tetap ideal, aktif beraktivitas dan minum alkohol. Hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dimana merokok dapat merusak jantung dan sirkulasi darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke, merawat badan tetap ideal yaitu aktif beraktivitas dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbesar penurunan berat badan dan batasi minum alkohol karena apabila seseorang minum alkohol berlebih dapat menyebabkan resistensi pada terapi antihipertensi dan berisiko terjadinya beberapa penyakit lain seperti stroke dan jantung (Yusuf, 2008).

Studi epidemiologi menunjukkan bahwa penyakit mematikan ini diderita oleh lebih dari 800 juta orang diseluruh dunia. Di Asia tahun 2008, ada 38,4 juta penderita hipertensi dan diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat sebesar 67,3 juta atau sekitar 57%. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi ancaman bagi masyarakat dunia. Beban kesehatan akibat hipertensi sangat besar karena merupakan faktor memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan gagal ginjal.

Menurut Sarastini (2010), Peningkatan jumlah angka penderita hipertensi ini disebabkan oleh berbagai faktor yang dibagi menjadi dua bagian yaitu *faktor yang dapat dikontrol dan yang tidak dapat dikontrol*. Faktor yang dapat dikontrol antara lain obesitas, stress, aktivitas fisik, kurang olahraga, merokok, menderita *diabetes mellitus*, minum alkohol, mengkonsumsi garam berlebihan, diet, minum kopi, Pil KB, stress emosional dan sebagainya. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan atau tidak dapat dikontrol yaitu umur, jenis kelamin, dan keturunan. Disamping itu penyebab hipertensi yang sering terjadi disebabkan oleh beberapa hal seperti aterosklerosis (penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah), keturunan, bertambahnya jumlah darah yang dipompa ke jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenal dan sistem saraf simpatis sedangkan pada ibu hamil kejadian hipertensi biasa disebabkan oleh kelebihan berat badan, tekanan psikologis, stress, dan ketegangan akibat kehamilan (Yusuf, 2008).

Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. Apabila terjadi hipertensi secara terus-menerus dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Rudianto, 2013).

Hipertensi merupakan penyakit yang kasusnya dapat meningkat baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Terjadinya hipertensi pada usia dewasa muda dipengaruhi gaya hidup, seperti pola makan, merokok, dan aktifitas fisik (Junaidi, 2010). Dan adanya gaya hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia. Oleh karena itu peneliti Termotivasi untuk mengadakan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun). Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres (Nisa, 2012).

Faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup meliputi kebiasaan melakukan aktifitas fisik, merokok, minuman berkafein, dan mengonsumsi garam berlebihan. Sedangkan faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain umur, keturunan (genetik), dan jenis kelamin (Gunawan, 2008).

Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan da-

rah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Palmer, 2007).

Berdasarkan data pola 10 besar penyakit terbanyak di Indonesia tahun 2010, prevalensi kasus hipertensi sebesar 8,24% diantaranya 3,49% pada laki-laki dan 4,75% pada perempuan. Penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit dengan *case fatality rate* tertinggi setelah *pneumonia* yaitu 4,81% (Kemkes RI, 2012).

Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga RI tahun 2007, data Pola Penyebab Kematian Umum di Indonesia, penyakit jantung dan pembuluh darah, dianggap sebagai pembunuh nomor 1 di Indonesia. Hasil survey juga menunjukkan bahwa perempuan 65 tahun lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan pria 45 tahun, tingkat risikonya lebih besar dari pada pria. Di Indonesia, menurut Bakri dari Universitas Hasanudin Makassar. Hasil wawancara tahun 2008, secara umum pada orang dewasa di atas 20 tahun, prevalensinya adalah sekitar 15-20%. Tetapi berdasarkan prevalensi perkelompok usia, semakin tua usia, semakin besar risiko hipertensi. Sehingga prevalensi di atas usia 70 tahun itu sekitar 70%, di atas 60 tahun 50% dan di atas 40 tahun 30% (Syakib Bakri, 2008).

Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Data Riskesdas (2007), menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Yoga, 2009). Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji membuat konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, kemudian konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi.

Berdasarkan laporan puskesmas Singkawang Selatan I di Kalbar pada tahun 2011, kasus hipertensi di Kabupaten Sambas sebanyak 6.754 kasus. Setelah Sambas, kasus hipertensi terbanyak terjadi di Kota Singkawang yakni 6.504 kasus, diikuti Kabupaten Kubu Raya sebanyak 2.511 kasus, Kabupaten Sanggau 2.170 kasus, Kabupaten Mempawah 1.119 kasus, dan Kabupaten Sintang 1.036 kasus. Sedangkan sisanya terjadi di kabupaten dan kota lainnya. Kasus hipertensi yang rawat jalan rumah sakit berdasarkan laporan rumah sakit, terbanyak di Kota Pontianak yakni 774 kasus dan diikuti Sintang sebanyak 554 kasus.

Kepala Dinas Kesehatan kota Singkawang tahun 2014 memaparkan kasus hipertensi terbanyak yaitu

di daerah Kecamatan Singkawang Tengah berjumlah 7.202 orang, kemudian Kecamatan Singkawang Utara berjumlah 2.310 orang, Kecamatan Singkawang Timur berjumlah 1.995 orang, Kecamatan Singkawang Barat berjumlah 1.838 orang.

Puskesmas Singkawang Selatan I Tahun 2014 memaparkan kasus hipertensi yang terjadi pada warga yang berada di wilayah Puskesmas Singkawang Selatan I berjumlah 1.543 orang. Dan tahun 2015 memaparkan kasus hipertensi yang terjadi pada warga yang berada di wilayah Puskesmas Singkawang Selatan terdapat 1.807 orang.

Gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku masyarakat yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan masyarakat tersebut. Menurut Notoatmojo (2005), menyatakan bahwa derajat kesehatan masyarakat berkaitan dengan status kesehatan masyarakat ini dapat diukur dari beberapa aspek salah satunya adalah dari segi *health behavior*. *Health behavior* merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat itu sendiri. Artinya bahwa penyakit hipertensi yang berkembang di masyarakat ini dapat disebabkan oleh perilaku masyarakat itu sendiri dalam hal ini adalah gaya hidup dan kepribadian masyarakat.

Berdasarkan survey terdapat 5 orang di Singkawang selatan, 3 orang memiliki gaya hidup tidak sehat (3 orang merokok 1-2 bungkus sehari, 3 orang minum kopi 2-3 gelas sehari, 1 orang minum alkohol >2 gelas) dan ketiganya tidak pernah berolahraga. 2 orang memiliki gaya hidup sehat tidak merokok, tidak minum alkohol, minum kopi 1 gelas kecil sehari dan berolahraga seminggu sekali. Dari penjabaran di atas peneliti tertarik apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Singkawang Selatan I tahun 2016.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *corelational analytic* dengan rancangan penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dimana variabel *independen* adalah pola makan/diet, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga dan variabel *dependen* adalah kejadian hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Singkawang selatan I pada bulan April tahun 2016. Cara pemilihan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel *consecutiv sampling*. Besaran sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 33 responden.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur (tahun)		
<40	0	0
40-45	10	30.3
>45	23	69.6
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	30.3
Perempuan	23	69.6
Pendidikan		
SD	19	57.5
SMP	7	21.2
SMA/SMK	6	9.09
S1	1	3.03
Pekerjaan		
PNS	0	0
Swasta	10	30.3
Ibu Rumah Tangga	17	51.5
Petani	5	15.1
Pensiunan PNS	1	3.0

**Tabel 2.** Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi

Variabel Hipertensi	Gaya Hidup					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
140/100	0	0	4	12.1	1	3
160/80	6	18.2	2	6.1	7	21.2
180/110	0	0	2	6.1	11	33.3

Hasil analisa dengan *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan angka kejadian hipertensi p 0.001

Hasil penelitian yang dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 tahun 2016 didapatkan 33 responden bahwa sebagian besar responden berada pada rentang > 45 tahun sebanyak 23 orang (69,6). Hal ini menunjukkan bahwa di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan sebagian besar responden menderita hipertensi berusia diatas 45 tahun, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meiner (2012), di mana sebagian responden yang menderita hipertensi yaitu > 45 tahun responden sudah berusia lanjut.

Semakin bertambahnya usia seseorang maka risiko terserang penyakit hipertensi semakin besar (Khomsan, 2003), hal ini disebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar sehingga dapat meningkatkan tekanan darah sistolik dan juga biasanya seseorang memeriksakan dirinya kepe-

layanan kesehatan setelah dirasakan adanya keluhan seperti pusing, dan nyeri tengkuk serta susah tidur sehingga penyakitnya baru terdeteksi pada usia yang sudah lanjut (Sigarlaki, 2006).

Hipertensi pada umumnya terjadi pada manusia yang berusia setengah umur, namun banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya tidak nyata dan pada awalnya belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Depkes RI, 2008).

Penelitian ini juga menunjukkan penderita hipertensi sebagian kecil berada pada rentang umur 40-45 tahun yaitu berjumlah 10 orang (30,3%), hal ini dapat pula disebabkan karena beberapa faktor risiko, terutama gaya hidup yang kurang baik dapat mendukung terjadinya hipertensi (Lany, 2004).

Hasil penelitian dari 28 responden yang dilakukan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 diperoleh bahwa sebagian dari responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 orang (69,6%) sedangkan sebagian dari responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10 orang (30,3%). Pada penelitian ini responden yang berjenis kelamin wanita berusia diatas 45 keatas dimana usia ini biasanya sudah mengalami menopause terjadi penurunan hormon estrogen. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan setelah usia 45 tahun keatas, terjadinya hipertensi pada wanita lebih tinggi dibanding dengan pria yang diakibatkan oleh faktor hormonal (Pratiwi, 2004).

Hormon estrogen melindungi dari penyakit kardiovaskuler dengan cara meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* dan menurunkan kadar *Low Density Lipoprotein* dalam darah. Estrogen adalah antioksidan yang melindungi *Low Density Lipoprotein* tidak teroksidasi karena *Low Density Lipoprotein* lebih mudah memasuki plak aterosklerosis (Anggraini dkk, 2009). Estrogen dapat memperlebar pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah. Selain itu, estrogen juga menghambat *platelet* untuk menggumpalkan darah (Sugiharto, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1, dari 33 responden diperoleh bahwa sebagian dari responden yang berpendidikan SD sebanyak 19 responden ( 57,5%). Tingkat responden yang masih sangat rendah ini mempengaruhi tingkat pemahaman responden dalam mengenal masalah kesehatan maupun dalam pemecahan masalah kesehatan yang dialaminya.

Berdasarkan pengamatan pada saat penelitian rendahnya tingkat pendidikan responden disebabkan karena responden berusia > 45 tahun dimana mereka tidak wajib melakukan *Wajib Belajar Sembilan Tahun*. Secara teori tingkat pendidikan erat kaitannya

dengan pengetahuan seseorang, semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Dengan tingginya pengetahuan diharapkan meningkatnya kewaspadaan akan bahaya hipertensi sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan dan pemeriksaan secara teratur untuk mencegah komplikasi (Anggara dan Prayitno, 2013).

Menurut (Hesta Meiriansyah, 2005) bahwa semakin terdidik seseorang maka semakin baik pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Menurut Mudyahardjo (2002), arti pendidikan ada dua yaitu definisi pendidikan secara luas yaitu segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah situasi yang mempengaruhi pertumbuhan individu. Pendidik berlangsung seumur hidup dalam setiap orang selama ada pengaruh lingkungan baik yang khusus diciptakan untuk pendidikan maupun yang ada dengan sendirinya. Tujuan pendidik terkandung dalam setiap pengalaman belajar, tidak ditentukan dari luar yaitu pertumbuhan, sama dengan tujuan hidup. Definisi pendidik secara sempit adalah sekolah dimana pengajaran yang diselenggarakan disekolah sebagai lembaga pendidikan formal.

Hasil penelitian yang dilakukan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 dari 33 responden didapatkan bahwa sebagian dari responden pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu berjumlah 17 orang ( 51,5%). Berdasarkan pengamatan peneliti selama penelitian, banyaknya jumlah responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, disebabkan sesuai tingkat pendidikan responden yang mayoritas wanita ini adalah tamatan SD sehingga pekerjaannya hanya sebatas ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga memegang peranan penting terutama dalam mengolah makanan yang dimakan oleh anggota keluarga sehari-hari.

Pekerjaan berpengaruh pada aktivitas fisik seseorang. Orang yang tidak bekerja aktifitasnya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi (Kristansti, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga kurang melakukan aktifitas fisik yang dapat mengakibatkan meningkatnya risiko 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 (Aris, 2007).

Hasil penelitian yang dilakukan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 dari 33 responden terdapat gaya hidup yang baik yaitu 6 responden (18.2%), gaya hidup cukup baik 8 responden (24.2%), dan gaya hidup kurang baik sebanyak 19 responden (57.6%), hal ini masih disebabkan kurangnya pemahaman dan kesadaran

masyarakat akan efek dari gaya hidup yang tidak sehat,serta jika dilihat dari pendidikan sebagian responden masih rendah sehingga dalam menyerap informasi kesehatan terutama terhadap pengaruh dari gaya hidup terhadap penyakit hipertensi masih belum teratasi.

Berdasarkan hasil penelitian, banyak ditemukan faktor risiko yang dapat meningkatkan kasus hipertensi, namun para ahli berpendapat bahwa faktor risiko yang utama adalah perilaku atau gaya hidup ( Piliang, 2012).

Pola-pola perilaku akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap. Gaya hidup individu akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya. Dan tidak ada ketentuan baku tentang gaya hidup yang berlaku untuk semua orang, budaya, pendapatan, struktur, keluarga, umur, dan kemampuan fisik, lingkungan rumah dan lingkungan tempat kerja yang berbeda, menciptakan gaya hidup yang berbeda pula (Ari, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 dari 33 responden yang mengalami kejadian hipertensi terbanyak adalah kejadian hipertensi sedang yaitu 15 responden atau 45.5%, sedangkan yang mengalami kejadian hipertensi terendah adalah kejadian hipertensi berat yaitu sebanyak 13 responden atau 39.4%. Masyarakat biasa menganggap sepele penyakit yang dideritanya apalagi penyakit darah tinggi kadang-kadang tidak menimbulkan gejala sehingga saat penderita datang ke pelayanan kesehatan dalam kondisi penyakit yang sudah cukup berat karena biasanya pada saat itu baru ada keluhan dirasakan dan biasanya sudah ada komplikasi dengan penyakit lain. Masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai bahaya dari penyakit hipertensi dan kurangnya kemauan masyarakat dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan semakin memperparah keadaan penyakitnya.

Hipertensi pada umumnya terjadi pada manusia yang berusia setengah umur, namun banyak orang yang tidak menyadari dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya tidak nyata dan pada stadium awal belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Depkes RI, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 menunjukkan bahwa dari 33 responden dengan gaya hidup baik terdapat 6 responden (18.2%) dengan kejadian hipertensi sedang. Gaya hidup cukup terdapat 8 responden (24.2%) dengan kejadian hipertensi

sedang dan terdapat 19 responden (57.6%) dengan kejadian hipertensi berat.

Hasil uji statistik kolerasi *Chi-square*, menunjukkan adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 tahun 2016.

Gaya hidup individu akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Seseorang dapat mengalami peningkatan tekanan darah yang bahkan jauh dari normal. Hal ini sering disebut dengan *Faktor Risiko*, seperti faktor jenis kelamin, usia, dan genetik adalah yang tidak dapat diganti atau dikontrol. Sedangkan faktor yang dapat diganti atau dikontrol adalah gaya hidup sehat meliputi: pola makan, kebiasaan merokok, minum alkohol, tidak mau olahraga, kelebihan berat badan dan stress. Ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru menjaga agar tekanan darahnya tetap normal (Hanata, 2011). Untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi, selain pola makan sehat juga harus melakukan gaya hidup sehat, ini sangat penting karena gaya hidup sehat akan membuat kita sehat keseluruhan dengan melakukan olahraga teratur, berhenti merokok juga berperan untuk mengurangi hipertensi dan mengendalikan pola kesehatan secara keseluruhan, termaksud mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, berat badan dan pemicu penyakit lainnya (Susilo, 2011).

Gaya hidup masa kini menyebabkan stress berkepanjangan. Kondisi ini memicu berbagai penyakit seperti: penyakit kepala, sulit tidur, *maag*, jantung dan hipertensi. Saat seseorang merasa tertekan, tubuhnya melepaskan adrenalin dan kortison, sehingga menyebabkan tekanan darahnya meningkat. Tubuh menjadi lebih siaga menghadapi bahaya. Bila kondisi ini berlarut-larut, tekanan darahnya akan tetap tinggi. Gaya hidup modern cenderung membuat kurangnya aktifitas (olahraga), konsumsi alkohol tinggi, minum kopi dan merokok. Semua perilaku tersebut merupakan pemicu tekanan darah tinggi (Sutomo, 2009).

Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga secara teratur dan menghindari konsumsi alkohol dan rokok. Adapun beberapa jenis diet yakni: diet rendah garam, diet rendah kolesterol dan lemak terbatas, diet tinggi serat, diet kalori. Diet yang diterapkan bisa disesuaikan dengan kondisi hipertensi. Dengan mengatur makanan yang tepat, tekanan darah bisa turun dengan lebih cepat (Sutomo, 2009).

Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik, gaya hidup yang tidak aktif (kurang gerak) bisa memicunya terjadi hipertensi bagi orang-orang memiliki kepekaan yang diturunkan.

Kurang aktivitas berpengaruh terhadap kerja detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Rohaendi, 2008).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada pasien hipertensi di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 Tahun 2016 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Gambaran gaya hidup pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan tahun 2016 didapatkan hasil persentase tertinggi adalah kurang sebanyak 19 responden (57,6%); Uji statistik kolerasi *Chi-square* didapatkan nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ), hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Kecamatan Singkawang Selatan 1 tahun 2016.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anna, Palmer. (2007). *Simple Guides (Tekanan darah tinggi)*. Jakarta: Erlangga.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Jakarta; 2008
- Depkes RI(2008) *Pedoman teknis penemuan dan tata laksana hipertensi*. Jakarta :Direktorat Jenderal PP& PL Depkes RI.
- Depkes RI. *Hipertensi di Indonesia*. Jakarta : Depkes RI. 2012.
- Hasan, H . (2005). Risiko *Penyakit Jantung Koroner Akibat Hipertensi*. Journal Majalah Kedokteran Nusantara Vol 38 No.( 3 Maret 2015).
- Junaidi, (2010). *Hipertensi*. Jakarta: Ilmu populer
- Lany et all, (2004) *Hipertensi: Informasi Lengkap Untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta :PT .Gramedia Pustaka Utama.
- Lany, Gunawan . *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta : Kanisius. 2008
- Ningsih, f. (2008). *Hubungan Karakteristik Individu, Asupan Zat Gizi Gaya Hidup Terhadap kejadian hipertensi Pada Orang Dewasa Di Depok*.
- Nisa, (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tuntas Penyakit Tekanan Darah*. Jakarta : Dunia Sehat.
- Rohaendi. *Hipertensi dan Faktor Risiko*. Sumatra Utara : USU. 2003.

- Rudianto, (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Sakkhassukma.
- Sarastini, (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Kelompok Usia 30 Tahun Keatas Dikelurahan Depok*. Skripsi Universitas Veteran Pembangunan.
- Susilo, Y & Wulandari (2011) *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Andi
- Sutomo, B. (2009.) *Menu Sehat Penakluk Hipertensi*. Jakarta :Media
- Towsend, Raymond R. (2010). *Tanya Jawab Soal Hipertensi Jakarta* : indeks.
- Yusuf, I. (2008). Hipertensi sekunder. *Medical Review*, 21(3), 71-79.