



---

## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN HIPERTENSI MASYARAKAT DI DESA MANJALLING WILAYAH KERJA PUSKESMAS GENTUNGANG BAJENG BARAT

---

Hasriani<sup>1</sup>

Nur Ambiya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UPT. Puskesmas Towata, Gowa

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

Email : Nurambia0792@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh berat badan, gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Manjalling Wilayah Kerja Puskesmas Gentungang Bajeng Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah survey dengan rancangan (desain) *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Desa Manjalling Kec. Bajeng barat Kab. Gowa, dari bulan Januari sampai Maret 2013 sebanyak 122 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 orang di Desa manjalling Kec. Bajeng barat Kab. Gowa. Untuk mengetahui hubungan tiap variabel independen dengan variabel dependen dengan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan  $<0,05$ . berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji *chi squer*, maka di peroleh nilai  $p < \alpha < 0.05$  untuk setiap variabel penelitian, sehingga dapat diperoleh hasil bahwa  $H_a$  di terima  $H_o$  di tolak. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa "Ada pengaruh berat badan, gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Manjalling Wilayah Kerja Puskesmas Gentungang Bajeng Barat. Saran dari penelitian ini yaitu diiharapkan kepada penderita hipertensi untuk dapat mengatur pola makan dan gaya hidupnya setiap hari dan di selingi dengan banyak berolahraga.

**Kata kunci :** senam lansia, penurunan tekanan darah.

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of body weight, lifestyle and diet on the incidence of hypertension in Manjalling Village, the Working Area of Gentungang Bajeng Barat Community Health Center. The type of research used was a survey with a Cross Sectional Study design. The population in this study were all hypertensive patients in Manjalling Village, Kec. Bajeng barat Kab. Gowa, from January to March 2013 as many as 122 people. The number of samples in this study were 54 people in the Village Manjalling Kec. Bajeng barat Kab. Gowa. To determine the relationship between each independent variable and the dependent variable, the Chi-Square test was used with a significance level of  $<0.05$ . Based on the results of data analysis using the *chi squer* test, the *p* value is obtained  $< \alpha < 0.05$  for each research variable, so that it can be seen that  $H_a$  is accepted by  $H_o$  is rejected. Thus it can be concluded that "There is an effect of body weight, lifestyle and diet with the incidence of hypertension in Manjalling Village, the Working Area of Gentungang Bajeng Barat Community Health Center. The suggestion from this research is that hypertension sufferers are expected to be able to regulate their diet and lifestyle every day and in addition to lots of exercise.*

**Keywords :** elderly exercise, lowering blood pressure.

## PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat. WHO memperkirakan dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Sekitar 50 juta orang di Amerika Serikat prevalensi hipertensi meningkat sesuai peningkatan usia penelitian Framingham study menunjukkan bahwa pada individu yang berusia lebih dari 50 tahun memiliki kemungkinan sebesar 90% untuk menjadi hipertensi. Angka prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas (riset kesehatan dasar 2007) mencapai 30 persen populasi, 60 persen penderita hipertensi berakhir dengan stroke. Prevalensi hipertensi di Indonesia telah banyak diselidiki diberbagai daerah, baik perkotaan, di desa dan pada kelompok masyarakat tertentu. Boedhi Darmoyo dalam tulisannya mengemukakan bahwa 11,8% -28,6% penduduk yang berusia diatas 20 tahun adalah penderita hipertensi. (Ririn, 2008).

Peningkatan jumlah kasus hipertensi terutama terjadi di negara- negara berkembang. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara- negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan pertumbuhan penduduk yang akan terjadi. Di negara industri hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama (Susalit, 2001 dalam Basri, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Harold (1997), diperoleh prevalensi hipertensi pada wanita sebesar 33,3% sedangkan pada laki-laki sebesar 17,9%. Menurut beberapa penelitian mengemukakan dari perbandingan antara wanita dan pria, ternyata wanita lebih banyak menderita

hipertensi. Laki- laki memiliki risiko lebih tinggi terhadap tekanan darah tinggi sampai dengan umur 55 tahun, sedangkan tekanan darah tinggi pada wanita adalah pada umur 75 tahun atau lebih. Sekitar 1,8%-28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun adalah pasien hipertensi (Susalit, 2001 dalam Basri 2002). Pengaruh rokok terhadap kesehatan sudah banyak yang meneliti, sehingga diperoleh adanya korelasi yang bermakna dengan penyakit kronik lain, diantaranya seperti gangguan pada pembuluh darah. Efek utama dari nikotin pada rokok adalah pelepasan katekolamin, yaitu sejenis hormon yang bekerja membantu memicu aliran darah dan tekanan. Sekitar 10% hipertensi di Amerika disebabkan asupan Alkohol yang berlebihan.

Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Disebut sebagai “ Pembunuh diam- diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional jantung, paru dan darah memperkirakan separuh orang yang menderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena hipertensi merupakan kondisi seumur hidup. Sekitar 20% populasi dewasa mengalami hipertensi, lebih dari 90% diantara mereka menderita hipertensi esensial (primer), dimana tidak dapat ditentukan penyebab medisnya. Sisanya mengalami kenaikan tekanan darah dengan penyebab tertentu (hipertensi sekunder), seperti penyempitan arteri, disfungsi organ, tumor dan kehamilan (Suzanne C. Smeltzer, 2001).

Laporan Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (1993) yang kelima mengeluarkan panduan baru mengenai deteksi, evaluasi dan penanganan hipertensi. Komite ini juga memberikan klasifikasi tekanan darah pada individu berumur 18 tahun ke atas, yang akan sangat berguna

sebagai kriteria tidak lanjut bila digunakan berdasarkan pemahaman bahwa diagnosis didasarkan pada rata-rata dua pengukuran yang dilakukan secara terpisah.

Hipertensi esensial biasanya dimulai sebagai proses labil (intermiten) pada individu pada akhir 30-an dan awal 50-an dan secara bertahap “menetap”. Pada suatu saat dapat juga terjadi mendadak dan berat, perjalanannya dipercepat atau “maligna” yang menyebabkan kondisi pasien memburuk dengan cepat. Gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan ransangan kopi yang berlebihan kopi, tembakau dan obat-obatan yang merangsang dapat berperan disini, tetapi penyakit ini sangat dipengaruhi faktor keturunan. Penyakit ini lebih banyak menyerang wanita dari pada pria, tetapi pria khususnya pria Amerika keturunan Afrika, lebih tidak mampu mentoleransi penyakit ini. (Suzanne C. Smeltzer dan Brenda G. Bare, 2001).

Data di puskesmas Gentungang menunjukkan bahwa kasus Hipertensi di Desa Manjalling terus meningkat disetiap tahunnya, pada tahun 2010 penderita Hipertensi berjumlah 314 kasus, kemudian meningkat di tahun 2011 menjadi 339 kasus dan terus meningkat di tahun 2012 menjadi 344 kasus. Menurut data yang di dapat, kasus hipertensi terus meningkat menurut pertambahan umur, tapi penyebab lainnya belum diketahui pasti.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey dengan rancangan (desain) *Cross Sectional Study*. Jenis penelitian survey dilakukan dengan memberikan kuesioner, dan menggunakan wawancara secara langsung. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Desa Manjalling Kec. Bajeng barat Kab. Gowa, dari bulan Januari sampai Maret 2013 sebanyak 122 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 orang di Desa manjalling Kec. Bajeng barat

Kab. Gowa. Penelitian dilakukan di Desa Manjalling Kec. Bajeng barat Kab. Gowa pada bulan mei 2013. Untuk mengetahui hubungan tiap variabel independen dengan variabel dependen dengan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan  $<0,05$ , dilakukan uji statistik dengan menggunakan computer program SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Pengaruh antara Berat badan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja puskesmas gentungang Kec. Bajeng barat Kab. Gowa.

Berat Badan	Hipertensi				Total	P value	
	Beresiko		Tidak				
	n	%	n	%			
Beresiko	34	63,0	1	1,9	35	64,8	0,015
Tidak	4	7,4	15	27,8	19	35,2	
Total	38	70,4	16	29,7	54	100	

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden yang berat badan beresiko dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 34 orang (63,0%). Sedangkan responden yang berat badan tidak beresiko dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 4 orang (7,4%). Dan responden yang berat badan beresiko dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 1 orang (1,9%) sedangkan responden yang berat badannya tidak beresiko dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 15 orang (27,8%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p = 0,015$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, dengan demikian ada hubungan antara berat badan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja puskesmas gentungang kec. Bajeng barat Kab. Gowa.

Tabel 2. Pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa manjalling wilayah kerja Puskesmas Gentungang kec. Bajeng barat Kab. gowa.

Gaya Hidup	Hipertensi				Total		P value
	Beresiko		Tidak		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	8	14,8	6	11,1	14	80,0	0,005
Tidak	30	55,6	10	18,5	40	20,0	
Total	38	70,4	16	29,6	54	100	

Berdasarkan tabel 2. di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki gaya hidup baik yang beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 8 orang (14,8%). Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup yang tidak baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 30 orang (55,6%). Dan responden yang memiliki gaya hidup baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 6 orang (11,1%) sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tidak baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 10 orang (18,5%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p = 0,05$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian ada pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja puskesmas gentungang kec. Bajeng barat kab. Gowa”

Tabel 3. Pengaruh antara pola makan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja Puskesmas Gentungang kec. Bajeng barat Kab. Gowa.

Pola Makan	Hipertensi				Total		P value
	Beresiko		Tidak		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Baik	11	20,4	3	5,6	14	25,9	0,012
Tidak	27	50,0	13	24,1	40	74,1	

Total 38 70,4 16 29,7 54 100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 11 orang (20,4%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan yang tidak baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 27 orang (50,0%). Dan responden yang memiliki pola makan yang baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 3 orang (5,6%) sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 13 orang (24,1%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p = 0,012$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian ada pengaruh antara pola makan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa manjalling wilayah kerja puskesmas gentungang Kec. Bajeng barat Kab. Gowa

## PEMBAHASAN

### Pengaruh antara Berat badan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dihitung dengan menggunakan uji-square menunjukkan bahwa responden yang berat badan beresiko dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 34 orang (97,1%). Sedangkan responden yang berat badan tidak beresiko dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 4 orang (21,1%). Dan responden yang berat badan beresiko dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 1 orang (17,9%) sedangkan responden yang berat badannya tidak beresiko dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 15 orang (78,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p$

= 0,001 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian ada hubungan antara berat badan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja puskesmas guntungang kec. Bajeng barat Kab. Gowa.

Bukti mengenai hubungan langsung, erat dan taat asas antara bobot badan dan tekanan darah muncul dari kajian pengamatan secara lintas bagian dan prospektif. Pada banyak kajian, kelebihan berat badan berkaitan dengan 2 sampai 6 kali kenaikan risiko mendapat hipertensi (Padmawinata Kosasih, 2001).

Penderita kegemukan mempunyai risiko yang tinggi terhadap penyakit tekanan darah tinggi. Menurut penelitian, penderita kegemukan yang berusia 20-39 tahun mempunyai risiko 2 kali lipat terserang hipertensi dibanding dengan orang yang mempunyai berat badan ideal. (Purwati Susi, 2007).

Dari hasil penelitian ini, banyak yang memiliki berat badan tidak normal dan tidak ideal, dan memungkinkan untuk berpotensi Hipertensi. Dan telah dijelaskan bahwa penderita obesitas atau kegemukan mempunyai resiko 2 kali lipat terserang Hipertensi.

### **Pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian dan dihitung dengan cara uji- square menunjukkan bahwa responden yang memiliki gaya hidup baik yang beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 8 orang (57,1%). Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup yang tidak baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 30 orang (75,0%). Dan responden yang memiliki gaya hidup baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 6 orang (29,6%) sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tidak baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 10 orang (25,0%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p = 0,05$

dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian ada pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja puskesmas guntungang kec. Bajeng barat kab. Gowa.

Gaya hidup atau life style dapat diartikan juga sebagai segala sesuatu yang memiliki karakteristik, kekhususan, dan tata cara dalam kehidupan suatu masyarakat tertentu. Ada beberapa contoh gaya hidup yang cenderung mengakibatkan Hipertensi diantaranya adalah merokok, konsumsi alkohol, serta kurang berolahraga atau kurang aktivitas tubuh. Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang mengatur kehidupan pribadinya, kehidupan masyarakat, perilaku di depan umum, dan upaya membedakan statusnya dari orang lain melalui lambang-lambang sosial.

Dari hasil penelitian ini masih banyak responden yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, dan kemungkinan untuk menderita hipertensi karena kebiasaan merokok, dan kurang berolahraga, dan juga banyak yang berperilaku stress dalam memikirkan masalah, itu adalah beberapa gaya hidup yang kurang baik dan berpotensi Hipertensi.

### **Pengaruh antara pola makan dengan kejadian hipertensi**

Berdasarkan penelitian yg dilakukan dan menggunakan perhitungan secara uji-square menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 11 orang (78,6%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan yang tidak baik dan beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 27 orang (67,5%). Dan responden yang memiliki pola makan yang baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 3 orang (21,4%) sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak baik dan tidak beresiko terhadap kejadian hipertensi sebanyak 13 orang

(32,5%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-Square adalah  $p = 0,012$  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dengan demikian ada pengaruh antara pola makan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa manjalling wilayah kerja puskesmas guntungang Kec. Bajeng barat Kab. Gowa.

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwa pada umumnya penyakit hipertensi akan lebih sering dijumpai pada seseorang yang pola makannya tidak teratur dengan menu yang rendah buah dan sayur. Dan dalam penelitian ini banyak responden yang menyukai makanan yang asin dan Gurih atau bersantan yang memicu terjadinya hipertensi. Mereka yang senang makan makanan asin dan gurih berpeluang besar terkena hipertensi. Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, karena menarik cairan diluar sel agar tidak keluar, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Konsumsi garam dapur ( mengandung iodium ) yang dianjurkan tidak lebih dari 6 gram perhari, setara dengan satu sendok teh. Dalam kenyataannya, konsumsi berlebih karena budaya masak memasak masyarakat kita yang umumnya boros menggunakan garam. Indra perasa kita sejak kanak kanak telah dibiasakan untuk memiliki ambang batas yang tinggi terhadap rasa asin, sehingga sulit untuk dapat menerima makanan yang agak tawar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh berat badan, gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi terhadap masyarakat di Desa Manjalling wilayah kerja Puskesmas Guntungang Kec. Bajeng barat kab. Gowa..

Diharapkan kepada penderita hipertensi untuk dapat mengatur pola makan dan gaya hidupnya setiap hari dan di selingi dengan banyak berolahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anies ,2015. Waspada ancaman penyakit tidak menular. Rineka cipta: Jakarta
- Astawan.2016. Gejala Hipertensi . Media Kampusindo: Jakarta.
- Bahran, Medbull,2012. Hypertension of genetic.
- Bustan M.n, 2015. Epidemiologi penyakit tidak menular. Rineka cipta: Jakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi, Sulawesi Selatan, 2018. Profil Kesehatan Sulawesi Selatan tahun 2017, Makassar.
- Erik, Tapan, 2014. Penyakit ginjal & Hipertensi. Media kampusindo :Jakarta.
- Indriyani , W, 2019. Deteksi dini kolesterol, hipertensi & stroke. Jakarta.
- Kabo peter.2018. mengungkap pengobatan penyakitjantung koroner. Jakarta : Gramedia pustaka utama
- M. Adib, 2019. Cara mudah memahami & menghindari Hipertensi, Jantung, & Stroke. Pidata aksara dianloka: Jakarta.
- Misnadi Arly, 2017. Obesitas mempengaruhi Hipertensi. Rineka cipta: Jakarta
- Myra, Puspitorini, 2018. Cara mudah mengatasi tekanan darah tinggi. Image press : Yogyakarta.
- Notoadmotjo,S. 2015. Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta
- Nurhidayah. 2012. Keperawatan Medikal Bedah 1. Samata Makassar
- Purwati susi. 2017. Jantung koroner. Jakarta: Gramedia pustaka utama.
- Ririn, 2019. Epidemiologi hypertension.
- Suhardjono, 2015. Penderita Hypertension harus di siplin minum obat. Di akses tanggal 18 April 2014
- Shakti ,Gwain. 2015. Hipertensi . Gramedia pustaka : Jakarta