

HUBUNGAN GAYA HIDUP (LIFE STYLE) DENGAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMINTING KOTA MANADO

The Relationship Between Life Style with Blood Pressure at Hypertension Patient in the Working Area of Tuminting Public Health Center Manado

Mitha Fadhilah Al Rasyid¹, Minar Hutauruk², Helly M. Katuuk²

1. Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado
2. Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

Riwayat artikel

Diajukan: 30 November 2023

Diterima: 27 Februari 2024

Penulis Korespondensi:

- Mitha Fadhilah Al Rasyid
- Universitas Muhammadiyah Manado

e-mail:

mithaalrasyid20@gmail.com

Kata Kunci:

Life Style, Blood Pressure, Hypertension, Early Adults

Abstrak

Pendahuluan: Tekanan darah pada penderita hipertensi adalah ketika tekanan darah berada diatas normal. Dideskripsikan apabila *systolic blood pressure* ≥ 140 mmHg dan *diastolic blood pressure* ≥ 90 mmHg. Hipertensi terbagi dua yaitu hipertensi esensial atau dikenal dengan hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya gaya hidup. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuminting, Kota Manado. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil berdasarkan jumlah responden sebanyak 37 orang dengan menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan kuisioner dan rekam medis serta pengukuran tekanan darah. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan komputer program SPSS versi 16.0 untuk di analisa dengan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05. **Hasil:** Penelitian menunjukan bahwa didapatkan nilai *p-value* = 0,026 dengan signifikansi < 0.05 yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. **Kesimpulan:** Dari penelitian ini adalah terdapat hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan untuk selalu menjaga kesehatan mulai dari gaya

Abstract

Background: Blood pressure of patient hypertension is when the blood pressure is above normal. Described if *systolic blood pressure* ≥ 140 mmHg and *diastolic blood pressure* ≥ 90 mmHg. Hypertension is divided into two, namely essential hypertension or known as primary hypertension and secondary hypertension. Hypertension can be cause by several factors, one of which is lifestyle. **Objective:** this study was to determine the relationship between lifestyle and the blood pressure at hypertension patient in the working area of Tuminting Health Center, Manado. **Method:** This research is quantitative research using analytical descriptive research methods with a cross sectional approach. The sample was taken based on the number of respondents as many as 37 people, and using total sampling. Data collection was carried out using questionnaires and medical records as well as blood pressure measurements. Furthermore, the data collected processed using the SPSS computer program version 16.0 to be analyzed with the *Chi-square* statistical test with a meaning level of (α) 0.05. **Results:** showed *p-value* = 0.026 with a significance of < 0.05 , it means H_a was accepted and H_o was rejected. **Conclusion:** This study, there is a relationship between lifestyle and the blood pressure in the working area of the Tuminting Health Center Manado. It is hoped this research can be useful and incense the knowledge to always maintain health starting from a healthy lifestyle.

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan tekanan atau tegangan dari darah terhadap dinding arteri. Tekanan tertentu diperlukan untuk menjaga jaringan tubuh, perfusi kapiler serta oksigenasi maupun pembuluh darah supaya tetap terbuka karena hal ini dibutuhkan semua bagian tubuh. Tekanan darah yang berada diatas dari batas normal atau tinggi dikenal dengan hipertensi. (Yulia & Utomo, 2022)

Hipertensi adalah satu dari sekian penyakit yang sangat banyak dialami oleh usia produktif salah satunya dewasa awal, hipertensi juga mempunyai etiologi yang beragam. Kasus hipertensi yang terjadi sampai sekarang masih mengalami kenaikan dikarenakan masyarakat banyak yang kurang mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi serta banyak yang terdiagnosis tetapi kurang dalam melakukan cek rutin. (Halim & Sutriyawan, 2022)

Dewasa awal adalah fase peralihan dari remaja menuju ke dewasa. Dimasa ini individu mulai mempunyai pikiran yang realistis, mempunyai kebebasan dalam dirinya sendiri, dan mulai beralih dari masa berketergantungan menjadi mandiri dari segi ekonomi. Masa dewasa awal merupakan tahap mencari, menemukan, reproduktif, serta pemantapan, dimana pada masa ini mulai ada ketegangan emosi dan masalah, terjadi fase isolasi sosial, fase ketergantungan serta periode komitmen, adanya perubahan padangan, menyesuaikan diri dan kreativitas. (Putri, 2019)

World Health Organization (WHO) mengatakan diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di perkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hipertensi menjadi salah satu sebab utama kematian dini di seluruh dunia. (WHO, 2023)

Riskesdas 2018 mengatakan kejadian hipertensi menurut hasil pengukuran yang dilakukan pada penduduk usia 18 tahun terdapat 34,1% , Kalimantan Selatan menjadi wilayah tertinggi terjadinya hipertensi yaitu sebesar 44,1%, dan di Papua sebesar 22,2%. Diperkirakan jumlah angka kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 63 juta, sementara itu angka kematian di

Indonesia yang disebabkan oleh hipertensi yaitu sebesar 427 ribu. (KEMENKES RI, 2019)

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Utara dalam Dinas Kesehatan pada tahun 2016 mencapai 32.742 kasus dan pada tahun 2018 terutama pada orang yang berusia 18 tahun ke atas angka kejadian hipertensi meningkat sebanyak 13,15% (Akbar & Tumiwa, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Manado tahun 2017, prevalensi hipertensi mencapai 14.961 orang dan berada pada urutan pertama dalam penyakit tidak menular di kota Manado. (Mengassa et al., 2018)

Hipertensi esensial dianggap penyebabnya yaitu faktor bawaan. Ciri individu yang terkena hipertensi ada tiga penyebab utamanya yaitu umur (apabila bertambahnya usia maka tekanan darah mengalami peningkatan), jenis kelamin (terdapat perbedaan tinggi badan), kemudian ras (orang yang berkulit hitam memiliki kulit lebih gelap daripada orang yang berkulit putih) serta penyebab yang berhubungan dengan kebiasaan hidup, seperti asupan garam yang berlebihan, obesitas atau pola makan yang berlebihan, stres, merokok, minum alkohol, dan penggunaan obat seperti efedrin, prednison dan epinefrin. (Kartika et al., 2021)

Gaya hidup merupakan bentuk keberadaan individu yang tercermin melalui aktivitas, minat, serta opini sehari-hari, gaya hidup menginterpretasikan seluruh keadaan individu sebagai perseorangan yang saling memengaruhi dengan lingkungan menurut Kotler dan Keller. (Elisa, 2022)

Pada dasarnya, hipertensi fundamental atau primer hipertensi tidak dapat disembuhkan secara seluruhnya. Jika seseorang memiliki hipertensi jenis ini maka perlu untuk menjaga tekanan darah agar tidak semakin parah. Karena bertambahnya usia, tekanan darah cenderung meningkat. (Fadila, 2021)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di puskesmas, total prevalensi penderita hipertensi berdasarkan data 3 bulan terakhir untuk seluruh usia didapati untuk bulan Februari sebanyak 453 orang, untuk bulan Maret sebanyak 498 orang dan untuk bulan April sebanyak 338 orang. Untuk usia dewasa 20 sampai 44 tahun prevalensi penderita hipertensi untuk 3 bulan terakhir didapati pada bulan Februari dan Maret sebanyak 37 orang, dan untuk bulan April

sebanyak 18 orang yang terdeteksi hipertensi dan berdasarkan wawancara serta observasi kepada penderita hipertensi sebelum terdiagnosis hipertensi mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji, jarang berolahraga, dan merokok serta ada yang mengalami obesitas.

Berdasarkan uraian di atas maka Peneliti tertarik untuk meneliti judul tentang Hubungan Gaya Hidup (*Life Style*) Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dan dependen dari hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien penderita hipertensi yang berusia 20-44 tahun di wilayah kerja Puskesmas Tuminting kota Manado yang berjumlah 37 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling sesuai kriteria inklusi dengan total sampel pada penelitian ini sebanyak 37 orang. Etika penelitian yang diperhatikan yaitu *Informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah alat ukur angket atau dikenal dengan kuisioner, rekam medis, alat pemeriksaan tekanan darah dan lembar hasil. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistik non-parametrik yaitu uji *Chi-Square* untuk melihat keterkaitan daripada variabel independen dan variabel dependen dengan tingkat kepercayaan (CI) 95% dengan catatan apabila nilai p-value tidak lebih besar dari derajat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Umur	Frequency	Percent
1.	20-25	10	27.0
2.	26-30	2	5.4

3.	31-35	2	5.4
4.	36-40	10	27.0
5.	41-44	13	35.1
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil pada tabel 1 didapatkan data distribusi frekuensi responden di wilayah kerja Puskesmas Tuminting pada usia 41-44 tahun berjumlah 13 responden dengan angka presentase (35.1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Jenis Kelamin	Frequency	Percent
1.	Laki-laki	10	27.0
2.	Perempuan	27	73.0
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil pada tabel 2 didapatkan data distribusi frekuensi responden di wilayah kerja Puskesmas Tuminting dapat dilihat bahwa karakteristik dari responden perempuan sebanyak 27 responden dengan angka presentase (73.0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Pendidikan	Frequency	Percent
1.	SD	1	2.7
2.	SMP	4	10.8
3.	SMA	27	73.0
4.	Perguruan Tinggi	5	13.5
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil pada tabel 3 didapatkan data distribusi frekuensi responden di wilayah kerja Puskesmas Tuminting berdasarkan tingkat pendidikan yaitu sebagian besar pada tingkat SMA ada 27 responden dengan angka presentase (73.0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Pekerjaan	Frequency	Percent
1.	Tidak Bekerja	1	2.7
2.	PNS/Guru	2	5.4
3.	IRT	18	48.6
4.	Karyawan Swasta	9	24.3
5.	Pedagang	6	16.2
6.	Nelayan	1	2.7
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan hasil pada tabel 4 didapatkan data distribusi frekuensi responden di wilayah kerja Puskesmas Tuminting berdasarkan latar belakang pekerjaan untuk IRT sebanyak 18 responden dengan angka presentase (48.6).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Gaya Hidup	Frequency	Percent
1.	Baik	8	21.6
2.	Kurang Baik	29	78.4
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil gaya hidup sebagian besar dengan kategori kurang baik ada 29 responden atau (78.4%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

No	Tekanan Darah	Frequency	Percent
1.	Normal	4	10.8
2.	Tidak Normal	33	89.2
Total		37	100.0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil tekanan darah dengan kategori tidak normal sebanyak 33 responden atau (89.2%).

Tabel 7. Hasil Uji *Chi-square* Hubungan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting (n=37)

Gaya Hidup (<i>Life Style</i>)	Tekanan Darah				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	f	%
Baik	3	8.1	5	13.5	8	21.6
Kurang Baik	1	2.7	28	75.7	29	78.4
Total	4	10.8	33	89.2	37	100.0
OR = 16.800, P value = 0.026						

OR = 16.800, P value = 0,026

Sumber: Uji *Chi-square*

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai OR 16.800 dengan nilai signifikan $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima atau artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil karakteristik responden yang didapatkan mulai dari umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Pada karakteristik umur didapatkan responden dengan umur mulai dari 20-44 tahun. Sesuai dengan data tersebut dapat dinyatakan bahwa salah satu faktor adalah usia, yang cukup berisiko pada kejadian hipertensi walaupun umur masih tertaut muda akan tetapi tidak menutup kemungkinan dapat terkena hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tirtasari & Kodim (2019) bahwa prevelensi kejadian hipertensi seiring dengan bertambahnya usia semakin berisiko terkena hipertensi pada kelompok usia 18-44 tahun.

Pada karakteristik yang kedua yaitu jenis kelamin didapatkan jumlah responden perempuan lebih banyak dengan jumlah 27 responden dan responden laki-laki dengan jumlah 10 responden. Kemudian selanjutnya pendidikan, total keseluruhan responden berjumlah 37 orang dengan kategori pendidikan terbanyak yaitu lulusan SMA berjumlah 27 orang. Dan pada karakteristik pekerjaan IRT merupakan profesi terbanyak pada penelitian ini yaitu sebanyak 18 orang. Peneliti

mengasumsikan bahwa dari karakteristik diatas memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidina, Harmani dan Suraya (2019) bahwa jenis kelamin, pendidikan maupun pekerjaan mempunyai nilai signifikan dimana dalam penelitian yang memiliki gender perempuan lebih banyak mengalami hipertensi, kemudian pendidikan yang berpendidikan rendah lebih banyak mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan kurang terpaparnya informasi tentang hipertensi sehingga menimbulkan perilaku pola hidup tidak sehat dan menjadi penyebab seseorang menderita hipertensi.

Terutama untuk perempuan dan sebagai ibu rumah tangga dalam penelitian ini seseorang yang berprofesi sebagai IRT memiliki tekanan darah yang berada di atas batasan normal, hal ini selain dikarenakan ada responden yang tidak datang untuk kontrol rutin hipertensi dan tidak mentaati pantangan untuk menjaga pola makan yang baik adapun yang juga mempunyai aktivitas yang kurang sehingga pada saat beraktivitas berat jantung dipaksa untuk memompakan darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga dkk, mengatakan bahwa dalam penelitiannya ditemukan responden yang jarang beraktivitas seperti berolahraga ataupun jalan sehat setiap paginya serta tidak mematuhi aturan dari dokter untuk menjaga pola makan dan dalam penelitian ini didapati nilai signifikansi 0,002 yang artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada ibu rumah tangga yang menderita hipertensi. (Sinaga et al., 2022)

Berdasarkan data dalam penelitian ini terlihat bahwa hasil analisis penelitian hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dalam penelitian ini diperoleh nilai korelasi yang signifikan dimana ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji chi-square dan didapatkan nilai p-value = 0,026 dan dengan nilai OR 16.800. Nilai p-value menunjukkan kurang dari nilai α 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima jadi terdapat hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado.

Maka hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda S. Ariyanti, pada tahun 2022. Berjudul “Hubungan Gaya Hidup dengan Nilai Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Nusukan Surakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Dengan metode sampel yaitu purposive sampling. Teknik pengambilan data gaya hidup memakai kuisioner dan tekanan darah memakai tensimeter. Analisa statistik memakai uji Gamma dan nilai p-value 0,013. Hasil dari penelitian ini didapatkan hampir keseluruhan pasien memiliki gaya hidup kurang baik dan tekanan darah berat. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara gaya hidup dengan tekanan darah penderita hipertensi dengan tingkat korelasi lemah. (Ariyanti, 2022) Tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan JNC VII adalah dideskripsikan apabila systolic blood pressure ≥ 140 mmHg dan diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. (Rahman et al, 2021) Triyanto (2017) dalam Nopo (2022) mengatakan tekanan darah tinggi adalah penyakit yang degeneratif, pada umumnya bertambahnya tekanan darah perlahan seiring dengan umur yang bertambah. Menurut teori guyton and hall (2007) mengatakan bahwa tekanan darah cenderung lebih rendah pada saat remaja, akan tetapi mulai meningkat pada saat usia dewasa awal selanjutnya meningkat lagi pada saat dewasa akhir dan sampai tua dikarenakan sirkulasi darah terganggu sehingga dinding pembuluh darah terjadi penebalan dan keras kemudian menjadi penyebab tekanan darah menjadi tinggi. (Amalia & Sjarqiah, 2022)

Menurut Faisal et al., (2022) dalam Dwisetyo et al., (2023) mengatakan hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu yang dapat di ubah dan tidak dapat di ubah seperti usia, jenis kelamin dan genetik, akan tetapi ada faktor yang dapat di ubah yaitu antara lain kebiasaan makan, aktivitas fisik, istirahat dan tidur maupun merokok. Algoritma dari The Joint National Committe (JNC) VII menjelaskan bahwa upaya paling dini dalam mengatasi atau mengontrol tekanan darah adalah dengan menjaga gaya hidup. (Fadhilla & Permana, 2020).

Gaya Hidup adalah kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh setiap orang. Gaya hidup sangat

bervariasi, hal ini merupakan penggambaran dari individu tentang bagaimana seseorang melakukan aktivitas sehari-hari, bagaimana dia mengatur cara makan, makanan apa yang dikonsumsi serta pola tidur maupun olahraga dan lainnya. Seiring bertambahnya usia seseorang ada yang masih mempertahankan gaya hidup sehat dan ada juga yang tidak. Gaya hidup yang tidak sehat ini banyak terdapat pada usia 20-40 tahun dan pada masa ini peningkatan tekanan darah sudah banyak terjadi di usia dewasa awal ini. Teori menjelaskan bahwa dalam tugas perkembangan sebagai dewasa awal ada salah satu hal yang menyebabkan seseorang memilih gaya hidup yang kurang baik atau hedonistik itu disebabkan oleh pandangan hidup yang berpikir bahwa hidup hanya datang sekali dan harus dinikmati. (Siregar dkk, 2022) Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Whelton, PK., Carey RM., et al menjelaskan bahwa terjadinya peningkatan tekanan darah yang berasosiasi, salah satunya disebabkan oleh gaya hidup seperti perubahan yang membuat seseorang makan diluar, meningkatnya berat badan, berkurangnya intensitas dan frekuensi aktivitas fisik serta pola istirahat yang merupakan faktor terjadinya peningkatan tekanan pada darah. (Adrian, S. J., & Tommy, 2019) Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang dapat berpengaruh pada kehidupan masyarakat. Terlebih pada pasien yang mengalami hipertensi, seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, pola makan, istirahat dan tidur serta kebiasaan merokok. (Aminuddin dkk, 2019)

Aktivitas fisik dan olahraga yang kurang baik merupakan salah satu faktor penyebab orang menderita hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai detak jantung yang meningkat sehingga jantung bekerja lebih keras, semakin keras dan sering maka semakin besar tekanan pada arteri sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah. Pada zaman sekarang banyaknya hal instan atau mudah sehingga individu menjadi jarang bergerak, seperti saat mencuci pakaian sudah menggunakan mesin cuci dan saat bepergian walaupun hanya dekat lebih memilih untuk menggunakan kendaraan. (Sofhyan M, 2021)

Pola makan sesuai dengan perkembangannya menjadi penyebab seseorang mengubah gaya hidupnya. Seperti lebih sering mengonsumsi junkfood, makanan dan minuman kaleng serta buah dan sayur yang menggunakan bahan pengawet dan konsumsi garam berlebih. Pola makan seperti ini merupakan gaya hidup yang tidak sehat sehingga menyebabkan tubuh menjadi tidak sehat dan hal ini menjadi penyebab seseorang rentan terkena penyakit. Begitupun dengan penggunaan garam yang berlebih menjadi penyebab penumpukan cairan tubuh karena garam dapat menarik cairan dari luar sel sehingga terjadinya peningkatan volume tekanan darah. (Sofhyan M, 2021)

Pola istirahat dan tidur merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi menurut Martini (2018), menyatakan pola tidur mempunyai pengaruh tinggi terhadap kejadian hipertensi dibanding variabel lainnya yaitu umur maupun jenis kelamin. Teori menjelaskan bahwa kurang tidur bisa menyebabkan meningkatnya hipertensi yaitu disebabkan oleh meningkatnya aktivitas simpatis, stresor fisik maupun psikis dan retensi garam. Maka hal ini menjadi pemicu meningkatnya kerja kardiovaskuler yang harusnya dapat waktu istirahat selama 8 jam sehari, tetapi dikarenakan jam tidur yang berkurang sehingga sistem kardiovaskuler bekerja lebih lama dan menyebabkan tekanan darah meningkat. (Maryono dkk, 2020) Kebiasaan merokok menjadi salah satu faktor hipertensi, di karenakan adanya nikotin dalam rokok sehingga seseorang menjadi adiktif pada rokok. Selain itu kandungan nikotin yang ada di rokok merangsang pelepasan ketokolamin sehingga akibat dari meningkatnya ketokolamin menjadi penyebab iritabilitas miokardial. Hal ini menyebabkan penyempitan atau vasokonstriksi dan meningkatnya denyut jantung sehingga pada akhirnya meningkatkan tekanan darah dan hormon serum darah yang menyebabkan vasokonstriksi dan menjadi penyebab kenaikan tekanan darah. (Erman dkk, 2021)

Berdasarkan dari teori yang dikemukakan oleh ACC/AHA untuk pasien yang tidak mempunyai risiko yang tinggi mendapatkan rekomendasi pengobatan mulai dari batasan insiasi 140/90 mmHg, dengan target 130/80 mmHg. (Flack & Adekola, 2020) Hal ini sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Anwar & Masnina, hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan minum obat dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Serta menurut WHO obat antihipertensi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Dikarenakan obat tersebut dikhususkan kepada pasien dengan tekanan darah tinggi. (Anwar & Masnina, 2019) Dalam teori yang dikemukakan oleh JNC VII dan ESH-ESC 2018 dimana amlodipin mempunyai sifat vaskulo selektif, bioavailabilitas oral rendah, waktu paruh lebih banyak dan absorpsi lambat sehingga menjadi pencegahan darah turun secara tiba-tiba. Di dalam obat ini juga garam tidak mempengaruhi calcium channel blockers sehingga obat ini bermanfaat untuk yang tidak patuh terhadap diet garam. Amlodipin sangat memiliki manfaat dalam mengatasi darurat hipertensi dikarenakan dosis utamanya sebesar 10mg dapat membuat tekanan darah turun dalam jangka waktu 10 menit. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadhillah & Permana, dalam penelitian ini Amlodipin ialah obat anti-hipertensi paling banyak digunakan penderita hipertensi untuk monoterapi atau sebagai terapi kombinasi untuk pasien hipertensi esensial. (Fadhillah & Permana, 2020)

Sehingga penting bagi penderita hipertensi untuk selalu menjaga tekanan darah tetap stabil dengan mengatur pola hidup yang sehat. Karena, peningkatan tekanan darah secara terus menerus dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada organ vital. Keadaan ini dapat menyebabkan penebalan pada arteriola dan menjadi penyebab terjadinya komplikasi yang dapat merusak organ tubuh. (Andari dkk, 2022) Menurut world health organization mengatakan ada beberapa komplikasi yang dapat disebabkan oleh hipertensi karena akibat tekanan berlebihan membuat arteri mengeras sehingga aliran darah dan oksigen ke jantung menurun. Hal ini menyebabkan nyeri pada dada atau angina, serangan jantung, gagal jantung dan detak jantung yang tidak beraturan dapat menyebabkan kematian yang mendadak. Hipertensi juga bisa menyebabkan pecah maupun tersumbatnya arteri yang memasok darah sehingga terjadi stroke. Selain itu hipertensi dapat merusak ginjal sehingga berujung pada terjadinya gagal ginjal. (WHO, 2023)

Oleh karena itu, berdasarkan teori serta hasil dari peneliti terdahulu dan pembuktian yang sudah dilakukan oleh peneliti. Maka dapat disimpulkan ada hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting. Maka diharapkan menjadi perhatian bagi setiap individu yang menderita hipertensi maupun tidak untuk senantiasa menjaga gaya hidup yang baik dan tetap mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal serta terhindar dari kenaikan tekanan darah diatas normal atau hipertensi maupun komplikasi lainnya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting, Kota Manado. Kemudian hasil penelitian diuji dengan memakai uji Chi-square sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah:

1. Dari sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang kurang baik.
2. Untuk tekanan darah terdapat banyak responden yang memiliki tekanan darah tinggi.
3. Ada hubungan gaya hidup (*life style*) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tuminting kota Manado.

Saran diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk institusi pendidikan, untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan beberapa variabel atau memperluas penelitian dengan menambah jumlah responden serta selalu memperhatikan etika dalam penelitian dan untuk responden dapat menambah informasi dan pengetahuan pasien hipertensi tentang gaya hidup dengan tekanan darah hingga terbentuknya kesadaran untuk mengatur gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S, J., & Tommy. (2019). Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *CDK*, 46(3), 172-178. Diakses dari halaman website <https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/491>
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada

- Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160. <https://icsejournal.com/index.php/JPKMI/article/view/61/35>
- Amalia, V, N., & Sjarqiah, U. (2022). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 3(2), 62-68. doi: 10.24853/mujg.3.2.62-68
- Aminudin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*. 2(1), 48 – 59. Diakses dari website <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/view/3464/2275>
- Andari, F. N., Nurhayati., & Fredrika, L. (2022). Upaya Pengontrolan Kestabilan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi. *Seandanan: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1), 39-43. doi:<https://doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.27>
- Anwar, K., & Masnina, R. (2019). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 494-501. Retrieved from <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/939>
- Ariyanti, N. S. (2022). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Nusukan Surakarta. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Diakses dari <https://eprints.ums.ac.id/100434/1/Naskah%20Publikasi%20Nanda%20Septiana.pdf>
- Elisa, E. (2022). *Gaya Hidup*. diakses dari website <https://educhannel.id/blog/artikel/gaya-hidup.html>
- Erman, I., Damanik, DL. H., & Sya'diyah. (2021). Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM). 1(1). 54-61. Diakses dari website <file:///C:/Users/User/Downloads/983-Article%20Text-2366-1-10-20211122.pdf>
- Fadhilla, S, N., & Permana, D. (2020). The use of antihypertensive drugs in the treatment of essential hypertension at outpatient installations, Puskesmas Karang Rejo, Tarakan. *Yarsi Journal of Pharmacology*, 1(1), 7-14. doi: <https://doi.org/10.33476/yjp.v1i1.1209>
- Fadila, I. (2021). *Mengenal Hipertensi Esensial, Gejala dan Cara Mengobatinya*. Diakses dari website <https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/hipertensi-esensial/>
- Flack, J. M., & Adekola, B. (2020). Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 30(3), 160-164. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tcm.2019.05.003>
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128. doi:<https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020 Berdasarkan data World Health Puskesmas Rawang merupakan*. 5(1), 1–9. doi: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* Diakses dari website <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Maryono, A. N., Sutrisno., Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon – Grobogan. *TSCD3Kep _Jurnal*. 5(1), 34-41. Diakses dari website <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/206/230>

- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS*, 4(1), 149-155. doi: <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Mengassa, R. E., Kaunang, J. P. W., & Kalesaran, C. F. A. (2018). Hubungan antara obesitas dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Ranomut Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 7 (5). Diakses dari website <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22143>
- Nopo, F. B., Dwisetyo, B., & Djafar, R. H. (2022). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Aertembaga Satu. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(2), 35-40. Retrieved from <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3263818>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. doi: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahman, Md. A., Halder, H. R., Yadav, U. N., & Mistry, S. K. (2021). Prevalence of and factors associated with hypertension according to JNC 7 and ACC/AHA 2017 guidelines in Bangladesh. *Sci Rep*, 11(15420), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94947-2>
- Shofyan, M. (2021). Faktor Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa. (Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr Soebandi). Diakses dari website <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/60/1/17010023%20Muhammad%20Shofyan.pdf>
- Sinaga, S. M., Manan, S., & Amalia, V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hipertensi di Rw 05 Desa Bongas Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(2), 49-57. Retrieved from <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litk-artika/article/view/229>
- Siregar, E. Y., Nababan, M. E., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral (Lumen)*, 1(1), 16-22. Retrieved from <https://ejurnal.stpkat.ac.id/index.php/lumen/article/view/39>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402. doi: <https://doi.org/10.24912/tmj.v1i2.3851>
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulia, F., & Utomo, W. (2022). Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi : Literature Review. *JOM FKp*, 9(1), 59-63. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/32869/31612>