

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEO-MEO KOTA BAU BAU

La Ode Muh. Taufiq^{*1}, Sri Diliyanti², Taswin³, Yusman Muriman⁴

^{1,2,3}Universitas Dayanu Ikhsanuddin, Jl. Yos Sudarso No.43, Wale, Wolio, Baubau

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Epidemiologi

e-mail: ^{*1}taufiqmuhammadlaode@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan, kebiasaan mengkonsumsi kafein, perilaku merokok, dan kebiasaan berolah raga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Meo-Meo. Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian survei analitik dengan metode cross-sectional study, tehnik pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana (simple random sampling). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Meo-Meo dan sampel sebesar 130 orang. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Pola makan dengan nilai p value = 0,04 < 0,05, kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan nilai p value = 0,932 > 0,05, perilaku merokok dengan nilai p value = 0,667 > 0,05, dan kebiasaan berolahraga dengan nilai p value = 0,038 < 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas meo-meo dan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein, perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas meo-meo.

Kata kunci—Hipertensi, Gaya hidup, Puskesmas

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg at two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest / calm. The purpose of this study is to know the relationship of lifestyle with the incidence of hypertension in the elderly in the work area of the Meo-Meo Community Health Center. This type of research is quantitative with analytic survey research design with cross-sectional study method, the sampling technique is done by simple random sampling. The population in this study were all elderly in the working area of the Meo-Meo puskesmas and a sample of 130 people. Data analysis used Chi-square test. Based on the research results obtained by eating patterns with a p value = 0.04 < 0.05, the habit of consuming caffeine with a p value = 0.932 > 0.05, smoking behavior with a p value = 0.667 > 0.05, and the habit of exercising with p value = 0.038 < 0.05. The conclusion of this study shows that there is a relationship between dietary habits, exercise habits with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the meo-meo health center and there is no relationship between the habit of consuming caffeine, smoking behavior with the incidence of hypertension in the elderly in the working area of the meo-meo health center.

Keywords— Hypertension, Life Style, Health Center

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular merupakan masalah yang substansial mengingat pola kejadian sangat menentukan status kesehatan di suatu daerah dan juga keberhasilan peningkatan status kesehatan di suatu negara. Secara global *World Health Organization* (WHO) memperkirakan PTM atau penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh (Kartika, 2018).

Secara global WHO (*World Health Organization*) memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 43% kesakitan di seluruh dunia. Perubahan pola struktur masyarakat dari agraris ke industri dan perubahan gaya hidup, sosial ekonomi masyarakat diduga sebagai suatu hal yang melatar belakangi meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, sehingga angka kejadian penyakit tidak menular semakin bervariasi dalam transisi epidemiologi. Salah satu penyakit yang termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular tersebut yaitu hipertensi. Hipertensi selain dikenal sebagai penyakit, juga merupakan faktor risiko penyakit jantung, pembuluh darah, ginjal, stroke dan diabetes mellitus (Eriana, 2017)

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (Eriana, 2017).

Berdasarkan data dari hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) (2018), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 34,1% Prevalensi tertinggi terletak pada Kalimantan Selatan sebesar (44,1%), dan prevalensi terendah terletak pada Papua dengan jumlah kasus sebanyak (22,2%). Prevalensi hipertensi berdasarkan proporsi riwayat minum obat dan alasan tidak minum obat pada penduduk hipertensi berdasarkan Diagnosis Dokter atau minum obat tahun 2018 yaitu Rutin minum obat sebanyak (54,4%), Tidak rutin sebanyak (32,2%), Tidak minum obat sebanyak (13,3%) (Kementrian Kesehatan, 2018).

Berdasarkan data di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 terdapat 11.265 kasus Hipertensi dan Dari 160.975 orang atau 12% penduduk berusia 18 tahun ke atas yang dilakukan pengukuran tekanan darah, sebanyak 54.127 orang atau 33,62% yang mengalami hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki laki yaitu sebesar 45,61%, berbanding 30,21% pada perempuan (Kementrian Kesehatan, 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Baubau pada tahun 2018 terdapat 3.606 kasus penderita Hipertensi berusia ≥ 15 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lebih banyak di temukan pada perempuan yaitu sebesar 2.242 orang, berbanding 1.364 orang pada laki-laki (Profil Kota Baubau. 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan yang di lakukan di puskesmas Meo-Meo dari tahun ke tahun penyakit hipertensi masuk dalam daftar 10 besar penyakit dan pada tahun 2019 Jumlah penderita hipertensi meningkat dari tahun 2018. Berdasarkan data yang di peroleh pada tahun 2018 terdapat 226 orang yang menderita Hipertensi sedangkan pada tahun 2019 yang terhitung dari bulan Januari sampai Mei sebanyak 237 orang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan *cross sectional study*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal juni-juli 2019. Penelitian ini di lakukan di wilayah kerja puskesmas Meo-Meo.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Meo –Meo yang rutin melakukan cek tekanan darah di Puskesmas dalam periode Januari sampai dengan juni tahun 2019 sebanyak 2115 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah populasi yang terpilih sebagai sampel dengan jumlah sampel sebanyak 130 orang. Dengan menggunakan tehnik *simple random sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Data Primer

Data diperoleh melalui wawancara secara langsung kepada responden yaitu masyarakat dengan menggunakan kuesioner dan observasi sebagai instrumen.

Data Sekunder

Data diperoleh dari instansi terkait dalam hal ini hasil pendataan yang di lakukan oleh tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Meo-Meo.

Pengolahan dan Penyajian Data

Pengolahan data dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Editing (pengeditan) adalah memeriksa data apakah kuesioner sudah lengkap atau belum sehingga ada kekurangan dapat segera dilengkapi. Editing dapat dilakukan ditempat pengumpulan dan sehingga jika terjadi kesalahan, maka upaya perbaikan dapat dilaksanakan.
2. Koding (pengkodean) adalah suatu usaha memberikan kode atau menandai jawaban responden atas pertanyaan yang ada pada kuesioner.
3. Entry/ processing (pemasukan data untuk diolah) adalah pemasukan data-data penelitian tabel sesuai dengan kriteria.
4. Tabulasi adalah Untuk memudahkan analisis data maka data dikelompokkan kedalam tabel kerja, kemudian data dianalisis secara statistik melalui perhitungan presentase dan hasil perhitungan jumlah.

Analisis Data

Analisis univariat dilakukan pada masing-masing variabel untuk mengetahui karakteristik masing-masing variabel. Variabel ditampilkan dalam tabel frekuensi dan dinarasikan.

Analisis bivariat ini menggunakan analisis tabulasi silang (*crosstab*) yaitu menyajikan data dalam bentuk tabulasi yang meliputi baris dan kolom yang datanya berskala nominal atau kategori. Dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik Responden Pada Lansia Di Puskesmas Meo-Meo Tahun 2019

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	42	32,3
2	Perempuan	88	67.7
Total		130	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.3 dapat di simpulkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 42 orang (32,3%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 88 orang (67,7%).

Umur**Tabel 2. Karakteristik Responden Pada Lansia Di Puskesmas Meo-Meo Tahun 2019**

No	Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase %
1	45-59	83	63.4
2	60-75	42	32.1
3	≥ 75	6	4.6
Total		130	100.0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 130 orang lansia terdapat pengelompokan umur 45-59 tahun sebanyak 83 orang (63.4%), kelompok usia 60-75 tahun sebanyak 42 orang (32.1%), kelompok usia ≥ 75 sebanyak 6 orang (4.6%).

c. Pekerjaan**Tabel 3 Karakteristik Responden Pada Lansia Di Puskesmas Meo-Meo Tahun 2019**

No	Pekerjaan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Wiraswasta	22	16.9
2	Tidak bekerja	76	58.5
3	Pensiunan	7	5.4
4	PNS	21	16.2
5	Swasta	4	3.1
Total		130	100,0

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari responden sebanyak 130 orang lansia terdapat pekerjaan wiraswasta 22 orang (16.9%), tidak bekerja sebanyak 76 orang (58.5%), pensiunan sebanyak 7 orang (5.4%), PNS sebanyak 21 orang (16.2%), swasta sebanyak 4 orang (3.1%).

Pendidikan**Tabel 4 Karakteristik Responden Pada Lansia Di Puskesmas Meo-Meo Tahun 2019**

No	Pendidikan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Tidak sekolah	7	5.4
2	SD/ Sederajat	12	9.2
3	SLTP/ Sederajat	26	20.0
4	SMU/ Sederajat	60	46.2
5	Akademi D1,D2,D3	6	4.6
6	Sarjana S1,S2,S3	19	14.6
Total		215	100,0

Sumber : Data primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari jumlah responden 130 orang lansia terdapat responden yang tidak sekolah sebanyak 7 orang (5.4%), SD/ sederajat sebanyak 12 orang (9.2%), SLTP/ sederajat sebanyak 26 orang (20.0%), SMU/ sederajat sebanyak 60 (46.2%), Akademi D1,D2,D3 sebanyak 6 orang (4.6%), dan Sarjana S1,S2,S3 sebanyak 19 orang (14.6%).

Analisis Univariat**Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia****Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Meo-Meo**

Kejadian Hipertensi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Menderita	55	42.3
Tidak Menderita	75	57.7
Total	130	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan Tabel 5.7 dapat di simpulkan bahwa responden yang menderita hipertensi berjumlah 55 orang (42,3%) dan responden yang tidak menderita hipertensi berjumlah 75 orang (57,7%).

Pola Makan**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Meo-Meo.**

Pola Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Beresiko	57	42.3
Tidak beresiko	75	57.7
Total	130	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukan bahwa responden yang menyatakan memiliki kebiasaan pola makan yang baik sebanyak 57 orang (42.3%) dan responden yang menyatakan memiliki kebiasaan pola makan tidak baik sebanyak 75 orang (57,7%).

Kebiasaan Mengkonsumsi Kafein**Tabel 7 Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Mengkonsumsi Kafein Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Meo-Meo**

Kebiasaan Mengkonsumsi Kafein	Jumlah (n)	Persentase (%)
Mengkonsumsi	48	36.9
Tidak mengkonsumsi	82	63.1
Total	130	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukan bahwa responden yang menyatakan mengkonsumsi sebanyak 48 orang (36.9%) dan responden yang menyatakan Tidak mengkonsumsi sebanyak 82 orang (63.1%).

Perilaku Merokok**Tabel 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Merokok Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Meo-Meo**

Perilaku Merokok	Jumlah (n)	Persentase (%)
-------------------------	-------------------	-----------------------

Merokok	33	25.4
Tidak Merokok	97	74.6
Total	130	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa responden yang menyatakan merokok sebanyak 33 orang (25.4%) dan responden yang menyatakan tidak merokok sebanyak 115 (74.6%).

Kebiasaan Berolahraga

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Meo-Meo

Kebiasaan Berolahraga	Jumlah(n)	Persentase (%)
Cukup	112	86.2
Kurang	18	13.8
Total	130	100,0

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa responden yang menyatakan cukup sebanyak 112 orang (86.2%) dan responden yang menyatakan kurang sebanyak 18 (13.8%).

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Tabel 10 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo.

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				P Value
	Menderita		Tidak Menderita		
	n	%	n	%	
Beresiko	16	29.1	41	54.7	0,04
Tidak Beresiko	39	70.9	34	45.3	
Total	55	100	75	100	

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan rendah dengan yang menderita hipertensi sebanyak 16 orang (29.1%), sedangkan responden yang memiliki pola makan beresiko yang tidak menderita hipertensi sebanyak 41 orang (54.7%). Kemudian yang memiliki pola makan tidak beresiko yang menderita hipertensi sebanyak 39 orang (70.9%), sedangkan responden yang memiliki pola makan rendah tapi tidak menderita hipertensi sebanyak 34 orang (45.3%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai (P value= 0.04 < 0.05 yang berarti H_0 di tolak dan H_a di terima, sehingga uji statistik menunjukkan ada hubungan antara Pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

- Hubungan Mengonsumsi Kafein Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo.

Tabel 11 Hubungan Mengonsumsi Kafein Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo.

Kebiasaan Mengkonsumsi Kafein	Kejadian Hipertensi				P Value
	Menderita		Tidak Menderita		
	n	%	n	%	
Mengkonsumsi	17	30.9	31	41.1	0,932
Tidak Mengkonsumsi	38	69.1	44	58.7	
Total	55	100	75	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein dengan menderita hipertensi sebanyak 17 orang (30.9%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi kafein dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 31 orang (41.3%). Kemudian responden yang tidak mengonsumsi kafein dengan menderita hipertensi sebanyak 38 orang (69.1%), sedangkan yang tidak mengonsumsi kafein dengan tidak menderita sebanyak 44 orang (58.7%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai P value= 0,932 lebih besar dari 0.05 yang berarti H_0 di terima dan H_a di Tolak, sehingga uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Tabel 12 Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo.

Perilaku Merokok	Kejadian Hipertensi				P Value
	Menderita		Tidak Menderita		
	n	%	n	%	
Merokok	14	25.5	19	25.3	0,667
Tidak Merokok	41	74.5	56	74.7	
Total	55	100	75	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 14 orang (25.5%), sedangkan responden yang memiliki perilaku merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 19 orang (25.3%). Kemudian responden yang tidak merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 41 orang (74.5%), sedangkan responden yang tidak merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak (74.7%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai P value= 0.667 lebih besar dari 0.05 yang berarti H_0 di terima dan H_a di Tolak, sehingga uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia.

b. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Tabel 13 Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

	Kejadian Hipertensi	P
--	---------------------	---

Kebiasaan Berolahraga	Menderita		Tidak Menderita		Value
	n	%	n	%	
Cukup	47	85.5	65	86.7	0,038
Kurang	8	14.5	10	13.3	
Total	55	100	75	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan berolahraga cukup dengan menderita hipertensi sebanyak 47 orang (85.5%), sedangkan yang memiliki kebiasaan berolahraga cukup dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 65 orang (86.7%). Kemudian responden yang memiliki kebiasaan berolahraga kurang dengan menderita hipertensi sebanyak 8 orang (14.5%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan berolahraga kurang dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 10 orang (13.3%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai P value = 0.038 lebih kecil dari 0.05 yang berarti H_0 di tolak dan H_a di terima, sehingga uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan rendah dengan yang menderita hipertensi sebanyak 16 orang (29.1%), sedangkan responden yang memiliki pola makan beresiko dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 41 orang (54.7%). Kemudian yang memiliki pola makan tidak beresiko yang menderita hipertensi sebanyak 39 orang (70.9%), sedangkan responden yang memiliki pola makan rendah tapi tidak menderita hipertensi sebanyak 34 orang (45.3%).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di simpulkan bahwa yang memiliki pola makan tidak beresiko lebih banyak menderita hipertensi di bandingkan dengan yang memiliki pola makan beresiko. Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan dengan responden yang memiliki pola makan tidak beresiko namun menderita hipertensi menyatakan bahwa ada beberapa hal yang menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah, diantaranya di sebabkan oleh faktor kelebihan berat badan dan juga faktor stress atau beban pikiran. Sedangkan rendahnya penderita hipertensi pada responden yang memiliki pola makan beresiko mempunyai kebiasaan melakukan aktifitas fisik seperti sering mengikuti senam lansia yang di adakan oleh pihak puskesmas setiap seminggu sekali tepatnya di hari jumat, mereka juga menyatakan bahwa dengan mengikuti program senam lansia dapat membuat hati merasa senang dan dapat mengurangi beban pikiran yang mereka alami.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Bidjuni Hendro dan Malara Reginus, tahun 2014 di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Pola makan yang tidak baik seperti makanan yang mengandung tinggi lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan tersebut tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet. Pola makanan yang tidak seimbang antara asupan dengan kebutuhan bisa menyebabkan obesitas. Obesitas meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Masyarakat di sini lebih banyak mengkonsumsi daging dibanding dengan yang mengkonsumsi jeroan atau makanan bersantan. Kebiasaan makan daging dan konsumsi lemak tak jenuh erat hubungannya dengan

peningkatan berat badan yang berisiko tinggi terjadinya hipertensi (Hendro bidjuni, dan Malara Reginus. 2014)

a. Hubungan Mengkonsumsi Kafein Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 14 orang (25.5%), sedangkan yang memiliki perilaku merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 19 orang (25.3%). Kemudian responden yang tidak merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 41 orang (74.5%), sedangkan tidak merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak (74.7%).

Sehingga dapat di simpulkan bahwa hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Meo-Meo yang memiliki nilai $p = 0.932$ yang berarti lebih besar dari $\alpha = >0,05$, maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Dengan demikian dapat di katakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan pada saat penelitian ada beberapa faktor yang menyebabkan responden yang mengkonsumsi kafein tetapi tidak menderita hipertensi, faktor pertama yaitu jumlah kopi yang di konsumsi tidak lebih dari 1 cangkir dan tidak setiap hari mengkonsumsi kopi. Ada pula responden yang menyatakan suka mengkonsumsi minuman yang berbahan dasar coklat dalam jumlah 2 cangkir dalam sehari tetapi sering mengkonsumsi kelapa muda di pagi hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Oldry enda mullo,dkk pada tahun 2018. Yang menyimpulkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Paniki Bawah. Efek samping kafein menyebabkan perubahan tekanan darah sangat kecil dan singkat, dan kafein tidak menyebabkan gangguan pembuluh darah yang bisa memicu tekanan darah tinggi. Hasil wawancara, dimana masyarakat yang sering minum kopi untuk terhindar dari rasa mengantuk, sakit kepala dan sudah menjadi kebiasaan. Namun, beberapa masyarakat yang telah berhenti mengkonsumsi kopi, karena cara pandang responden terhadap minum kopi, bahwa minum kopi dianggap tidak baik untuk usia lanjut dan juga bagi kesehatan. Minum kopi dapat menyebabkan kontraksi jantung yang lebih kuat, dengan menghasilkan lebih banyak kontraksi yang kuat, sehingga dapat membuat tekanan darah tidak stabil.

Penelitian ini juga sama dengan yang dilakukan oleh Bistara pada tahun 2018, pada penelitian ini menyatakan hasil uji chi square dengan nilai Continuity Correction dengan nilai $p = 0,380$ tingkat kesalahan 0,005 menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi. Efek samping kafein tidak risiko tekanan darah tinggi pada wanita selama lebih dari periode sepuluh tahun, dan menemukan bahwa tidak ada peningkatan risiko penyakit darah tinggi, bahkan pada wanita yang meminum lebih dari enam cangkir kopi per hari. Berdasarkan teori dikemukakan oleh Notoatmodjo 2017 dalam Bistara DN membuktikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum kopi tidak mempengaruhi tekanan darah secara berlebihan tetapi menyebabkan naiknya tekanan darah dalam waktu singkat untuk kemudian kembali normal.

b. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 14 orang (25.5%), sedangkan responden yang memiliki perilaku merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak 19 orang (25.3%). Kemudian responden yang tidak merokok dengan menderita hipertensi sebanyak 41 orang (74.5%), sedangkan responden yang tidak merokok dengan tidak menderita hipertensi sebanyak (74.7%).

Pada hasil penelitian ini di simpulkan bahwa yang berperilaku merokok lebih sedikit di bandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi rokok hal ini di karenakan yang menjadi responden dalam penelitian ini lebih banyak wanita di bandingkan dengan jumlah laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa, tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Pukesmas Meo-Meo dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chis Square* ($p \text{ value} = 0.639 > 0.05$).

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan dengan responden pada saat penelitian ada beberapa faktor lain yang menyebabkan tidak adanya hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi. Pada responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi rokok namun tidak menderita hipertensi menyatakan bahwa mereka memang mengkonsumsi rokok tetapi jumlah rokok yang di konsumsi sedikit, hal ini berbeda dengan responden yang memiliki perilaku merokok namun menderita hipertensi. Responden yang memiliki kebiasaan merokok dan menderita hipertensi menyatakan bahwa jumlah rokok yang mereka habiskan dalam sehari berjumlah banyak atau lebih dari 1 bungkus setiap harinya dan mereka sudah lama mengkonsumsi rokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Delmi Sukastris, dkk tahun 2015 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan hipertensi. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan hipertensi disebabkan oleh besar sampel yang tidak mencukupi untuk menunjukkan kebermaknaan pada penelitian ini. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa risiko orang yang sedang merokok saat ini (perokok aktif) relatif sama dengan orang yang tidak pernah merokok atau bukan perokok (Delmi Sukastris, dkk. 2015).

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Dwi Retnaningsi tahun 2015 yang mendapatkan peningkatan risiko sindrom metabolik terdapat pada perokok berat (indeks Brinkmann > 600) ($p < 0,05$). Hipertensi merupakan salah satu sindroma metabolik, artinya terdapat hubungan antara derajat perokok dengan hipertensi. Ada beberapa hal yang menyebabkan hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori. Sejalan dengan penelitian Bambang yang mendapatkan tidak ada hubungan derajat perokok dan kejadian hipertensi ($p = 0,358$). Pada penelitian ini terdapat interaksi kuat antara konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan indeks massa tubuh, artinya faktor-faktor lain dapat mempengaruhi hasil analisis (Dwi Retnaningsi. 2015).

c. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo

Berdasarkan tabel 3 dapat di ketahui bahwa dari jumlah 130 responden terdapat 112 responden yang memiliki kebiasaan berolahraga cukup dan responden yang menderita hipertensi sebanyak 47 orang (85.5 %) dan responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 65 orang (86.7%).

Sehingga dapat di simpulkan bahwa hubungan kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Meo-Meo yang memiliki nilai $p = 0.038$, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$, maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Dengan demikian dapat di katakan bahwa ada hubungan yang bermakna atau signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Meo-Meo.

Dari data yang di peroleh dapat di simpulkan untuk kebiasaan berolahraga banyak responden yang memiliki kebiasaan olahraga baik, hal ini menunjukan adanya kesadaran responden bahwa olahraga sangat penting dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Menurut masyarakat dengan sering melakukan olahraga dapat membuat tubuh mereka menjadi segar. Sedangkan responden yang menyatakan kebiasaan berolahraga kurang sebanyak 18 orang (13.8%) dan responden yang menderita hipertensi sebanyak 8 orang (14.5%) serta responden yang tidak menderita hipertensi sebanyak 10 orang (13.3%). Responden yang memiliki olahraga kurang kebanyakan terletak pada usia 70 tahun ke atas. Hal ini di karenakan responden yang memasuki usia 70 tahun ke atas lebih sering beristirahat dalam rumah dan jarang melakukan olahraga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Librianti Putri Astuti tahun 2016 yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status olahraga

dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas di Puskesmas Kedurus Surabaya tahun 2016.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angraini (2014), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik atau olahraga dengan kejadian hipertensi, karena nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai p tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Meo-Meo mulai tanggal 30 Juli sampai 23 Agustus tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara Pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hasil uji statistik $p = 0.04$.
2. Tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hasil uji statistik $p = 0.932$.
3. Tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hasil uji statistik $p = 0.667$.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada lansia dengan hasil uji statistik 0.038.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi instansi tempat penelitian diharapkan dapat memperhatikan hal-hal sebagai berikut: selalu melakukan penyuluhan kesehatan, terutama tentang hubungan gaya hidup seperti pola makan, kebiasaan mengkonsumsi kafein, perilaku merokok, dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi pada masyarakat yang ada di wilayah kerja puskesmas meo-meo.
2. Bagi masyarakat sebaiknya menanamkan gaya hidup yang sehat dalam kesehariannya terutama bagi masyarakat yang kurang memperhatikan pola makan, gemar mengkonsumsi kafein, berperilaku merokok, dan kurang beraktivitas agar dapat mengubah gaya hidupnya, mengingat poin-poin yang disebutkan merupakan hal-hal yang dapat memicu naiknya tekanan darah.
3. Bagi peneliti selanjutnya dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjut terkait hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Angraini, R.D. (2014) *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Rokok, Konsumsi Buah, Sayur dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Pulau Kalimantan*. Skripsi. Jakarta: Universitas Esa Unggul.

- Bistara DN, Kartini Y. (2018). *Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda*. Jurnal Kesehatan Vokasional. 1(2) : 70-76. Di Akses 14 September 2019
- Delmi Sukastri, Yuniar Lestari³ Yashinta, Octavian Gita Setyanda. (2015). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 36-65 Tahun Di Kota Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Dwi Retnaningsi. (2015). *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
- Eriana Ina, (2017). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi*. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin Makassar
- Hendro bidjuni, dan Malara Reginus. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Ejournal keperawatan (e-Kp). Volume 2. No 1
- Kartika. (2018). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat 3(1): 60-71.
- Kementrian Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Republik Indonesia*. Jakarta : Kementrian RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Laporan Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara*. Jakarta :Kementerian Kesehatan RI.
- Librianti Putri Astuti. (2016). *Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Ke Atas*. Vol 2 No. 2
- Profil Dinas Kesehatan Kota Baubau. 2018
- Oldry Enda Mullo, dkk. (2018). *Hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Paniki Bawa Kota Manado*. Journal Kesmas Vol 7 No 5 di Akses 13 September 2019.