

Article

Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisata Di Pantai Sulamadaha Kota Ternate

Soesanti¹, Abd Hakim Husen^{2*}

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

²Departemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Ternate, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: October 28, 2022

Final Revision: November 12, 2022

Available Online: November 13, 2022

KEYWORDS

Lifestyle, hypertension, tourist coast guard Sulamadaha

CORRESPONDENCE

Abd Hakim Husen

E-mail: abdhakim@unkhair.ac.id

A B S T R A C T

One of the non-communicable diseases that attack the community today is hypertension. Hypertension is often referred to as the silent killer because the conditions experienced by sufferers are generally asymptomatic and then only have meaning when they have reached the level of severe damage. Purpose This study aims to determine the relationship between exercise habits and smoking habits with hypertension in tourist guards on the Sulamadaha beach, Ternate City. Methods The type of research used is analytic observational with a cross sectional study design. Results From a total of 30 respondents there is a significant relationship between lifestyle and hypertension with $p = 0.004$ and $p = 0.008 < = 0.05$. Lifestyle is an important factor in the incidence of hypertension in a person, including young adults. The increase in hypertension is influenced by an unhealthy lifestyle in the form of a lack of exercise and smoking behavior.

I. INTRODUCTION

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyebab kematian terbanyak di Indonesia, dimana penyakit tidak menular masih merupakan masalah kesehatan yang penting sehingga dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas PTM makin meningkat (Alifariki, 2020; Taiso, Sudayasa and Paddo, 2021; Susanty, Sukurni and Siagian, 2022). Salah satu penyakit tidak menular yang menyerang masyarakat saat ini adalah penyakit hipertensi (Rahayu *et al.*, 2021; Salma, 2022). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* dikarenakan kondisi yang dialami penderita umumnya tanpa gejala dan kemudian baru memiliki makna saat sudah mencapai tingkat kerusakan yang parah (Saputra dan Anam, 2016).

Hipertensi merupakan keadaan fisik tubuh manusia yang mengalami peningkatan tekanan darah, secara umum diagnosa hipertensi dapat diberikan apabila terdapat indikasi tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Penyakit tersebut dapat merusak sistem organ secara progresif, secara paten yang diakibatkan dari akibat yang di timbulkan seperti stroke, gangguan jantung, dan kerusakan ginjal, yang berpotensi menyebabkan kematian pada seseorang (Rasiman, 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran factor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan

mengendalikan factor risiko yang sebagian besar merupakan factor perilaku dan kebiasaan hidup. Apabila seseorang mau menerapkan gaya hidup sehat, maka kemungkinan besar akan terhindar dari hipertensi (Arif and Hartinah, 2013).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data sekunder Puskesmas Kalumata tahun 2018, dari 12 Kelurahan terdapat 1.711 kasus hipertensi di Kota Ternate (Said, . and Aja, 2020).

Berdasarkan uraian masalah yang ditemukan pada latar belakang maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian terkait "Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Penjaga Wisata Di Pantai Sulamadaha Kota Ternate".

II. METHODS

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional yang menggunakan desain cross sectional yang telah dilaksanakan pada bulan September tahun 2022. Sampel penelitian adalah masyarakat di pantai wisata Sulamadaha yang melibatkan 30 responden yang dipilih secara acak dengan memperhatikan kriteria inklusi sampel.

Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 2 yakni dependen variabel yakni kejadian hipertensi, sedangkan independen variabel terdiri atas kebiasaan berolahraga dan kebiasaan

merokok. Semua variabel diukur melalui kuesioner yang berisi pertanyaan. Variabel kebiasaan berolahraga dan kebiasaan merokok masing-masing memiliki jumlah pertanyaan 10 item dengan rentang nilai 0-10. Alternative jawaban terdiri atas 2 yakni ya dan tidak. Jika responden menjawab ya diberi skor 1 dan jawaban tidak diberi skor 0. Variabel kejadian hipertensi terdiri atas 4 pertanyaan dengan rentang nilai 0-10. Alternative jawaban terdiri atas 2 yakni ya dan tidak. Jika responden menjawab ya diberi skor 1 dan jawaban tidak diberi skor 0

Data disajikan sebagai angka dan persentase untuk variabel kategorikal. Data kontinyu dinyatakan sebagai mean \pm standar deviasi (SD) atau median dengan Interquartile Range (IQR).

III. RESULT

Data yang dikumpulkan dari sampel terdiri dari jenis kelamin, usia, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok,

Kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji chi-square yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel. Semua tes dengan P-value (p) $<0,05$ dianggap signifikan. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0.

Tidak ada insentif ekonomi yang ditawarkan atau disediakan untuk partisipasi dalam penelitian ini. Studi ini dilakukan sesuai dengan pertimbangan etis dari Deklarasi Helsinki.

dan hipertensi. Berikut ini adalah karakteristik sampel dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	73,3
Perempuan	8	26,7
Umur		
25-30 Tahun	19	63,3
31-35 Tahun	8	26,7
36-40 Tahun	2	10,0

Berdasarkan tabel 1 tersebut diketahui gambaran jenis kelamin responden pada penjaga pantai wisata Sulamadaha yaitu laki-laki sebanyak 22 orang (73.3%) dan perempuan sebanyak 8 orang (26.7%). Untuk distribusi

gambaran umur 25-30 tahun sebanyak 19 orang (63.3%), kelompok umur 31-35 tahun sebanyak 8 orang (26.7%), sedangkan kelompok umur 36-40 tahun sebanyak 3 orang (10.0%).

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan variable

Variabel	N	%
Kebiasaan Olahraga		
Cukup	12	60,0
Kurang	18	40,0
Kebiasaan Merokok		
Ya	16	53,3
Tidak	14	46,7
Hipertensi		
Ya	11	36,7
Tidak	19	63,3

Berdasarkan tabel 2 diperoleh gambaran distribusi frekuensi variabel kebiasaan olahraga dari dari total 30 responden pada penjaga pantai wisata Sulamadaha yaitu, terdapat responden yang olahraganya cukup sebanyak 12 orang (40.0%) dan yang kurang sebanyak 18 orang (60.0%). Sedangkan pada gambaran distribusi frekuensi kebiasaan merokok dari total 30 responden pada penjaga pantai wisata

Sulamadaha yaitu diantaranya yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 16 orang (53.3%) dan yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 14 orang (46.7%). Sedangkan untuk gambaran distribusi frekuensi hipertensi yaitu terdapat 11 orang (36.7%) dan terdapat 19 orang (63.3%) yang tidak memiliki penyakit hipertensi pada penjaga pantai wisata Sulamadaha Kota Ternate.

Tabel 3. Analisis Hubungan Antar Variabel

Kebiasaan Olahraga	Kejadian Hipertensi						p-value
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	1	4,8	11	7,2	12	12,0	0,004
Kurang	11	7,2	7	10,8	18	18,0	
Kebiasaan merokok							
Ya	2	5,6	12	8,4	14	14,0	0,008
Tidak	10	6,4	6	9,6	16	16,0	

Pada tabel 3 didapatkan hasil uji statistic bahwa nilai $p=0.004 < \alpha=0.05$, menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna. Dengan demikian H_a diterima, ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan hipertensi penjaga wisata di pantai Sulamadaha Kota Ternate.

Variabel kebiasaan merokok dengan hipertensi pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $p=0.008 < 0.05$, menunjukkan adanya

perbedaan yang bermakna. Dengan demikian H_a diterima, ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi penjaga wisata di pantai Sulamadaha Kota Ternate.

IV. DISCUSSION

Pada tabel 3 dan 4 Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa penjaga pantai wisata Sulamadaha Kota Ternate dari total 30

responden, yang memiliki kebiasaan olahraga yang cukup sebesar 11 (7,2%) responden. Sedangkan pada kelompok responden yang memiliki kebiasaan olahraga kurang sebesar 19 (10,8%) responden. Dari uji Chi-Square $p=0,004$, dapat diartikan ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan hipertensi pada penjaga wisata di pantai Sulamadaha Kota Ternate.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang tidak melakukan olahraga sebagian besar adalah penderita hipertensi. Kecenderungan untuk terkena hipertensi pada seseorang yang kurang aktivitas fisik yaitu sebesar 30–50%. Kesibukan dalam duniawi yang serba cepat dan serba mesin menyebabkan orang menjadi kurang gerak dan diikuti dengan stres yang dapat mengundang berbagai penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke. Hal tersebut banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya pada seseorang yang tidak melakukan olahraga (Putriastuti, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aqurista, 2017), yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara Olahraga dengan kejadian hipertensi. Olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pada orang yang tidak berolahraga akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung meningkat sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi, karena olahraga yang teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah (Sriani,

2016).

Penelitian ini menunjukkan bahwa penjaga pantai wisata Sulamadaha Kota Ternate dari total 30 responden, yang memiliki kebiasaan merokok sebesar 12 (40%) responden. Sedangkan pada kelompok responden yang memiliki kebiasaan tidak merokok sebesar 18 (60%) responden. Dari uji Chi-Square $p=0,008$, dapat diartikan ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi penjaga wisata di pantai Sulamadaha Kota Ternate.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan merokok >25 tahun dan menghisap rokok 10-20 batang per hari. Hal ini dipengaruhi karena sebagian besar responden laki-laki memiliki kebiasaan merokok dan berprofesi sebagai nelayan (Runturambi, Kaunang and Nelwan, 2019). Hal ini juga didukung dengan hasil data Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI) yang menyebutkan bahwa saat ini penjualan rokok masih terus meningkat, begitupun dengan jumlah konsumsi rokok. Penjualan rokok pada tahun 2021 meningkat 7,2% dari tahun 2020, yakni dari 276,2 miliar batang menjadi 296,2 miliar batang (Kemenkes RI, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Angga and Elon, 2021) yang menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama merokok dengan kejadian peningkatan tekanan darah atau hipertensi, artinya semakin lama kebiasaan merokok dipertahankan, maka semakin tinggi resiko untuk menderita hipertensi. Rokok menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan juga menyebabkan pengapuran sehingga volume plasma darah berkurang karena tercemar nikotin, akibatnya viskositas darah meningkat sehingga timbul

hipertensi. Merokok dapat meningkatkan tekanan darah secara temporer yaitu tekanan darah sistolik yang naik sekitar 10 mmHg dan tekanan darah diastolik naik sekitar 8 mmHg (Rusliafa, Amiruddin and Noor, 2014).

V. CONCLUSION

Gaya hidup merupakan faktor penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda. Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat berupa kurangnya olahraga dan perilaku merokok. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada penjaga wisata di pantai Sulamadaha Kota Ternate.

VI. REFERENCES

- Alifariki, L. O. (2020) *Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset*. Yogyakarta: Penerbit LeutikaPrio.
- Angga, Y. and Elon, Y. (2021) 'Hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah', *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), pp. 124–128.
- Aquarista, M. F. (2017) 'Hubungan Kebiasaan Olahraga Dan Status Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Berobat Jalan Di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin Tahun 2016', *Sagacious Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Sosial*, 3(2), p. 65.
- Arif, D. and Hartinah, D. (2013) 'Factors Relating To the Incident of Hypertension in Elderly in Klumpit Village Mobile Community Health Center of Gribig Community Health Center, District Kudus', *Jikk*, 4(2), pp. 18–34.
- Kemenkes RI (2019) *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*, kemkes.go.id.
- Kemenkes RI (2022) *Perokok Anak Masih Banyak, Revisi PP Tembakau Diperlukan*, www.kemkes.go.id.
- Putriastuti, L. (2017) 'The Association Between Exercise Habit and Incidence of Hypertension Among Patients over 45 Years Old', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), p. 225. doi: 10.20473/jbe.v4i22016.225-236.
- Rahayu, L. A. D. et al. (2021) 'Hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas sebagai faktor komorbiditas utama terhadap mortalitas pasien covid-19: sebuah studi literatur', *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(1), pp. 90–97.
- Rasiman, N. B. (2022) 'Pola hidup penderita hipertensi khususnya masyarakat nelayan pesisir pantai di desa onka', 03(12), pp. 15–18.
- Runturambi, Y. N., Kaunang, W. P. J. and Nelwan, J. E. (2019) 'Hubungan Antara Merokok Dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal KESMAS*, 8(7), pp. 314–318.
- Rusliafa, J., Amiruddin, R. and Noor, N. B. (2014) *Komparatif Kejadian Hipertensi Pada Wilayah Pesisir Pantai Dan Pegunungan Di Kota Kendari Tahun 2014*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Available at: <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/d94f67a89af9dcb98fda87051cb39c6a.pdf>.
- Said, A. M., . Y. and Aja, N. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun Di Puskesmas Kalumata Kota Ternate', *Jurnal Serambi Sehat*, 13(2), pp. 25–32.
- Salma, W. O. (2022) 'Pengaruh

- Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Systematic Review', *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(1), pp. 98–108.
- Saputra dan Anam (2016) 'Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai', *Jurnal Majority*, 5(3), p. 118.
- Sriani, K. I. (2016) 'Hubungan antara perilaku merokok dan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 18 - 44 tahun', *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), pp. 1–6.
- Susanty, S., Sukurni, S. and Siagian, H. J. (2022) 'Analisis Bibliometrik Penelitian Pengobatan Herbal Penderita Hipertensi di Indonesia Menggunakan VOS-Viewer', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), pp. 764–771. doi: 10.31539/jks.v5i2.3448.
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P. and Paddo, J. (2021) 'Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna', *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), pp. 102–109.