

**FAKTOR USIA, KEBIASAAN OLAHRAGA DAN KEBIASAAN MEROKOK
SEBAGAI DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI
DI LINGKUNGAN KERJA POLRES HULU SUNGAI UTARA**

Ni Wayan Metty Suntya Dewi¹, Akhmad Fauzan², Norfai³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM1707484

²Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1116108502

³Prodi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN1115069001

e-mail: mettysuntya@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor umur, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok sebagai determinan kejadian hipertensi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah semua anggota polisi berobat di klinik pratama lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara pada bulan Januari- Maret 2019 sebanyak 217 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling* sebanyak 141 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan analisa data dengan *chi square*. Berdasarkan hasil penelitian didapat umur anggota polisi terbanyak adalah beresiko (31-55 tahun) sebesar 111 (78,7%), kebiasaan olahraga terbanyak adalah baik sebesar 83 (58,9%), kebiasaan merokok pada anggota polisi terbanyak adalah merokok sebesar 103 (73%), kejadian hipertensi pada anggota polisi terbanyak adalah tidak hipertensi sebesar 81 (57,4%), tidak ada hubungan usia dengan hipertensi anggota polisi dengan nilai p (0,598), ada hubungan kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi dengan nilai p (0,007) dan ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019 dengan nilai p (0,000). Diharapkan anggota polisi menghindari kebiasaan merokok serta menjaga berat badan ideal agar tidak mengalami obesitas dengan rutin berolah raga dan melakukan diet yang seimbang.

Kata kunci : usia, kebiasaan olahraga, merokok, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the causes of early death in people in the world and the longer, these problems are increasing. Hypertension is very closely related to lifestyle factors and diet. Lifestyle is very influential in the form of a person's behavior or habits that have positive or negative influences on health. The purpose of the study was to determine the age factor, exercise habits and smoking habits as determinants of the incidence of hypertension in the working environment of Polres Hulu Sungai Utara in 2019. This study was an analytical study with a cross sectional approach. The population was all police officers treated at the Pratama clinic in the Polres Hulu Sungai Utara in January-March 2019 with 217 people taking 141 random respondents using accidental sampling. The research instrument used questionnaires and data analysis with chi square. Based on the results of the study, the age of most police members was at risk (31-55 years) of 111 (78.7%), most sports habits were good at 83 (58.9%), smoking habits for most police members were smoking by 103 (73%), the incidence of hypertension in most police members was not hypertension at 81 (57.4%), there was no relationship between age and hypertension of police members with a value of p (0.598), there was a relationship between exercise habits and police hypertension with a value of p (0.007) and there is a relationship between smoking habits and hypertension of police members in the work environment of the Polres Hulu Sungai Utara (Primary Clinic) in 2019 with a value of p (0,000). It is expected that police members avoid

smoking habits and maintain an ideal body weight so as not to be obese, with regular exercise and a balanced diet.

Keywords: *age, exercise habits, smoking habits, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya. Kejadian hipertensi secara terus-menerus dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan dapat menyebabkan gagal ginjal (Triyanto, 2014).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. Prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18%. Secara umum, laki-laki memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan wanita (WHO, 2014).

RISKESDAS pada tahun 2013 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 %, dengan prevalensi tertinggi terdapat di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) sedangkan data menunjukkan bahwa kurang dari 33% penduduk kurang aktivitas fisik atau olahraga.

Hipertensi sebagai sebuah penyakit kronis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor resiko terjadinya hipertensi terbagi dalam faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan umur. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu obesitas, kurang berolahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme, stress, pola makan (Yogiantoro M, 2009).

Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5%. Prevalensi penderita yang minum obat sendiri sebesar 0,1%, yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7%. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% (Balitbangkes, 2013).

Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Hipertensi belum banyak diketahui sebagai penyakit yang berbahaya, padahal hipertensi termasuk penyakit pembunuh diam-diam, karena penderita hipertensi merasa sehat dan tanpa keluhan berarti sehingga menganggap ringan penyakitnya. Sehingga pemeriksaan hipertensi ditemukan ketika dilakukan pemeriksaan rutin/saat pasien datang dengan keluhan lain. Dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi, jadi baru disadari ketika telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi kognitif/stroke. Hipertensi pada dasarnya mengurangi harapan hidup para penderitanya. Penyakit ini menjadi muara beragam penyakit degeneratif yang bisa mengakibatkan kematian. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi juga berdampak kepada mahalnya pengobatan dan perawatan yang harus ditanggung para penderitanya. Perlu pula diingat hipertensi berdampak pula bagi penurunan kualitas hidup. Bila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan secara rutin dan pengontrolan secara teratur, maka hal ini akan membawa penderita ke dalam kasus-kasus serius bahkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus mengakibatkan kerja jantung ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadi kerusakan pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata (Wolff, 2016).

Aktivitas atau olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan 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 secara teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Olahraga juga dikaitkan dengan peran obesitas pada

hipertensi. Kurang melakukan olahraga akan meningkatkan kemungkinan timbulnya obesitas dan jika asupan garam juga bertambah akan memudahkan timbulnya hipertensi (Suyono 2011).

Merokok merupakan masalah yang terus berkembang dan belum dapat ditemukan solusinya di Indonesia sampai saat ini. Menurut data WHO tahun 2011, pada tahun 2007 Indonesia menempati posisi ke-5 dengan jumlah perokok terbanyak di dunia. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Hal ini terutama disebabkan oleh nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memacu kerja jantung lebih keras dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, serta peran karbonmonoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (WHO, 2011).

Data dari Polres Hulu Sungai Utara tahun 2018 didapat jumlah anggota polisi, polwan maupun PNS sebanyak sebanyak 313 orang. Survey pendahuluan yang dilakukan tanggal 2 April 2019 pada 10 orang didapat 6 orang (60%) yang mengalami hipertensi dan 4 orang (40%) yang tidak mengalami hipertensi, dari hasil wawancara didapat bahwa 9 orang (90%) perokok aktif dengan rentang umur 45-48 tahun dengan berolahraga 1 minggu sekali.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor efek (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor umur, kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok sebagai determinan kejadian hipertensi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua anggota polisi berobat di klinik pratama lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara pada bulan Januari- Maret 2019 sebanyak 217 orang. Sampel adalah anggota polisi berobat di klinik pratama lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara. Teknik Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Accidental sampling* sebanyak 141 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat Uji statistik *Chi Square test*, derajat kepercayaan 95% dengan menggunakan program *spss*. Ho ditolak, apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada hubungan secara statistik dan sebaliknya apabila $p\text{-value} > 0,05$ berarti ada hubungan secara statistik.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok dan hipertensi pada anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019

No	Variabel	Total	%
1.	Umur		
	Beresiko : 31-55 tahun	111	78.7
	Tidak beresiko : < 31 tahun	30	21.3
	Jumlah	141	100
2.	Kebiasaan olahraga		
	Kurang	58	41.1
	Baik	83	58.9
	Jumlah	141	100
3.	Kebiasaan merokok		
	Merokok	103	73.0
	Tidak merokok	38	27.0
	Jumlah	141	100
4.	Hipertensi		
	Hipertensi	60	42.6
	Tidak hipertensi	81	57.4
	Jumlah	141	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa umur anggota polisi terbanyak adalah beresiko (31-55 tahun) sebesar 111 responden (78,7%), kebiasaan olahraga terbanyak adalah baik sebesar 83 responden (58,9%), kebiasaan merokok pada anggota polisi terbanyak adalah merokok sebesar 103 responden (73%) dan hipertensi pada anggota polisi terbanyak adalah tidak hipertensi sebesar 81 responden (57,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan umur, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok dan hipertensi dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019

Variabel	Hipertensi				Total		p-value
	Hipertensi		Tidak hipertensi		n	%	
	n	%	N	%			
Umur							
Beresiko : 31-55 tahun	49	34,8	62	44	111	78,7	0,598
Tidak beresiko : < 31 tahun	11	7,8	19	13,5	30	21,3	
Kebiasaan olahraga							
Kurang	33	23,4	25	17,7	58	41,1	0,007
Baik	27	19,1	56	39,7	83	58,9	
Kebiasaan merokok							
Merokok	55	39	48	34	103	73	0,000
Tidak merokok	5	3,5	33	23,4	38	27	

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan 49 dari 111 responden mengalami hipertensi dan 62 dari 111 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 11 dari 30 responden mengalami hipertensi dan 19 dari 30 responden tidak mengalami hipertensi. Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,598 dibandingkan dengan α (*alpha*)= 5%, maka *p value* > 0,05 sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan usia dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan 33 dari 58 responden mengalami hipertensi dan 25 dari 58 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 27 dari 83 responden mengalami hipertensi dan 56 dari 83 responden tidak mengalami hipertensi. Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,007 dibandingkan dengan α (*alpha*)= 5%, maka *p value* < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa 55 dari 103 responden mengalami hipertensi dan 48 dari 103 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 5 dari 38 responden mengalami hipertensi dan 33 dari 38 responden tidak mengalami hipertensi. Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,000 dibandingkan dengan α (*alpha*)= 5%, maka *p value* < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019

PEMBAHASAN

Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hipertensi pada anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah tidak hipertensi sebesar 81 responden (57,4%). Hal ini menunjukkan bahwa anggota polisi tidak mengalami hipertensi.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Novitaningtyas (2014) bahwa terbanyak pasien tidak mengalami hipertensi. Pada kasus hipertensi terjadi peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi 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. Faktor resiko Hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Infodatin, 2014).

Dampak dari peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang tidak mengalami hipertensi disebabkan responden mengetahui cara mencegah terjadinya hipertensi yaitu menjaga berat badan ideal, berolahraga rutin, mengkonsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, mengurangi garam, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok dan mengkonsumsi kafein sesuai yang dianjurkan sedangkan pada responden yang mengalami hipertensi disebabkan responden sering mengkonsumsi makanan ikan asin hal tersebut dapat memicu terjadinya hipertensi.

Umur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa umur anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah beresiko (31-55 tahun) sebesar 111 responden (78,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terbanyak adalah umur 31-55 tahun.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Apriyandi (2010) bahwa dari 100 responden yang diteliti, kelompok usia lebih dari 45 tahun adalah kelompok paling banyak yaitu 58 responden (58%) dan kelompok usia kurang 45 tahun yaitu 42 responden (42%). Pasien yang datang dengan umur > 45 tahun terjadi proses degeneratif pada semua organ yang ada ditubuh manusia.

Penyakit hipertensi sering didominasi pada kelompok usia 31-55 tahun dikarenakan sering bertambahnya umur tekanan darah akan cenderung meningkat. Penyakit hipertensi cenderung meningkat khususnya umur lebih dari 40 tahun (Setiawan Dalimartha, 2018).

Menurut Gunawan (2011) mengatakan umur merupakan faktor risiko kuat yang tidak dapat dimodifikasi. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang hipertensinya meningkat ketika berumur lima puluhan dan enam puluhan. Dengan bertambahnya umur, risiko terjadinya hipertensi meningkat. Hipertensi bisa terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada usia 35 tahun atau lebih.

Peneliti berasumsi bahwa responden terbanyak berusia 31-55 tahun merupakan umur beresiko mengalami hipertensi. Umur 33-55 tahun merupakan umur responden yang masih aktif menjadi anggota polisi. Umur dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, seiring bertambahnya umur resiko terjadinya hipertensi semakin besar. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Apabila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi.

Kebiasaan olahraga

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kebiasaan olahraga di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah baik sebesar 83 responden (58,9%). Hal ini menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan lebih dari 30 menit dan lamanya 3-4 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sriani (2016) didapat bahwa responden tidak berolahraga sebanyak 60 responden (55,05%) dan responden yang berolahraga sebanyak 49 responden (44,95%). Responden yang tidak berolahraga disebabkan responden sibuk bekerja sehingga tidak memiliki waktu luang untuk berolahraga, malas berolahraga, dan tidak suka berolahraga karena melelahkan

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan-perubahan misalkan jantung akan kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya rileksasi dan vasoditasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut (Anies 2017).

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dampak tidak rutinnya berolahraga dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan dimana dengan berolahraga dapat mengurangi beban otot jantung untuk bekerja.

Peneliti berasumsi bahwa banyaknya responden yang rutin berolahraga karena responden yang pekerjaannya sebagai anggota polisi dituntut untuk bugar dan sehat. Olahraga yang dilakukan > 30 menit dengan durasi 3-4 kali dalam seminggu selama 3 bulan berturut-turut merupakan aktivitas fisik salah satunya dapat dapat menurunkan tekanan darah.

Kebiasaan merokok

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kebiasaan merokok pada anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah merokok sebesar 103 responden (73%). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok yang dilakukan dengan mengkonsumsi rokok minimal 1 bungkus dalam sehari. Dikatakan perokok bila bila mengkonsumsi rokok satu batang sehari selama sekurang-kurangnya setahun.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Sriani (2010) didapat perilaku merokok sebanyak 59 responden (54,13%) dan tidak merokok sebanyak 50 responden (45,87%).

Merokok akan menambah beban jantung sehingga jantung tidak dapat bekerja dengan baik. Rokok dapat meningkatkan resiko kerusakan pembuluh darah dengan mengendapkan kolesterol pada pembuluh darah jantung koroner sehingga jantung bekerja lebih keras (Sustrani, 2014).

Kebiasaan merokok dapat berdampak pada kesehatan, kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Nikotin dalam rokok merupakan penyebab meningkatnya tekanan darah segera setelah hisapan pertama.

Peneliti berasumsi bahwa banyaknya responden yang mempunyai kebiasaan merokok karena responden menganggap bahwa merokok bukan merupakan kebiasaan yang buruk, karena dengan merokok kebersamaan dengan teman-teman menjadi akrab selain itu responden juga beranggapan bahwa dengan merokok badan terasa bugar dan pikiran menjadi tenang.

Hubungan umur dengan hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 111 responden dengan umur beresiko (31-55 tahun) didapat responden yang mengalami hipertensi sebesar 49 responden (34,8%) dan tidak hipertensi sebanyak 62 responden (44%) dan dari 30 responden umur tidak beresiko (< 30 tahun) didapat responden yang mengalami hipertensi sebesar 11 responden (7,8%) dan tidak hipertensi sebesar 19 responden (13,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur dengan hipertensi anggota polisi terbanyak adalah umur beresiko (31-55 tahun) dengan tidak hipertensi. Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,598 dibandingkan dengan α (α)= 5%, maka p value > 0,05 sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan umur dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019. Hal ini menunjukkan bahwa umur tidak mempunyai hubungan dengan hipertensi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Novitaningtyas (2014) bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini bisa terjadi karena ada faktor lain yang secara langsung mempengaruhi tekanan darah pada lansia seperti asupan makan lansia dengan lansia terkena hipertensi 17 responden (42,5%) dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 23 responden (57,5%).

Berdasarkan hasil penelitian umur responden rata-rata berumur 37 tahun dimana umur sebagai salah satu sifat karakteristik tentang orang, dalam studi epidemiologi merupakan variabel yang cukup penting karena cukup banyak penyakit yang ditemukan dengan berbagai variasi frekuensi yang disebabkan oleh umur (Noor, 2010).

Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Rahajeng dan Tuminah, 2009).

Umur beresiko tidak selalu terjadinya hipertensi. Banyak faktor yang faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi keturunan, obesitas, terlalu banyak makan garam atau terlalu

sedikit mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki umur beresiko (31-55 tahun) dikarenakan seiring bertambahnya umur maka tekanan darah akan cenderung meningkat dan resiko terjadinya hipertensi semakin besar. Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi.

Hubungan kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 58 responden yang mempunyai kebiasaan olahraga kurang didapat mengalami hipertensi sebesar 33 responden (23,4%) dan tidak hipertensi sebesar 25 responden (17,7%) dan dari 83 responden yang mempunyai kebiasaan olahraga baik didapat mengalami hipertensi sebesar 27 responden (19,1%) dan tidak hipertensi sebesar 56 responden (39,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi terbanyak adalah kebiasaan olahraga baik dengan tidak hipertensi sebesar 56 responden (39,7%). Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,007 dibandingkan dengan α ($alpha$)= 5%, maka p value < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Mutiarawati (2009) bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dimana responden yang mempunyai aktivitas ringan cenderung lebih besar beresiko terkena hipertensi tetapi sebaliknya semakin responden memiliki aktifitas fisik sedang cenderung lebih sedikit beresiko terkena hipertensi.

Olahraga Isotonik seperti bersepeda, jogging, aerobik yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam. Garam akan keluar melalui tubuh dalam bentuk keringat (Setiawan Dalimartha, 2018).

Jenis olahraga terbanyak yang dilakukan oleh anggota polisi adalah Lari. Lari dengan intensitas ringan, tidak akan menimbulkan masalah pada penderita tekanan darah tinggi, bahkan dapat membantu menurunkan tekanan darah. *Jogging* secara teratur akan melatih kekuatan otot jantung dan meningkatkan asupan oksigen, sehingga meningkatkan kinerja organ tersebut. Tetapi *sprint* atau lari cepat jarak dekat sangat tidak dianjurkan. Alasannya *sprint* akan meningkatkan kerja jantung dan tekanan darah dengan cepat.

Kebiasaan olahraga yang baik merupakan salah satu cara pencegahan hipertensi, dengan melakukan aktivitas olahraga rutin dapat melancarkan peredaran darah sehingga dapat mencegah obesitas yang berakibat pada tekanan darah systole dan diastole normal.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki olahraga yang kurang umumnya berhubungan dengan kesibukan mereka menjaga ketenteraman serta beban kerja dan tugas malam yang dilakukan anggota kepolisian sehingga mereka memilih untuk tidak melakukan olahraga secara rutin karena kelelahan dan lebih memilih untuk beristirahat. Responden yang kurang melakukan olahraga juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

Hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 103 responden yang mempunyai kebiasaan merokok didapat responden mengalami hipertensi sebesar 55 responden (39%) dan tidak mengalami hipertensi sebesar 48 responden (34%) dan dari 38 responden yang tidak merokok didapat mengalami hipertensi sebesar 5 responden (3,5%) dan tidak hipertensi sebesar 33 responden (23,4%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi terbanyak adalah kebiasaan merokok dengan hipertensi. Hasil uji *chi square* (χ^2) didapat nilai signifikan (p) yaitu sebesar 0,000 dibandingkan dengan α ($alpha$)= 5%, maka p value < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019.

Hasil penelitian Sriani (2016) didapat bahwa ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Merokok merupakan faktor risiko kejadian hipertensi dengan nilai OR = 15,471. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang merokok beresiko 15 kali untuk

terjadinya hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok. Nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang melalui pembentukan aterosklerosis pada seluruh pembuluh darah yang dapat menyebabkan hipertensi.

Hipertensi dapat dirangsang dengan adanya nikotin dalam batang rokok yang dihisap seseorang. Nikotin dapat meningkatkan pengumpulan darah dalam pembuluh darah. Selain itu nikotin juga dapat menyebabkan terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah (Setiawan Dalimartha, 2018).

Terdapat responden yang mempunyai kebiasaan merokok tetapi tidak mengalami hipertensi disebabkan terjadinya hipertensi tidak menunjukkan tanda-tanda yang khas disadari oleh penderita, hasil pemeriksaan terjadi bila penderita melakukan *medical check up*. Masa laten ini menyelubungi perkembangan penyakit sampai terjadi kerusakan organ yang bermakna.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok umumnya jenis rokok yang digunakan adalah rokok putih. Semakin banyak batang rokok yang mereka hisap dalam sehari maka resiko naiknya tekanan darah akan semakin meningkat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapat umur anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah beresiko (31-55 tahun) sebesar 111 responden (78,7%), Kebiasaan olahraga di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah baik sebesar 83 responden (58,9%), Kebiasaan merokok pada anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah merokok sebesar 103 responden (73%), Hipertensi pada anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) terbanyak adalah tidak hipertensi sebesar 81 responden (57,4%), Tidak ada hubungan usia dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019 dengan nilai p (0,598), Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019 dengan nilai p (0,007) dan Ada hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi anggota polisi di lingkungan kerja Polres Hulu Sungai Utara (Klinik Pratama) tahun 2019 dengan nilai p (0,000).

Disarankan bagi anggota Polisi diharapkan menghindari kebiasaan merokok serta menjaga berat badan ideal agar tidak mengalami obesitas, melakukan diet yang seimbang dan dengan rutin berolahraga, bagi petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pelayanan promosi kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan maupun sosialisasi mengenai upaya mencegah hipertensi, bagi Klinik diharapkan dapat melakukan secara berkala penyuluhan mengenai hipertensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi seperti tidak merokok, menerapkan pola hidup sehat dan rutin berolahraga dengan waktu minimal > 30 menit dengan durasi 3-4 kali dalam seminggu selama 3 bulan berturut-turut merupakan aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastole dan bagi instansi Polres Hulu Sungai Utara diharapkan dapat membuat teguran atau sanksi mengenai larangan merokok atau mengurangi konsumsi rokok agar para anggotanya bisa mengurangi kebiasaan merokok secara berlebihan.

REFERENSI

- Anies. 2017. *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Gunawan. 2011. *Hipertensi*. Jakarta : Kanisius
- Infodatin. 2014. *Hipertensi*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mutiarawati. 2009. *Hubungan antar Riwayat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada usia 45-54 tahun Studi di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitaningtyas. 2014. *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Setiawan Dalimartha, 2018. *Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus

- Sriyani. 2016. *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia 18-44 Tahun*. Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, Vol. 3 No. 1, April 2016
- Sustrani. 2014. *Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Suyono, S. 2011. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta. f, H. P.
- Tri Novitaningtyas. 2014. *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Program Studi Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wolff, H. P. 2016. *Hipertensi*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.
- World Health Organization (WHO). 2013. *Data Hipertensi Global*. Asia Tenggara: WHO.
- World Health Organization. 2011. *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2011)*. Geneva: WHO. 2013
- Yogiantoro, M., 2009. Hipertensi Esensial. *In: Sudoyo, A.W., Setiyobudi, B., Alwi, I., Simadibarata, M., Setiati, S., 2009. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid II*. 5th ed, Jakarta: Interna Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam