

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS BANJARBARU SELATAN TAHUN 2024

Rizka Puspita Rakhman^{1*}, Eddy Rahman², Asrinawaty³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NPM2007010066

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN1121098601

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNISKA, NIDN1107118303

*Email: rizkaprkk@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya hipertensi, diantaranya kebiasaan konsumsi kopi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi natrium, dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Banjarbaru Selatan Tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*, populasi sebanyak 3.161 orang dengan perhitungan sampel sebanyak 97 responden di Puskesmas Banjarbaru Selatan dengan teknik *accidental sampling*. Uji statistik menggunakan *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian penyakit hipertensi ($p = 0,034$), tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit hipertensi ($p = 0,610$), tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian penyakit hipertensi ($p = 0,374$), ada hubungan antara kebiasaan konsumsi natrium dengan kejadian penyakit hipertensi ($p = 0,036$), dan tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian penyakit hipertensi ($p = 1,000$). Disarankan agar Puskesmas Banjarbaru Selatan untuk mengadakan penyuluhan dan upaya promotif dan preventif mengenai gaya hidup yang dapat menyebabkan kejadian penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Kebiasaan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Kebiasaan Konsumsi Natrium, Tingkat Stres.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is greater than or equal to 90 mmHg. Hypertension is significantly influenced by an unhealthy lifestyle. Several factors contribute to the occurrence of hypertension, including coffee consumption habits, physical activity, smoking habits, sodium intake habits, and stress levels. This study aims to analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension at Puskesmas Banjarbaru Selatan in 2024. This research employs a quantitative analytical method with a cross-sectional approach, with a population of 3,161 individuals and a sample size of 97 respondents from Puskesmas Banjarbaru Selatan using accidental sampling technique. Statistical analysis was performed using Chi-Square test. The results indicate that there is a relationship between coffee consumption habits and the incidence of hypertension ($p = 0.034$), no relationship between physical activity and the incidence of hypertension ($p = 0.610$), no relationship between smoking habits and the incidence of hypertension ($p = 0.374$), a relationship between sodium intake habits and the incidence of hypertension ($p = 0.036$), and no relationship between stress levels and the incidence of hypertension ($p = 1.000$). It is recommended that Puskesmas Banjarbaru Selatan conduct educational and promotional activities to address lifestyle factors that may lead to hypertension.

Keywords : Hypertension, Lifestyle, Coffee Consumption Habits, Physical Activity, Smoking Habits, Sodium Intake Habits, Stress Levels.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Y. A., Anwary, A. Z., & Inayah, H. K. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Banjarbaru Selatan Tahun 2023*. Universitas Islam Kalimantan Muhammad.
- Aunillah, B. I., Hidayat, R., & Syahda, S. (2024). *Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Hipertensi di Desa Tarai Bangun UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023*. 5, 3845–3854.
- Cortaz, K. (2015). *Hypertension*.
- Garcia, V. (2024). *Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)*. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemkes. (2019). *Apa saja faktor risiko Hipertensi?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-saja-faktor-risiko-hipertensi>
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Manawan, A., Rattu, A. J. M., & Punuh, M. I. (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa. *Pharmakon Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 340–347.
- Mariani, R., & Susilawati, F. (2015). Faktor Yang berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Handayani Kotabumi Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8–12.
- Nurhidayati, S., Bugis, N., & Siahaya, E. M. (2021). Hubungan Penyebab Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasanea Kecamatan Seram Utara Barat. *Pasapua Health Journal*, 3(1), 40–45.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Rizal, F. (2021). *Gaya Hidup Tidak Sehat adalah Sumber Penyakit, Waspadai Akibat Buruknya*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/jateng/gaya-hidup-tidak-sehat-adalah-sumber-penyakit-waspadai-akibat-buruknya-kln.html#:~:text=Gaya hidup tidak sehat contohnya,hingga konsumsi rokok dan alkohol>
- Sangadah, K. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(November), 12–20.
- Sriyatun, S. (2019). *Gaya Hidup Masa Lalu dan Masa Kini*. Gurusiana. <https://www.gurusiana.id/read/sitisriyatun/article/gaya-hidup-masa-lalu-dan-masa-kini-2277435#>
- Tamamilang, C. D., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan Antara Umur dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22132>

- Uguy, J. M., Nelwan, J. E., & Sekeon, S. A. S. (2019). Kebiasaan Merokok dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Molompar Belang Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara Tahun 2018. *Jurnal KESMAS*, 8(1), 44–48.
- WHO. (2023). *World Health Organization. Hypertension. 2023*. WORLD HEALTH ORGANIZATION.
- Wicaksana, E., Surudarma, K., Wihandani, I. W., & Made, D. (2019). Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di Denpasar tahun 2018. *Intisari Sains Medis*. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>