# GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUMBERPORONG KECAMATAN LAWANG KABUPATEN MALANG

**Nurul Hidayah**

Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Keperawatan Malang Nurul\_hidayah@poltekkes-malang.ac.id

**ABSTRAK**

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama dalam masyarakat di Indonesia maupun dunia. hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular. Menurut Anies (2018:9), bahwa penyakit tidak menular bersumber dari pola hidup yang tidak sehat atau lingkungan fisik dan sosial yang bersifat merugikan. Penyakit hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat.Gaya hidup sering menjadi faktor resiko penting bagi timbulnya hipertensi pada seseorang, diantaranya adalah kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian stress dan kebiasaan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gaya hidup pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode *accidental sampling* yang dilakukan pada tanggal 29 Mei – 03 juni 2021 di Desa Sumberporong Kecamatan Lawang dengan jumlah sampel sebanyak 42 sampel. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner. Hasil dari penelitian menunjukkan sebanyak 48% kebiasaan makan baik, 45% aktivitas fisik kurang, 83% pengendalian stress yang baik, dan 64% kebiasaan merokok yang kurang. Dan sebanyak 43% gaya hidup hipertensi cukup. Hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik responden yang masih kurang dalam menjalani kegiatan sehari - hari dan kebiasaan merokok yang tidak baik sehingga banyak responden yang masih terpapar asap rokok dan menjadi perokok pasif. Bagi institusi kesehatan dan petugas kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi, sehingga angka kejadian hipertensi semakin berkurang dan gaya hidup penderita hipertensi semakin baik.

**Kata kunci : hipertensi dan gaya hidup**

**ABSTRACT**

*Hypertension becomes one of the major health problems within Society in Indonesia and the world. Hypertension is one of the diseases that is not contagius. According to Anies( 2018 : 9), that the disease is not contagius it comes from an unhealthy lifestyle or physical and social environment adverse. Hypertension disease is influenced by various factors, among the factors that can be controlled and factors that can not be controlled. Hypertension is influenced by unhealthy lifestyles. Lifestyles often being an important risk factor for the onset of hypertension in a person, among them are dietary habits, physical activity, stress and control smoking habit. This study aims to describe the lifestyle in hypertensive patients. The research design used is descriptive by accidental sampling method conducted on 29 May – 03 June 2021 at Sumberporong, Lawang, Malang Regency with amount sample of 42 samples. Data collectoin techniques using sheet kuesionel. The resulth of the study showed as many as 48% of the habit eat well, 45% less physical activity, 83% godd stress control and 64% of smoking habits are lacking. And as many as 43% lifestyle hypertension enough. This is because the physical activity of respondents is still lacking dalma went trough daily activities and bad smoking habits so many respondents are still exposed to cigarette smoke and becomes smokers pasive. For health institutions and health workers to provide education health to the community in the form of counseling about prevention and treatment of hypertension, so that the incidence of hypertension decreases and lifestyle of hypertension is getting better.*

*Keywords : hypertensiom and lifestyle*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan penanggulangan yang baik. Di Indonesia, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi sangat mempengaruhi kehidupan seseorang. Kehidupan seseorang dipengaruhi oleh gaya hidupnya. Gaya hidup sendiri adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas atau kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupannya. Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Kehidupan masyarakat sekarang banyak yang berpindah ke era modern. Masyarakat sekarang sering mengkonsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, makanan fast food, kurang aktifitas fisik, kebiasaan merokok, minum alkohol, dan makan makanan yang cepat saji. Gaya hidup inilah yang merupakan faktor penting timbulnya hipertensi (Dr dr Anies, 2018: 29).

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama dalam masyarakat di Indonesia maupun dunia. Menurut AHA ( American Heart Association ) di Amerika ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Berdasarkan data statistik pravelensi penderita hipertensi di Indonesia yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada umur ≥18 tahun terjadi penurunan dari 31,7% menjadi 25,8% ditahun 2013. Penurunan ini bisa terjadi karena berbagai macam faktor, seperti alat pengukur yang berbeda, atau masyarakat yang sudah mulai sadar akan bahaya dari penyakit hipertensi. Di Indonesia pravelensi tertinggi penderita hipertensi terjadi di Bangka Belitung (30,9%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Untuk pravelensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 26,2% tertinggi di Pacitan (39,9%) dan terendah di Madiun (35,8%). Sementara untuk daerah Malang

menyumbang penderita hipertensi dengan angka pravenlensi sebesar (36,3%) (Riskesdas Jatim dan Riskesdas 2021: 89).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan tanggal 26 Oktober 2020 di Desa Sumberporong Lawang , bahwa dalam kurun 1 tahun terakhir, hipertensi tahun 2020 tercatat 504 orang. Setelah dilakukan wawancara terhadap 5 responden didapatkan bahwa 2 responden kebiasaan makan makanan yang asin , 1 responden kebiasaan makan makanan yang berlemak dan asin dan 2 orang mengatakan kebiasaan makan makanan asin minum kopi dan merokok.

Dari 5 responden yang telah diwawancarai peniliti, didapatkan hasil bahwa 3 responden mempunyai gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan kurang baik saat memilih menu makanan, aktifitas fisik kurang teratur berolahraga, mengendalikan stress dan kebiasaan merokok, sedangkan 2 responden mempunyai gaya hidup yang cukup, 1 minngu sekali senam Ling tien Kung di RW, mengurangi makanan asin, berminyak dan berlemak.

Hipertensi menjadi salah satu kesehatan yang sering dijumpai pada masyarakat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular. Menurut Anies (2018:9), menunjukkan bahwa penyakit tidak menular bersumber dari pola hidup yang tidak sehat atau lingkungan fisik dan sosial yang bersifat merugikan. Faktor – faktor resiko seperti makanan yang tidak sehat dalam jangka waktu yang lama, merokok, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol yang berlebihan dan stress emosional berkaitan dengan pola hidup. Dari beberapa faktor resiko tersebut yang menyebabkan angka kejadian hipertensi di Desa Sumberporong, Wilayah Kerja Puskesmas Lawang, menjadi meningkat. Masyarakat yang sering makan - makanan yang tinggi garam, lemak, merokok, kurang aktiftas fisik, konsumsi alkohol, stress emosional yang belum

mengerti, belum faham serta enggan mematuhi diet padahal faham dan mengerti tentang dampak yang akan terjadi, sehingga dari hal tersebut yang kemungkinan menyebabkan angka kejadian hipertensi semakin meningkat.

Hal ini terjadi karena masyarakat belum mengerti tentang hipertensi dan kurang mengontrol kebiasaan masyarakat dalam kehidupan sehari – hari. Dalam hal ini kesadaran kesehatan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan masyarakat yang paham tentang kesehatan dengan cara peningkatan pengetahuan tentang kesehatan.

Dalam penelitian terdahulu oleh Meylen South dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa gaya hidup penderita hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, tidak dapat mengendalikan stres dan merokok ( Meylen South, 2014 : 1).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan angka terjadinya hipertensi adalah mengubah gaya hidup menjadi lebih baik, seperti makan – makanan yang sehat, meningkatkan olahraga, dapat mengendalikan stress dan mengurangi kebiasaan merokok (Nurul Wahdah 2011: 33). Dengan demikian kita dapat mencegah bertambahnya kejadian hipertensi dengan cara memberikan informasi kepada klien melalui penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan faktor – faktor penyebab yang dapat dihindari klien. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Desa Sumberporong Lawang”.

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif* yaitu untuk menggambarkan tentang gaya hidup penderita hipertensi di Desa Sumberporong Kec Lawang Kabupaten Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang tercatat di Bidan dan posyandu Desa Sumberporong dibawah wilayah

Puskesmas Lawang yang sebelumnya sudah melakukan kunjungan dan diperiksa di Puskesmas Lawang dalam tahun 2020 sebanyak 504 pasien dengan rata – rata perbulannya sebanyak 42 pasien. Cara pengambilan sampel penelitian ini atau *teknik sampling* penelitian ini adalah menggunakan teknik penelitian *accidental sampling* yakni pemilihan sampel yang datang ke bidan dan posyandu di Desa Sumberporong Lawang Kecamatan Malang*.*

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel yaitu gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Ardimulyo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang, dengan sub varibel pola makan, aktivitas fisik, mengendalikan stress dan kebiasaan merokok. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Desa Sumberporong Kec Lawang Kabupaten Malang pada tanggal 29 Mei – 03 Juni 2021. Hasil penelitian data tentang gaya hidup penderita hipertensi dengan lembar kuesioner yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diinterprestasikan secara deskriptif. Etika penelitian yaitu *Informed consent, Anonimity* (tanpa nama), *Confidentiality* (kerahasiaan).

# HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

1. **Data Umum**

# Karateristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasrakan jenis kelamin di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei – 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jenis Kelamin** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| 1 | Laki – Laki | 19 | 45 |
| 2 | Perempuan | 23 | 55 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden berjenis kelamin perempuan dengan prosentase (55%).

# Karateristik Berdasarkan Usia

Tabel 2 Tabel rata – rata responden berdasarkan kelompok usia responden di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei- 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Umur** | **Frekuensi(f)** | **Prosentase (%)** |
| 1 | 45 - 59 | 34 | 81 |
| 2 | 60 – 74 | 5 | 12 |
| 3 | 75 – 90 | 3 | 7 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia antara 45-59 tahun dengan prosentase (81%).

# 3 Karateristik Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei- 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Jenis Pendidikan** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| 1 | SD | 9 | 21 |
| 2 | SMP | 9 | 21 |
| 3 | SMA | 20 | 48 |
| 4 | Perguruan Tinggi | 4 | 10 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden berpendidikan SMA dengan prosentase (48%).

# Data Khusus

* 1. **Gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan pola makan**

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei – 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| 1 | Baik | 20 | 48 |
| 2 | Cukup | 17 | 40 |
| 3 | Kurang | 5 | 12 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki kebiasaan pola makan baik dengan prosentase (48%).

# Gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan aktifitas fisik

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei – 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi (f)** | **Prosentase (%)** |
| 1 | Baik | 14 | 33 |
| 2 | Cukup | 9 | 22 |
| 3 | Kurang | 19 | 45 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki aktivitas fisik kurang dengan prosentase (45%).

# Gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan pengendalian stress

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengendalian stress di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei – 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi (f)** | **Prosentasi (%)** |
| 1 | Baik | 35 | 83 |
| 2 | Cukup | 5 | 12 |
| 3 | Kurang | 2 | 5 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki pengendalian stress yang baik dengan prosentase (83%)

# Gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan kebiasaan merokok

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan merokok di Puskesmas Ardimulyo pada 29 Mei – 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kategori** | **Frekuensi****(f)** | **Prosentase(%)** |
| 1 | Baik(tidakmerokok,mengurangi kebiasaan merokok) | 6 | 14 |
| 2 | Cukup (sering terpaparasap rokok) | 9 | 22 |
| 3 | Kurang (perokok) | 27 | 64 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok responden kurang dengan prosentase (64%).

# Gaya hidup penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang pada 29 Mei- 03 Juni 2021

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang pada 29 Mei- 03 Juni 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Gaya hidup** | **Frekuensi****(f)** | **Prosentase(%)** |
| 1 | Baik | 16 | 38 |
| 2 | Cukup | 18 | 43 |
| 3 | Kurang | 8 | 19 |
|  | Jumlah | 42 | 100 |

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki gaya hidup cukup dengan prosentase (43%).

# PEMBAHASAN

1. **Gaya hidup hipertensi berdasarkan kebiasaan pola makan di Puskesmas Ardimulyo Kecamatan**

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki kebiasaan pola makan yang baik dengan prosentase (48%). Deskripsi dari tabulasi data yang dilakukan kepada responden tentang kebiasaan pola makan didapatkan hasil bahwa responden sebagian besar tidak minum kopi dan tidak suka kopi.

Menurut peneliti hal ini dikarenakan responden sudah mampu memahami apa saja yang menjadi pantangan dan apa saja hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatannya. Hal ini berkaitan dengan kuesioner yang diisi oleh responden bahwa responden membatasi konsumsi garam dan menggunakan sedikit garam saat memasak

dan juga tidak minum kopi. Dari hal itu dapat diketahui bahwa resonden sudah memahami apa saja yang menjadi pantangan dan apa saja yang harus dikontrol oleh responden untuk menjaga tekanan darahnya. Karena hampir setengah dari responden berpendidikan SMA dan berusia 45 – 59 tahun, mempengaruhi tingkat pengetahuan dan kematangan dalam mengambil keputusan. Tinggi rendahnya pendidikan mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari – hari, khususnya tentang faktor – faktor yang menyebabkan hipertensi, sehingga responden mampu mengontrol tekanan darahnya.

Tingkat pendidikan responden mempengaruhi tingkat pengetahuannya. Semakin tinggi pengetahuannya, semakin banyak informasi yang diketahui salah satunya mengenai hipertensi. Pengetahuan yang di dapat tentang hipertensi juga perlu dilaksanakan sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi, karena selain tingkat pendidikan yang tinggi juga perlu melakukan gaya hidup yang sehat (Ngurah 2015 : 5).

Responden menjalani pola makan yang baik dengan makanan yang bervariasi setiap hari seperti mambatasi konsumsi makanan berlemak, membatasi konsumsi garam dan tidak menambahkan garam dimeja makan, mengurangi konsumsi kafein dan tidak mengkonsumsi alkohol. Menurut Purwati ( 2017: 31), bahwa makanan berlemak dapat meningkatkan resiko hipertensi. Jenis lemak yang berbahaya terhadap peningkatan tekanan darah adalah lemak jenuh yang terdapat pada bahan hewani. Sedangkan menurut Widharto ( 2019 : 11), natrium yang masuk dalam tubuh secara berlebih dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah, meningkatnya volume darah mengakibatkan meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah sehingga kerja jantung dalam memompa darah semakin meningkat. Senyawa kafein yang tedapat pada

kopi dapat memacu meningkatnya denyut jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Kafein dalam jangka pendek dapat memicu lonjakan tekanan darah ( Widharto, 2019 : 23). Tentang minuman beralkohol menurut Arora ( 2018 : 124), bahwa alkohol diketahui mempengaruhi kemampuan ginjal dalam metabolisme hormon seperti renin dan angiostenin, kedua hormon ini sangat penting dalam mengatur tekanan darah.

# Gaya hidup penderita hipertensi berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki aktivitas fisik yang kurang dengan prosentase (45%). Diskripsi tabulasi data yang dilakukan kepada responden tentang aktivitas fisik bahwa sebagian kecil responden jarang melakukan olahraga 2 – 3 kali dalam seminggu. Dan berdasarkan tabel 4.1 bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan ( 54%).

Menurut peniliti hal ini dikarenakan responden jarang untuk melakukan olahraga mereka sibuk untuk menjalani kegiatan sehari – hari , sehingga responden tidak mempunyai waktu tersendiri untuk olahraga. Karena kesibukan yang dijalanii itulah membuat responden tekanan darahnya tidak terkontrol. Sesungguhnya jika hanya olahraga 2 – 3 kali dalam seminggu dapat mengontrol tekanan darah seseorang. Hal ini berkaitan dengan kuesinoer yang diisi oleh responden bahwa responden tidak melakukan olahraga 2 -3 kali dalam seminggu selain itu karena sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang sibuk dengan kegiatan sehari – hari dirumahnya sehingga kebutuhan olahraga menjadi kurang. Sesungguhnya aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah seseorang, sehingga seseorang tersebut dapat mengontrol tekanan darahnya.

Menurut Apriyanti (2012: 38), orang yang kurang aktivitas fisik atau olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Kurang aktivitas fisik atau olahraga merupakan faktor utama terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian Widharto ( 2019

: 25), bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berkerutnya arteri – arteri, bahkan hormon pengatur tekanan darah menjadi malas dan tidak terkontrol kerjanya jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

# Gaya hidup berdasarkan pengendalian stress

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki pengendalian stress yang baik dengan prosentase (83%). Diskripsi tabulasi data yang dilakukan kepada responden berdasarkan pengendalian stress bahwa sebagian besar responden mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dan berdasarkan tabel 3 hampir setengah dari responden (48%) berpendidikan SMA dan tabel 2 sebagian besar berusia 45-59 tahun (81%).

Menurut peneliti tinggi rendah tingkat pendidikan dan kematangan usia responden mempengaruhi pengambilan keputusan dan mampu memfilter hal – hal yang menyebabkan dirinya stress, sehingga koping individu efektif dalam mengendalikan stress. Responden yang mampu mengontrol emosi, menjalani kehidupan dengan rilex, dan selalu berfikir positif dalam menjalani kehidupan dapat mengontrol tekanan darahnya. Selain itu responden yang mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi mampu memberikan pengaruh pada pengendalian stressnya. Seseorang yang mampu mengendalikan stressnya mampu untuk mengontrol tekanan daranya. Menurut Widharto ( 2019: 16), stress atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk mengeluarkan adrenalin dan memacu denyut jantung dan akibatnya tekanan darah meningkat.

# Gaya hidup berdasarkan kebiasaan merokok

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok yang kurang dengan prosentase (64%). Distribusi tabulasi data yang dilakukan kepada responden berdasarkan kebiasaan merokok bahwa sebagian besar responden adalah perokok dan sering terpapar oleh asap rokok.dan berdasarkan tabel 1 bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (54%).

Menurut peneliti hal ini dikarenakan orang yang merokok akan mencemari udara disekitar dan yang selain itu perempuan sering menjadi perokok pasif. Hal ini berkaitan dengan kuiesioner yang diisi responden bahwa responden sering terpapar oleh asap rokok dari keluarga yang merokok ataupun daerah sekitar. Sehingga baik perokok aktif ataupun pasif sangat memiliki resiko yang sama untuk terserang hipertensi. Selain itu responden yang memiliki kebiasaan merokok lebih dari 2 bungkus tiap harinya sangat memiliki resiko yang besar untuk terkena hipertensi. Menurut Apriyanti ( 2012: 47), bahwa perokok adalah kelompok paling tinggi mengidap hipertensi. Kandungan tembakau dan nikotin dalam rokok dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah. Sedangkan menurut Yunita ( 2014 : 25), baik perokok aktif maupun pasif memiliki resiko yang sama untuk mengalami kerusakan sel darah atau pembuluh darah dan akhirnya menimbulkan hipertensi.

# Gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Ardimulyo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki gaya hidup yang cukup dengan prosentase (43%). Hal ini didapatkan bahwa berdasarkan kebiasaan pola makan responden baik, pengendalian stress baik namun untuk aktivitas fisik masih kurang dan kebiasaan merokok kurang

atau tidak baik. Distribusi tabulasi data kepada responden berdasarkan gaya hidup penderita hipertensi bahwa sebagian besar responden menghindari alkohol dan tidak mengkonsumsi alkohol dan mampu untuk mengendalikan stress dengan baik. Dan berdasarkan tabel 3 bahwa hampir setengah dari responden berpendidikan SMA dengan prosentase (48%) dan tabel 4.2 hampir seluruh responden berusia antara 45-59 tahun (81%).

Menurut peneliti dengan hal tersebut pengetahuan dan pola pikir seseorang lebih matang dalam tiap pengambilan keputusan, sehingga mampu memilah faktor – faktor yang menyebabkan hipertensi dan pantangan yang menyebabkan hipertensi. Gaya hidup hipertensi dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, pengendalian stress dan kebiasaan merokok. Kebiasaan pola makan responden yang baik, yang sudah mampu memahami pantangan – pantangan yang menyebabkan hipertensi dan pengendalian stress yang baik dengan mampu mengontrol emosi, menjalani kehidupan dengan rilex, dan selalu berfikir positif dalam menjalani kehidupan dan mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Namun untuk aktivitas fisik yang masih kurang dikarenakan responden jarang untuk melakukan olahraga 2-3 kali dalam seminggu, dan untuk kebiasaan merokok yang tidak baik yang sering terpapar oleh asap rokok dan kebiasaan merokok yang lebih dari 2 bungkus tiap harinya membuat individu dalam pengendalian tekanan darahnya kurang. Menurut Yunita ( 2014:21), komponen gaya hidup yang diperlukan dalam mengontrol tekanan darah adalah mempertahankan bobot badan yang sehat, menerapkan perilaku makan sehat, melukan aktivitas fisik, berhenti merokok, dan berhenti mengkonsumsi minuman beralkohol.

# SIMPULAN

Setelah dilakukan pengkajian konsep teori, pengumpulan data dan pengolahan data mengenai gaya hidup penderita hipertensi, peneliti menarik kesimpulan bahwa gaya hidup penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ardimulyo dengan kriteria cukup dengan prosentase (43%), hal tersebut dikarenakan bahwa hasil dari penelitian berdasarkan pola makan diketahui hampir dari setengah responden memiliki pola makan yang baik (48%), berdasarkan aktivitas fisik diketahui bahwa hampir setengah dari responden aktivitas fisik kurang (45%), berdasarkan pengendalian stress bahwa hampir seluruh responden pengendalian stress baik (83%), dan berdasarkan kebiasaan merokok bahwa kebiasaan merokok responden kurang(perokok) dengan prosentase (64%).

# DAFTAR PUSTAKA

Anies, M.Kes. 2018. *Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular Solusi Pencegahan dari Aspek Perilaku dan Lingkungan.* Jakarta : Gramedia.

Apriyanti, Maya. 2012. *Meracik Sendiri Obat Dan Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*

Jakarta : Rineka Cipta.

Arora, Anjali. 2018. *5 Langkah Mencegah dan Mengobati Tekanan Darah Tinggi.*

Jakarta : Pt.Bhuana Ilmu Populer

Bardero, Marry. 2018. *Klien Gangguan Kardiovaskuler Seri Asuhan Keperawatan.*

Jakarta : EGC.

Brunner dan Suddarth. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah Volume 3 Edisi 8*.

Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Corwin, Elizabeth J. 2009. *Buku Saku Patofisiologi Edisi 3*. Jakarta : EGC.

Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.

Laksmiarti, T dkk. 2013. *Kementrian Kesehatan RI Pokok- Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Timur 2013.* Jakarta : Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes.

Mansjoer, Arief dkk. 2000. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi 3 Jilid 1.* Jakarta : Media Aesculapius.

Notoadmojo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta. Notoadmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.

Nurarif, Amin Huda. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic – Noc Edisi Revisi Jilid 2.* Jogyakarta : Mediaction.

Purwati, Susi. Salimar. Rahayu, Sri. 2007. Perencanaan Menu Untuk Penderita Tekanan Darah Tinggi. Jakarta : Penebar Swadaya.

Prasetya, Yunita Indah. 2014. *Hipertensi Bukan Untuk di Takuti.* Jakarta : Fmedia. Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan.* Yogyakarta : Graha

Ilmu.

Soeharto, Iman. 2002. *Koesterol & Lemak Jahat Kolesterol & Lemak Baik dan Proses Terjadinya Serangan Jantung dan Stroke.* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Soerkoyo, Hery. 2010. *20 Tanaman Obat Terpopuler Penurunan Hipertensi.*

Yogyakarta : Andi Offset.

Suiraoka, IP. 2012. Penyakit Degeneratif. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wahdah, Nurul. 2011. Menaklukan Hipertensi dan Diabetes. Yogyakarta : MultiPress. Ainun, A Syahri. Arsyad, Dian Sidik. Rismayanti. 2012. “Hubungan Gaya Hidup

Dengan Kejadian Hipertensi Pada Mahasiswa Di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin”. (online ). ( diakses tanggal 28 Oktober 2016).

Anggara F. Prayitno, N. 2013. “ Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat” Jurnal Kesehatan , vol 5, no 1 , Januari 2013, hal 20- 25.

South, Meylen. Budjuni, Hendro. Malara, Reginus S. 2014. “ Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kaliwat Kabuoaten Minahasa Utara” *ejournal keperawatan,* vol 2, no 1, Februari 2014, hal 1.