

Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan DIY 2023

Hodiri Adi Putra^{*1}, Parmadi Sigit Purnomo², Silvia Violita Shelvany³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

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

*e-mail: hodryadiputra@gmail.com¹, olkuliah2@gmail.com², violita29shelvany@gmail.com³

Info Artikel

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Submit 04 26, 2023

Revision 04 28, 2023

Accept 04 29, 2023

Kata kunci:

Gaya Hidup
Pola Makan
Hipertensi

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Bantul, kasus tertinggi Hipertensi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Piyungan dengan jumlah kasus baru 1.383 orang dan jumlah kasus lama terkonfirmasi 5.215 orang dengan total kasus Hipertensi sebanyak 6.634 orang. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Piyungan wawancara dilakukan dengan menemui Kepala Koordinator PTM dan Kepala Koordinator Gizi Puskesmas Piyungan didapat data bahwa total kunjungan klien hipertensi terbaru pada bulan September ini sebanyak 36 orang dari seluruh wilayah kerja Puskesmas Piyungan, dari data tersebut terdapat banyak masyarakat yang mengalami kejadian hipertensi dengan pengaruh terbanyak kejadian hipertensi tersebut di sebabkan oleh gaya hidup dan pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah populasi 36 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Sampel pada penelitian berjumlah 36 kasus dan 36 kontrol dengan total 72 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan hasil penelitian dianalisis dengan uji Chi Square.

ABSTRACT

Based on data from the Bantul Health Office, the highest cases of hypertension were in the working area of the Piyungan Health Center with 1,383 new cases and 5,215 confirmed old cases with a total of 6,634 hypertension cases. Based on a preliminary study at the Piyungan Health Center, interviews were conducted with the Head of the Non-communicable Diseases Coordinator and the Head of the Nutrition Coordinator for the Piyungan Health Center, obtained data that the total number of new hypertension client visits in September was 36 people from all work areas of the Piyungan Health Center, from these data there were many people who experienced the incidence of hypertension with the most influence on the incidence of hypertension caused by lifestyle and diet. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and eating patterns with the incidence of hypertension in the working area of the Piyungan Health Center, Special Region of Yogyakarta. Total population of 36 people. The sampling technique used the total sampling technique. The samples in this study were 36 cases and 36 controls with a total of 72 respondents. The research instrument used a questionnaire and the results were analyzed using the Chi Square test.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Diperkirakan 1,13 miliar orang di

seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Kurang dari 1 dari 5 orang dengan hipertensi memiliki masalah terkontrol. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025. World Health Organization (WHO, 2019)¹.

Menurut profil kesehatan Kabupaten Bantul per 1 April 2020 Pola kunjungan rawat jalan Puskesmas dari tahun ke tahun menunjukkan pola yang hampir sama. Penyakit yang selalu masuk dalam sepuluh besar penyakit di Puskesmas selama beberapa tahun terakhir adalah Nasofaringitis dan Hipertensi. Beberapa catatan penting dikaitkan dengan kunjungan rawat jalan di Puskesmas adalah munculnya berbagai penyakit tidak menular yang semakin meningkat. Hipertensi, Dispepsia dan Myalgia merupakan penyakit yang memperlihatkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir termasuk tahun 2020 ini².

Dari seluruh puskesmas di wilayah Bantul pada Januari- Desember 2021 Puskesmas Piyungan kini menjadi wilayah yang paling banyak ditemukan kasus Hipertensi. Berdasarkan tabel 1.1 data dari Dinas Kesehatan Bantul, kasus tertinggi Hipertensi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Piyungan dengan jumlah kasus baru 1.383 orang dan jumlah kasus lama terkonfirmasi 5.215 orang, dengan total kasus Hipertensi sebanyak 6.634 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 September 2022 di Puskesmas Piyungan Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wawancara dilakukan dengan menemui Kepala Koor PTM dan Kepala koord gizi Puskesmas Piyungan didapat data bahwa total kunjungan klien hipertensi terbaru pada bulan September ini sebanyak 36 orang dari seluruh wilayah kerja Puskesmas Piyungan, dari data tersebut terdapat banyak masyarakat yang mengalami kejadian hipertensi dengan pengaruh terbanyak kejadian hipertensi tersebut di sebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang kurang baik.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan metode pendekatan Survei *case control*. Peneliti menggunakan wawancara dan kuisioner sebagai instrument penelitian. Populasi penelitian ini adalah kasus hipertensi terbaru di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta dengan jumlah 36 orang, metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling* Sampel pada penelitian ini dengan membandingkan 1 : 1 yaitu 36 kelompok kasus hipertensi (*case*) dan 36 kelompok normal (*control*) Jadi sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini sebanyak 72 responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel karakteristik responden dapat dilihat dari table berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Jenis Kelamin di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan DIY 2023

No	Umur (Tahun)	Presentase			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	20 – 40	7	19.4%	18	50.0%
2	41 – 60	23	63.9%	15	41.7%
3	61 – 80	6	16.7%	3	8.3%
Total		36	100.0%	36	100.0%

No	Pendidikan	Presentase			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	Tidak Sekolah	7	19.4%	2	5.6%
2	SMP	14	38.9%	12	33.3%
3	SMA	12	33.3%	13	36.1%
4	DIPLOMA	3	8.3%	9	25.0%
Total		36	100.0%	36	100.0%

No	Pekerjaan	Presentase			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	Swasta	2	5.6%	5	13.9%
2	Pedagang	7	19.4%	4	11.1%
3	Tidak Bekerja	2	5.6%	5	13.9%
4	PNS	3	8.3%	4	11.1%
5	IRT	19	52.8%	10	27.8%
6	Buruh	2	5.6%	6	16.7%
7	TNI	0	0.0%	1	2.8%
8	Guru	1	2.8%	1	2.8%
Total		36	100.0%	36	100.0%

No	Jenis Kelamin	Presentase			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	Laki – laki	6	16.7%	10	27.8%
2	Perempuan	30	83.3%	26	72.2%
Total		36	100.0%	36	100.0%

Berdasarkan Tabel 1 diatas menjelaskan bahwa pada Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan umur terbanyak yaitu umur 41 – 60 tahun dengan frekuensi hipertensi 23 orang (63,9%) dan normal 15 orang (41.7 %). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan yang paling dominan yaitu pendidikan SMP dengan frekuensi hipertensi 14 orang (38.9 %) dan normal 12 orang (33.3 %), Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang paling dominan yaitu ibu rumah tangga IRT dengan frekuensi hipertensi 19 orang (52.8 %) dan normal 10 orang (27.8 %). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling dominan yaitu perempuan dengan frekuensi hipertensi 30 orang (83.3%) dan normal 26 orang (72.2 %).

b. Analisis Univariat

Table 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gaya Hidup, Pola Makan dan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan, DIY 2023

No	Gaya hidup	Frekuensi			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	Baik	11	30.6 %	20	55.6 %
2	Cukup	22	61.1 %	14	39.9 %
3	Kurang	3	8.3 %	2	5.6 %
Total		36	100.0 %	36	100.0 %

No	Pola Makan	Frekuensi			
		Hipertensi		Tidak Hipertensi	
		N	%	N	%
1	Baik	7	19.4 %	22	61.1 %
2	Cukup	19	52.8 %	12	33.3 %
3	Kurang	10	27.8 %	2	5.6 %
Total		36	100.0 %	36	100.0 %

No	Kejadian Hipertensi	N	%
1	Tidak Hipertensi	36	50.0 %
2	Hipertensi	36	50.0 %
Total		72	100.0 %

Berdasarkan Tabel 2 diatas menjelaskan bahwa pada distribusi gaya hidup dengan kejadian hipertensi paling dominan yaitu kategori cukup dengan frekuensi 22 orang (61,1 %) hipertensi dan 14 orang (39.9 %) normal. Distribusi pola makan terhadap kejadian hipertensi paling dominan yaitu cukup dengan frekuensi 19 orang (52,8 %) hipertensi dan 12 orang (33.3 %) normal. Distribusi kejadian hipertensi sendiri di karenakan menggunakan pendekatan *case control* maka antara yang normal dan hipertensi seimbang yaitu dengan frekuensi 36 orang (50,0%)

c. Analisis Bivariat

Table 3. Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan DIY 2023

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	20.574 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	22.725	2	.000
Linear-by-Linear Association	19.260	1	.000
N of Valid Cases	72		
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.50.			

Berdasarkan output diatas diketahui nilai *p-value* $0.000 < \alpha$ (0.05) sehingga dapat di tarik kesimpulan H₀ di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Table 4. Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan DIY 2023

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.858 ^a	2	.012
Likelihood Ratio	9.148	2	.010
Linear-by-Linear Association	8.468	1	.004
N of Valid Cases	72		
a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.50.			

Berdasarkan output diatas diketahui nilai *p-value* $0.012 < \alpha$ (0.05) sehingga dapat di tarik kesimpulan H₀ di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

d. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan

Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta menggunakan uji chi-square diperoleh hasil nilai *P*

$value\ 0.000 < \alpha\ (0.05)$ sehingga dapat di tarik kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Gaya hidup masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta sudah baik, dan di ikuti dengan hasil pemeriksaan tensi masyarakat yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan Robin Alhuda, dkk (2018) tentang hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang pada 36 responden pada middle age (45-59 tahun)³. Selain itu telah dilakukan penelitian oleh Suparti, (2020)⁴ tentang hubungan gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia, didalam analisa Univariate didapatkan gaya hidup sehat yang tidak baik pada lansia sebanyak 34 responden (56,4%) dengan angka kejadian hipertensi sebanyak 34 responden (56,4%). Hasil uji statistik Pearson Product Moment didapatkan $p\ value\ 0,000$ yang berarti ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020.

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *case control* di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Untuk hasil pemeriksaan tensi di dapatkan 36 responden yang mengalami hipertensi dan 46 responden tidak mengalami hipertensi (normal) dari data tersebut responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan gaya hidup yang kurang. Hal ini bisa dilihat dari hasil karakteristik tingkat gaya hidup terhadap kejadian hipertensi sebanyak 22 orang (61,1 %) hipertensi dan 14 orang (39.9 %) normal. Gaya hidup yang kurang juga di karenakan faktor umur serta kerapnya melakukan aktivitas fisik di setiap harinya. Maka masyarakat yang sudah memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik seperti di karenakan oleh faktor umur atau sudah menginjak lansia sulit melakukan aktivitas fisik dan melakukan gaya hidup yang baik. Kejadian hipertensi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta bisa di katakan 36 responden di kategorikan baik (normal) dan 36responden di kategorikan hipertensi.

Hal ini bisa dilihat dari hasil Karakteristik Tingkat kejadian hipertensi sebanyak 36 responden atau 50.0 %. Tensi yang tinggi di karenakan masyarakat memiliki gaya hidup yang kurang baik, masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik seperti olah raga dan kegiatan yang dapat membuat berkeringat, kemudian banyak dari masyarakat menganggap melakukan aktivitas keseharian di rumah atau bekerja sebagai olahraga.

e. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan

Hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil nilai $P\ value\ 0.012 < \alpha\ (0.05)$ sehingga dapat di tarik kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pola makan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta sudah baik, dan di ikuti dengan hasil pemeriksaan tensi masyarakat yang baik.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivan Wijaya, dkk (2020)⁵ dari hasil analisis statistik dan uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha\ (0,05)$. Artinya, terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 42 responden (56,8%) yang tidak mengkonsumsi lemak terdapat 13 responden yang menderita dan 29 yang tidak menderita, dari 13 responden yang tidak menderita hal ini diasumsikan bahwa ada faktor lain seperti merokok dan minum kopi.

Penelitian yang telah dilakukan menggunakan pendekatan *case control* di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta terdapat hubungan yang signifikan

antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Untuk hasil pemeriksaan tensi di dapatkan 36 responden yang mengalami hipertensi dan 36 responden tidak mengalami hipertensi (normal) dari data tersebut responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan pola makan yang baik dan sebagian responden menjaga pola makanya dikarenakan mengontrol terjadinya kenaikan tekanan darah, sehingga kebanyakan dari responden yang mengalami hipertensi sudah mengontrol kebiasaan makan mereka, Hal ini bisa dilihat dari hasil karakteristik tingkat pola makan paling dominan yaitu cukup dengan frekuensi 19 orang (52,8 %) hipertensi dan 12 orang (33.3%) normal. Pola makan yang baik juga di dukung dengan adanya *control* rutin dan konsultasi serta hasil pemeriksaan di Puskesmas Piyungan bagi masyarakat yang memiliki hipertensi. Maka masyarakat dengan kesadaran diri akan menjaga pola makan mereka untuk menjaga kesehatan terlebih dari meningkatnya tekanan darah sehingga hipertensi.

Kejadian hipertensi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta bisa di katakan 36 responden dikategorikan baik (normal) dan 36 responden di kategorikan hipertensi. Hal ini bisa dilihat dari hasil Karakteristik Tingkat kejadian hipertensi sebanyak 36 responden atau 50.0 %. Tensi yang tinggi di karenakan masyarakat memiliki pola makan yang tidak baik, adanya pemeriksaan rutin dan konsultasi dari Puskesmas dapat mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah sehingga masyarakat yang mengalami hipertensi akan lebih menjaga pola makannya.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022 dengan 72 sampel dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada hubungan gaya hidup masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.
- b. Ada hubungan pola makan masyarakat dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
- c. Ada hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2022

REFERENSI

- [1] World Health Organization. A Global Brief on Hypertension [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2013. Available from: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en.
- [2] Dinas Kesehatan Bantul. 2021. *Data LBI*.
- [3] Alhuda, T. R., Prastiwi, S., & Dewi, N. (2018). *Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang*. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- [4] Suparti. (2020). Screening Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Banyumas. LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- [5] Wijaya, I., & Haris, H. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 5-11.