

**GAYA HIDUP PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WATES KABUPATEN
KULON PROGO**

Ana Ratnawati
(Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
Sri Hendarsih
(Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)
Anindya Intan Pratiwi
(Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta)

ABSTRAK

Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Prevalensi penyakit hipertensi di Kabupaten Kulon Progo tergolong tinggi. Salah satu penyebab meningkatnya pasien hipertensi adalah perubahan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian survey. Populasi sebagai subjek penelitian sebanyak 455 orang, dengan metode pengambilan sampel yaitu insidental sampling sebanyak 213 orang dan menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner tertutup. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan rumus mean, setelah itu dikelompokkan dengan menggunakan rumus persentase. Gaya hidup pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo sebagian besar masuk dalam kategori sehat yaitu sebanyak 178 orang (83,57%). Dengan uraian pola makan sebanyak 163 orang (76,53%) dalam kategori sehat, aktivitas fisik atau olahraga sebanyak 193 orang (90,61%) dalam kategori sehat, kebiasaan merokok sebanyak 151 orang (70,89%) dalam kategori tidak sehat karena masih ada yang merokok dan menghirup asap rokok, dan manajemen stress sebanyak 173 orang (81,22%) dalam kategori sehat. Gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo sebagian besar termasuk dalam kategori sehat.

Kata kunci:
Gaya hidup, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah didalam arteri diatas 140/90 mmHg dengan sedikitnya tiga kali pengukuran secara berurutan (Ganong 2010). Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi secara terus menerus dapat memicu terjadinya stroke, serangan jantung, dan gagal jantung (Rudianto, 2013).

Penyakit hipertensi termasuk dalam kategori penyakit dengan *Case Fatality Rate* tertinggi setelah pneumonia yaitu 4,81% (Kemenkes, 2012). Menurut *National Basic Health Survey* (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia paling tinggi pada usia lebih dari 75 tahun adalah 63,8 %. Kasus hipertensi di Provinsi DIY mencapai 35,8 % diatas rata-rata seluruh Indonesia yang mencapai 31,7% (Depkes, 2010). Prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara mengalami peningkatan mencapai 9,5% (Depkes, 2013). Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas di DIY terjadi peningkatan penyakit menjadi (32.971 kasus) pada tahun 2014 dan masuk dalam urutan ketiga dari distribusi 10 besar penyakit.

Prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada tahun 2013, Kabupaten Kulon Progo menduduki urutan pertama yaitu rata-rata mencapai 17,4%. Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas di Kabupaten Kulon Progo pada tahun 2014 sebanyak 48.929 pasien hipertensi dan masuk dalam urutan kedua dari distribusi 10 besar penyakit. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Wates didapatkan data bahwa dari 10 besar penyakit, hipertensi menduduki posisi pertama. Pada tahun 2015 terdapat 4.472 pasien hipertensi.

Penyebab masih tingginya jumlah pasien hipertensi kemungkinan dipengaruhi oleh adanya perubahan gaya hidup, dengan berbagai faktor risiko antara lain gemuk atau obesitas, suka merokok, diet yang tidak sehat, kurang mengkonsumsi buah dan sayur, stres, makan garam yang berlebihan, kurang aktivitas fisik serta memiliki gaya hidup yang tidak sehat (Roesma, 2008). Terdapat 93,5% masyarakat kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah, perilaku konsumsi makanan berisiko paling banyak adalah

konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti konsumsi makanan berlemak (40,7%) (Depkes, 2013).

Mengendalikan dan mencegah hipertensi, harus melakukan gaya hidup sehat. Perubahan gaya hidup yang bisa dilakukan adalah mengatur pola makan, olahraga, dan menghindari konsumsi kopi dan rokok, serta manajemen stress (Yulianti, Sufrida, dan Maloedyn, 2006).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian survey yang menggambarkan tentang gaya hidup pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo. Populasi sebagai subjek penelitian sebanyak 455 orang, dengan metode pengambilan sampel yaitu insidental sampling sebanyak 213 orang.

Instrumen penelitian adalah kuesioner tertutup berisi pernyataan tentang 4 gaya hidup pasien hipertensi antara lain pola makan, aktivitas fisik/ olahraga, kebiasaan merokok, dan manajemen stress yang diukur menggunakan Skala Likert. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan rumus mean yang dikategorikan menjadi dua yaitu sehat apabila $x \geq \text{mean}$ dan tidak sehat apabila $x < \text{mean}$.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 4 macam gaya hidup pasien hipertensi, didapatkan hasil bahwa gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Wates dalam kategori gaya hidup sehat. Pembahasan mengenai macam-macam gaya hidup pada pasien hipertensi ditampilkan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 213 pasien hipertensi yang menjadi responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 151 orang (70,89%), berusia 60-69 tahun sebanyak 85 orang (39,90%), tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 83 orang (38,97%), beragama islam sebanyak 201 orang (94,37%), dan sebagian besar responden tidak bekerja yaitu ada 91 orang (42,72%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Karakteristik	Frekuensi	Persen
Jenis kelamin		
Laki laki	62	29,11
Perempuan	151	70,89
Umur		
30-39 tahun	4	1,88
40- 49 tahun	24	11,28
50-59 tahun	65	30,51
60-69 tahun	85	39,90
70-79 tahun	23	10,80
80-89 ahun	11	5,16
90-99 tahun	1	0,47
Pendidikan		
Tidak Sekolah	12	5,63
SD	83	38,97
SMP	39	18,31
SMA	58	27,23
Diploma	12	5,63
Sarjana	9	4,23
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	91	42,72
Petani/buruh	38	17,84
Wiraswasta	40	18,78
PNS	5	2,35
Pensiunan	31	14,55
Pedagang	8	3,76
Agama		
Islam	201	94,37
Katholik	2	0,94
Kristen	10	4,69
Lamanya menderita		
HT	59	27,70
≤ 1 tahun	154	72,30
> 1 tahun		
Infomarsi tentang		
Hipertensi	2	0,94
Keluarga	1	0,47
Media massa/Elektronik	210	98,59
Pelayanan Kesehatan		
Riwayat Keturunan		
Ada	91	42,72
Tidak ada	122	57,28
Klasifikasi		
Hipertensi	106	49,76
Prehipertensi (120-139/80-89)	84	39,44
Hipertensi Stage I (140-159/90-99)	23	10,80
Hipertensi Stage II (≥ 160/100)		

Penyakit hipertensi yang diderita oleh responden sebagian besar bukan karena riwayat keturunan yaitu 122 orang (57,28%). Informasi mengenai hipertensi yang pasien dapatkan sebagian besar dari pelayanan kesehatan sebanyak 210 orang (98,59%), telah menderita hipertensi selama > 1 tahun, yaitu 154 orang (31,93%), hasil pengukuran tekanan darah responden paling banyak pada kategori prehipertensi 120-139/80-89 sebanyak 106 orang (49,76 %).

Tabel 2. Distribusi Gaya Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Sehat	178	83,57
Tidak Sehat	35	16,43
Jumlah	213	100

Dari tabel 2 mengenai distribusi frekuensi gaya hidup secara keseluruhan pada pasien hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo, didapatkan hasil bahwa gaya hidup pasien hipertensi termasuk dalam kategori gaya hidup yang sehat, yaitu sebesar 83,57%.

Tabel 3. Distribusi Pola Makan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates, Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Sehat	163	76,53
Tidak Sehat	50	23,47
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pola makan pasien hipertensi sebagian besar termasuk dalam kategori gaya hidup yang sehat, yaitu sebesar 76,53% dan sebagian kecil dalam kategori tidak sehat, yaitu sebesar 23,47%.

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Aktivitas Fisik atau Olahraga pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Sehat	193	90,61
Tidak Sehat	20	9,39
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga pasien hipertensi sebagian besar termasuk dalam kategori gaya hidup sehat, yaitu sebesar 90,61% dan sebagian kecil dalam kategori tidak sehat, yaitu sebesar 9,39%

Tabel 5. Distribusi Kebiasaan Merokok pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Sehat	62	29,11
Tidak Sehat	151	70,89
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa kebiasaan merokok pada pasien hipertensi sebagian besar termasuk dalam kategori gaya hidup tidak sehat yaitu sebesar 70,89% dan sebagian kecil termasuk kategori sehat, yaitu 29,11%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Manajemen Stres pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo *) n=213

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen
Sehat	173	81,22
Tidak Sehat	40	18,78
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa manajemen stres pasien hipertensi sebagian besar termasuk dalam kategori gaya hidup sehat, yaitu sebesar 81,22% dan sebagian kecil dalam kategori tidak sehat, yaitu sebesar 18,78%.

PEMBAHASAN

Gaya hidup pada pasien hipertensi dalam menjaga pola makan sebagian besar tergolong pada pola makan sehat. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur, tidak mengonsumsi garam berlebih, sebagian besar pasien tidak pernah makan daging maupun jeroan, namun terkadang masih makan gorengan, memasak tidak menggunakan penyedap rasa, tidak minum-minuman beralkohol, dan sebagian besar responden tidak pernah minum kopi.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hasil tekanan darah responden dalam

klasifikasi prehipertensi yang berarti sebagian besar tekanan darah pasien hipertensi sudah terkontrol. Hal tersebut sesuai dengan teori, bahwa pengaturan diet sangat penting pada pasien hipertensi, tujuan utama dari pengaturan diet hipertensi adalah mengatur makanan sehat yang dapat mengontrol tekanan darah tinggi (Sutomo, 2009).

Selain itu pola makan yang sehat di dukung oleh peran Puskesmas dalam pemberian pelayanan kesehatan pada saat pelayanan umum ataupun pelayanan khusus yaitu dalam kegiatan PROLANIS hipertensi. Pada kegiatan PROLANIS tersebut pasien hipertensi telah mendapatkan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi salah satunya adalah mengenai apa yang diperbolehkan untuk dikonsumsi dan pantangan bagi pasien hipertensi, sehingga pasien hipertensi dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Gaya hidup pada pasien hipertensi dalam kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga sebagian besar tergolong pada kebiasaan olahraga yang sehat. Kondisi ini dipengaruhi oleh sebagian besar pasien hipertensi berjenis kelamin perempuan dan tidak bekerja, sehingga kegiatan rutin yang dilakukan adalah aktivitas fisik pekerjaan rumah seperti mencuci, menyapu, dan mengepel, namun tidak hanya perempuan untuk pasien hipertensi berjenis kelamin laki-laki juga melakukan aktivitas fisik pekerjaan rumah seperti menyapu halaman rumah dan memotong rumput. Selain melakukan aktivitas pekerjaan rumah, kebiasaan berolahraga juga dilakukan oleh sebagian besar pasien hipertensi misalnya jalan pagi, berlari-lari disekitar rumah, ataupun bersepeda.

Hal tersebut sesuai dengan penjelasan dalam suatu penelitian, bahwa olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah (Hanafi, 2016). Pada teori juga menjelaskan bahwa melakukan kegiatan aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah hipertensi. Aktivitas fisik yang ideal adalah aktivitas yang dapat meningkatkan ketahanan jantung respirasi, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot (Bustan, 2007)

Aktivitas fisik lain yang dilakukan oleh pasien hipertensi adalah kegiatan olahraga senam. Pasien hipertensi juga mengikuti kegiatan senam rutin di Puskesmas setiap satu minggu sekali. Hal tersebut

menunjukkan bahwa kegiatan senam di Puskesmas Wates sangat bermanfaat dalam menunjang tingkat kesehatan pasien hipertensi sehingga dapat selalu bergaya hidup yang sehat dan mampu terkontrol tekanan darahnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa gaya hidup pada pasien hipertensi dalam kebiasaan merokok tergolong pada gaya hidup yang tidak sehat karena sebagian kecil responden masih ada yang merokok. Selain itu sebagian besar responden masih sering terpapar asap rokok yang lebih dominan responden berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut terjadi karena di lingkungan keluarga, tempat tinggal, tempat umum, dan tempat kerja masih ada yang merokok. Berdasar hasil penelitian, bahwa antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah terdapat hubungan yang bermakna (Romauli, 2014). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa apabila semakin banyak menghisap rokok ataupun asap rokok maka akan mengganggu kerja paru-paru yang normal, sehingga peluang untuk terjadi penyakit hipertensi semakin besar. Selain dapat meningkatkan tekanan darah, merokok juga meningkatkan denyut jantung Karyadi (2002).

Gaya hidup pada pasien hipertensi dalam manajemen stress tergolong sehat. Kondisi ini dibuktikan dengan sebagian besar pasien hipertensi mampu mengontrol pola tidur dalam sehari. Selain itu apabila ada masalah sebagian besar pasien tidak menyimpan masalahnya sendiri tetapi diceritakan pada orang terdekat dan ada juga mengalihkan dengan kegiatan lain seperti menonton tv, mendengarkan radio, dan lain sebagainya. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa dalam manajemen stress dapat dipengaruhi oleh mekanisme koping setiap individu. Salah satunya adalah mekanisme koping adaptif yaitu mekanisme yang berfokus pada masalah meliputi usaha untuk memperbaiki situasi tertentu dengan membuat perubahan (Stuart dan Sundeen, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Gaya Hidup pada pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo", dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas pasien hipertensi mempunyai gaya hidup sehat.

1. Gaya hidup tentang pola makan pada pasien hipertensi dalam kategori sehat.
2. Gaya hidup tentang kebiasaan aktivitas fisik atau olahraga pada pasien hipertensi dalam kategori sehat.
3. Gaya hidup tentang kebiasaan merokok pada pasien hipertensi dalam kategori tidak sehat (merokok dan terpapar asap rokok).
4. Gaya hidup tentang manajemen stress pada pasien hipertensi dalam kategori sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, M.N. (2007.) Epidemiologi Penyakit Tidak Menular, Cetakan 2. Jakarta: Rineka Cipta
- Depkes RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI
- Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI
- Ganong, W. F. (2010). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 23. Jakarta: EGC
- Kemkes RI. (2012). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemkes RI
- Hanafi. (2016). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. Skripsi. UNDIP
- Karyadi, E. (2002). Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, dan Jantung Koroner. Jakarta: Intisari Mediatama
- Roesma, J. (2008). Masa Depan Hipertensi dan PGK: Adakah Harapan. Dalam: Lubis, H.R., et al (eds). 2008. Hipertensi dan Ginjal. Medan: USU Press, 133-139
- Romauli. (2014). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi tahun 2014. Skripsi. Universitas Sumatera Utara
- Rudianto, Budi F. (2013). Menaklukan Hipertensi dan Diabetes. Yogyakarta: Sakkhasukma
- Stuart dan Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4. Jakarta: EGC
- Sutomo, B. (2009). Menu Sehat Penakluk Hipertensi. Jakarta: De Media Pustaka
- Yulianti, Sufrida dan Maloedyn S. (2006). *30 Ramuan Penakluk Hipertensi*. Jakarta: AgroMedia Pustaka