

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI POLI
KLINIK PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT
ACHMAD MOCHTAR BUKITTINGGI
TAHUN 2015**

^{1,*} Yuhendri Putra, ² Rinawati Kasrin, ³ Yade Kurnia Sari
^{1,2,3} STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
*e-mail ; yuhendriputra@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously over a period. several risk factors that can take into severe hypertension, among other things: stress, obesity, food containing salt, high cholesterol, preserved foods, meat, fruit durian, cigarettes, coffee, family history or genetic and age. Most of it is an indicator of an unhealthy lifestyle. Lifestyle is a pattern of life which describes the overall self interacts with its environment. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle with hypertension. The sampling technique accidental sampling as many as 95 respondents. The independent variable in this study is a lifestyle, while the dependent variable was the incidence hipertensi Hasil univariate analysis obtained more than half of respondents (51.6%) who have a healthy lifestyle and more than half of respondents (52.6%) who had hypertension. Bivariate analysis results There is significant correlation between lifestyle with hypertension ($p = 0.003$ and $OR = 3.937$). So lifestyle is associated with the incidence of hypertension. For it is expected to further research to examine the other variables.

Keywords: Hypertension, Lifestyle

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. beberapa faktor risiko yang dapat memper berat hipertensi, antara lain: stres, obesitas atau kegemukan, makanan yang banyak mengandung garam, kolesterol tinggi, makanan yang diawetkan, daging, buah durian, rokok, kopi, riwayat keluarga atau genetik dan usia. Kebanyakan dari hal tersebut merupakan indikator dari gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yang menggambarkan keseluruhan diri berinteraksi dengan lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini dilakukan di poli klinik penyakit dalam rumah sakit Achmad Mochtar bukittinggi jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian. Teknik pengambilan sampel dengan *Accidental Sampling*, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian hipertensi. Hasil analisis univariat didapatkan lebih dari separoh responden (51,6%) yang memiliki gaya hidup sehat dan lebih dari separoh responden (52,6%) yang mengalami hipertensi. Hasil analisis Bivariat Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p=0,003$ dan $OR=3,937$). Jadi gaya hidup sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi. Untuk itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan variabel yang lain.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi pada seorang klien pada tiga kejadian terpisah. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan sebagian hipertensi. Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Udjianti, 2011).

Data demografi banyak dinegara saat ini menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup tradisional ke gaya hidup modern yang merugikan kesehatan antara lain merokok, mengkonsumsi banyak makanan yang mengandung tinggi kalori, garam, obesitas (kegemukan), kurang aktivitas jasmani (olahraga), alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (khususnya lemak jenuh) dan kolesterol, dan perilaku yang cenderung menyebabkan stress psikososial juga merupakan gaya hidup yang merugikan kesehatan (Yundini, 2006).

Data WHO menyebutkan bahwa presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010* dari WHO menyebutkan, 40 persen negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35 persen. Data 2013 Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya dari jumlah penduduk dunia 7,2 miliar. Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (Udjianti, 2011).

Data lain menyebutkan bahwa di Amerika hipertensi menyerang 50 juta orang, termasuk 60% diantaranya berusia di atas 60 tahun. Setiap tahun, direncanakan sekitar 1,8 juta kasus baru hipertensi, 75% diantaranya adalah penyakit Stadium 1 (140-159/90-99 mmHg). Diantara orang berusia 55-65 tahun tanpa dasar hipertensi, risiko seumur hidup selanjutnya untuk mengalami hipertensi adalah 90%. Lebih dari 90% hipertensi bersifat idiopatik (ensensial), sedangkan 5-10% dapat dijelaskan penyebabnya (hipertensi sekunder) (Goldszmidt, 2011)

Data Riset Kesehatan Dasar/Rikesdas (2013) penyakit tidak menular, terutama hipertensi terjadi penurunan dari 31,7 persen Tahun 2007 menjadi 25,8 persen Tahun 2013. Asumsi terjadi penurunan bisa bermacam-macam mulai dari alat pengukur tensi yang berbeda sampai pada kemungkinan masyarakat sudah mulai datang berobat ke fasilitas kesehatan. Namun terjadi peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013. Prevalensi hipertensi di Indonesia ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen dan sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi dimasyarakat tidak terdiagnosis. Prevalensi cenderung terjadi pada perempuan dari pada laki-laki.

Menurut kemenkes RI (2013) dalam Panduan Peringatan Hari Kesehatan Dunia 2013 dengan tema "waspadai hipertensi", dengan stroke yang merupakan komplikasi penyebab kematian nomor satu, menjelaskan bahwa kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) cenderung mengalami peningkatan. Proporsi angka kematian akibat PTM meningkat dari 41,7% menjadi 60%. Survei terakhir di Indonesia menunjukkan PTM mendominasi 10 urutan teratas penyebab kematian pada semua kelompok umur.

Survei tahun 2010 Riset kesehatan Dasar (Rikesdas) juga menemukan angka hipertensi sudah melonjak menjadi 30 persen dari jumlah penduduk 237.641.326 jiwa yang terkena

hipertensi. Data Rikesdas (2013) juga melaporkan terjadinya kecendrungan prevalensi hipertensi diagnosis diberbagai provinsi, dimana prevalensi penderita hipertensi di Sumatera Barat menunjukkan peningkatan dari 1,0 % pada tahun 2007 menjadi 2,0 % pada tahun 2013. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan serius. Hal ini dapat dilihat dengan angka mortalitasnya yang cukup tinggi. Berdasarkan Depertemen kesehatan nasional (2007), kematian akibat hipertensi menepati peringkat kedua dari total kematian akibat penyakit tidak menular yaitu sebesar 12,3% (Nafrialdi, 2007). Data Depkes Sumbar, (2010) menyebutkan bahwa enam kabupaten atau kota yang tertinggi angka penderita hipertensinya adalah kota Bukittinggi (41,8%) dari jumlah penduduk sumbar 4.846.909 jiwa.

Berdasarkan banyak data tersebut, WHO menjelaskan bahwa dari 50 persen penderita hipertensi, hanya 25 persen yang memperoleh pengobatan dan 12,5 persen yang tidak diobati dengan baik. Padahal, jika tidak segera diobati, hipertensi berpotensi merusak fungsi jantung, otak, saraf, dan ginjal (Shanty, 2011). Penderita hipertensi beresiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian, diantaranya: penyakit jantung koroner, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah otak, dan gagal jantung (Dalimartha, dkk, 2008).

Aaronson & Ward, (2008) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor risiko yang dapat memper berat hipertensi, antara lain: stres, obesitas atau kegemukan, makanan yang banyak mengandung garam, kolesterol tinggi, makanan yang diawetkan, daging, buah durian, rokok, kopi, riwayat keluarga atau genetik dan usia. Kebanyakan dari hal tersebut merupakan indikator dari gaya hidup tidak sehat. Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yang menggambarkan keseluruhan diri berinteraksi dengan lingkungannya.

Penderita hipertensi bisa mengalami komplikasi jangka panjang yaitu seperti jantung, otak, ginjal, arteri

perifer, dan mata. Beberapa penelitian mengatakan bahwa penyebab kerusakan organ-organ tersebut dapat melalui akibat langsung dari kenaikan tekanan darah pada organ, maka dari itu perawat sebagai *promotive* dan *curative* secara non-farmakologis dapat menyarankan dan mengajarkan pola hidup sehat dan benar. Penatalaksanaan yang dimaksud adalah bagi penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan menurunkan berat badan sampai batas ideal, mengubah pola makan, menganjurkan olahraga aerobik yang tidak terlalu berat, menganjurkan berhenti merokok, menghentikan pemakaian alkohol dan narkoba, istirahat dan tidur yang cukup, serta menganjurkan mengelola stress yang baik (Susilo, 2011).

Kebanyakan hipertensi yang ditemui saat ini memang merupakan akibat gaya hidup tidak sehat. Misalnya, gaya hidup tinggi lemak dan rendah serat, serta kurangnya olah raga (Shanty, 2011). Sedangkan menurut Sakinah (2002) juga mengatakan bahwa untuk menghindari terjadinya hipertensi adalah dengan pola hidup sehat, seperti diet rendah garam dan rendah lemak, berhenti merokok dan minum alkohol, menghindari stress dan berolahraga sesuai kebutuhan, menurunkan berat badan bagi yang kegemukan. Berdasarkan fenomena di masyarakat saat ini menjelaskan bahwa gaya hidup seperti pola makan berlemak dan bersantan merupakan budaya orang Sumatera Barat. Hal tersebut merupakan indikator makanan tidak sehat dan merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi. Selain itu, kurangnya aktivitas juga merupakan suatu fenomena yang juga banyak di masyarakat dan juga merupakan pemicu dan memper berat terjadinya hipertensi.

Peran perawat dalam penyakit hipertensi ini sebagai edukator, peran ini dilakukan dengan membantu klien meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan tentang penyakit kejadian hipertensi dan komplikasi dari hipertensi, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, sehingga terjadi perubahan perilaku dari klien akan gaya hidup. Data

Survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 24 Juli 2014 di Poli Klinik Penyakit Dalam, didapatkan bahwa pada Tahun 2013 data pasien yang menderita hipertensi berjumlah 821 orang. Dari survei awal tersebut, penyakit hipertensi masuk pada 10 penyakit terbanyak di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi.

Perawat di poli klinik penyakit dalam mengatakan ada mengadakan program penyuluhan sekali sebulan tetapi jarang dilakukan, kadang-kadang ada dan kadang-kadang tidak. Hasil wawancara langsung yang juga peneliti saat itu dengan beberapa responden penderita hipertensi, menyebutkan bahwa penyebab terbanyak timbulnya hipertensi pada mereka adalah karena gaya hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan makan makanan berlemak dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga), dimana peneliti mewawancarai 8 orang penderita hipertensi yang datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam, 6 orang mengatakan pola makannya tidak teratur dan diantara 6 orang tersebut 3 orang yang berjenis laki-laki yang merokok dan 1 orang dari 3 orang laki-laki tersebut mengatakan pernah mengkonsumsi alkohol. Yang 3 orang lainnya berjenis 1 laki-laki 2 perempuan mengatakan pola makannya tidak teratur masih mengkonsumsi makanan yang berlemak seperti gulai gajeboh, suka mengkonsumsi makanan asin serta kurangnya konsumsi buah dan sayur, 2 orang perempuan tersebut mengatakan mengalami stress karena kehidupan di zaman ini, sedangkan 2 orang lagi mengatakan olah raganya kurang teratur dan pola makan masih makanan yang berlemak.

Dari hasil observasi peneliti saat melakukan survei, ditemukan bahwa penderita hipertensi yang berkunjung kebanyakan obesitas (kegemukan), merokok, dan tampak lemas. Hasil observasi dan wawancara tersebut membuktikan bahwa indikator gaya hidup tersebut merupakan penyebab dari kejadian hipertensi. Berdasarkan hal tersebut dan seiring masih tingginya angka kejadian hipertensi di Bukittinggi,

menunjukkan masih kurangnya pengontrolan pola hidup sehat, dan berdasarkan fenomena yang ditemukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi 2015**”.

SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* dengan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan pada satu waktu dan satu kali, tidak ada *follow up*, untuk mencari hubungan antara variabel Independen dengan variabel dependen (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini telah dilakukan pada pasien di Poli Penyakit Dalam RSAM Bukittinggi. Peneliti mengambil RSAM sebagai lahan penelitian karena RS ini merupakan tempat pelayanan pemerintah di Bukittinggi dengan Srujukan terbesar berbagai kasus, baik rujukan rawat inap maupun rawat jalan. Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan April 2015 sampai Mei 2015.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien yang datang berobat di Poliklinik Penyakit Dalam RSAM dalam 1 tahun terakhir adalah 1838 orang. Dalam penelitian ini jumlah sampel adalah sebanyak 95 orang.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel *non-probability*, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengambilan sampel secara aksidental (*accidental*) ini dilakukan dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2015 di Rumah

Sakit Achmad Muctar Kota Bukittinggi. Jumlah sampel penderita hipertensi yang mempengaruhi gaya hidup sebanyak 95 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan ekklusi. Jumlah tersebut telah memenuhi sampel penelitian sesuai dengan yang direncanakan. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar biodata, lembar observasi dengan *checklist* kemudian diperiksa kelengkapannya hingga memenuhi syarat untuk dianalisa. Hasil analisa disajikan dalam bentuk tabel dan tekstural mulai dari hasil analisa univariat hingga analisa bivariat.

1. Analisis Univariat
a. Gaya Hidup

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2015

No	Gaya Hidup	Frekuensi	%
1.	TidakSehat	46	48,4
2.	Sehat	49	51,6
Total		95	100

Berdasarkan table 4.1 dapat diketahui bahwa dari 95 responden terdapat 49 responden (51,6%) yang memiliki gaya hidup yang sehat

b. Kejadian Hipertensi

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2015

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi	%
1.	Hipertensi	50	52,6
2.	TidakHipertensi	45	47,4
Total		95	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 95 responden terdapat 50 responden (52,6%) yang mengalami hipertensi.

2. Analisis Bivariat
 - a. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4.3
Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik
Penyakit Dalam di RSUD Dr. Achmad Mochtar
Bukittinggi Tahun 2015

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total		P	OR
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Sehat	32	69,6	14	30,4	46	100	0,003	3,937 (1,673–9,260)
Sehat	18	36,7	31	63,3	49	100		
Total	50	52,6	45	47,4	95	100		

Hasil analisis tabel 4.3 tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi, diperoleh dari 46 responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, terdapat 32 responden (69,6%) yang mengalami hipertensi, sedangkan dari 49 responden memiliki gaya hidup sehat terdapat (63,3%).

Hasil uji statistic di peroleh nilai $p=0,003$, maka dapat di simpulkan ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Hasil ini juga di dukung oleh nilai $OR = 3,937$ artinya responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat memiliki peluang 3,937 kali mengalami hipertensi.

Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Gaya Hidup

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Achmad Mochtar didapatkan dari 95 responden terdapat 49 responden (51,6%) yang memiliki gaya hidup yang sehat dan 46 responden (48,4%) yang memiliki gaya hidup tidak sehat.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya (Sakinah, 2002). Menurut Lisnawati (2001) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan social berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, berolah raga secara teratur. Gaya hidup yang dapat memicu

terjadinya hipertensi antara lain (Muhammadun, 2010).

Berdasarkan asumsi peneliti, gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan karena pola hidup sehat di mulai dari berolah raga, mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang teratur dan memiliki pikiran yang sehat dan tenang. Sedangkan responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat disebabkan karena kebiasaan buruk responden seperti merokok, makan-makanan cepat saji, tidak mengkonsumsi sayur-sayuran dan tidak suka berolah raga.

b. Kejadian Hipertensi

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Achmad Mochtar didapatkan dari 95 responden terdapat 50 responden (52,6%) yang mengalami hipertensi dan 45 responden (47,4%) yang tidak mengalami hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstiksi. Konstiksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2010).

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor salah satunya pola makan yang

tidak sehat yang dikonsumsi terus-menerus. Tanda gejala hipertensi itu sendiri adalah sering berasa sakit kepala, pundak terasa berat, suka dan mudah marah, apabila kejadian ini terus berlanjut dalam waktu yang lama dan tidak mendapatkan penanganan yang *intensif* maka akan berakibat stroke.

Berdasarkan asumsi peneliti kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, stress, kebiasaan sehari-hari dan factor keturunan. Responden yang mengalami hipertensi disebabkan karena faktor usia responden.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Dari hasil analisa tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi, diperoleh dari 46 responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, terdapat 32 responden (69,6%) yang mengalami hipertensi, sedangkan dari 49 responden memiliki gaya hidup sehat terdapat 31 responden (63,3%) yang tidak hipertensi. Hasil uji statistic di peroleh nilai $p=0,003$, maka dapat di simpulkan ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktifitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang yang berinteraksi dengan lingkungannya (Sakinah, 2002). Menurut Lisnawati (2001) gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan social berada dalam keadaan positif.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode . Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2010).

Penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylen South pada tahun 2009. Penelitiannya mengenai hubungan gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, merokok dan stres) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara, faktor pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa $p\ value = 0,000$, artinya ($p\ value < \alpha\ 0,05$). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Aswira Sari pada tahun 2013. Penelitiannya mengenai hubungan gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik dan stres) yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru, faktor pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa $p\ value = 0,000$, artinya ($p\ value < \alpha\ 0,05$).

Menurut asumsi peneliti, gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi

contohnya saja kebiasaan merokok dan mengkonsumsi makanan cepat saji. Responden yang mengalami hipertensi disebabkan karena responden dalam keadaan yang kurang sehat dan suka mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan tidak suka mengkonsumsi buah dan sayur. Membutuhkan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah. Tetapi bila asupannya berlebihan, tekanan darah akan meningkat akibat adanya retensi cairan dan bertambahnya volume darah. Kelebihan natrium diakibatkan dari kebiasaan menyantap makanan instan yang telah menggantikan bahan makanan segar.

Gaya hidup serba cepat menuntut segala sesuatunya serba instan, termasuk konsumsi makanan. Padahal makanan instan cenderung menggunakan zat pengawet seperti natrium benzoat dan penyedap rasa seperti monosodium glutamat (MSG). Jenis makanan tersebut mengandung natrium cukup tinggi.

Gaya hidup yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi contohnya saja kebanyakan orang sangat menyukai makanan yang diolah dengan tambahan garam tinggi. Bagi penderita hipertensi, hanya mengurangi sedikit asupan garam akan sangat berarti untuk mengurangi sedikit asupan garam, Mengonsumsi kelebihan garam dalam makanan meningkatkan kemungkinan kerusakan pada jantung dengan meningkatnya hipertensi. Penting bagi penderita hipertensi untuk menghindari makanan-makanan olahan atau makanan kemasan, karena makanan seperti kemasan kebanyakan tinggi garam, bahan pengawet (juga sumber natrium), lemak dan kurang mengandung nutrisi. Misalnya: Sup atau mie instan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan terhadap 95 responden di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Achmad Mochtar Bukittinggi, maka dapat disimpulkan :

1. Lebih dari separoh responden (51,6%) yang memiliki gaya hidup sehat
2. Lebih dari separoh responden (52,6%) yang mengalami hipertensi
3. Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p=0,003$ dan $OR=3,937$)

Saran

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan responden agar responden mengetahui tentang faktor-faktor mempengaruhi terjadinya hipertensi
2. Bagi lahan Peneliti
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi bagi Rumah Sakit Achmas Muchtar Kota Bukittinggi dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan di Rumah Sakit Achmad Muchtar kota Bukittinggi, khususnya penderita hipertensi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi calon tenaga kesehatan, khususnya bagi mahasiswa STIKes Prima Nusantara Bukittinggi yang berminat untuk melaksanakan penelitian dalam lingkup yang sama dan menambah bahan bacaan bagi perpustakaan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi.
4. Bagi Keilmuan dan Profesi Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman bagi pendidikan keperawatan dalam memberikan materi pembelajaran, khususnya keperawatan medikal bedah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, Farida Nur. (2009). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Empat Kabupaten / Kota Dengan Prevelensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera*. IPB. Diakses pada 18 Juni, 2014. [Http://www.repositusi.ipb.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/109fno.pdf](http://www.repositusi.ipb.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/109fno.pdf)
- Aaronson, Philip I & Ward .P.T.Jeremy.(2010). *Sistem Kardiovaskular*. Erlangga
- Dalimartha, Setiawan. (2008). *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta. Penebar Plus.
- Elsevier. (2010). *Fundamenta Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta. Salemba Medika.
- Goldszmidt, Adrian J. (2011). *Esensial Stroke*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2013). *Panduan Peringatan Hari Kesehatan Sedunia*. Diakses pada tanggal 20 Juni 2014. [http : / www. Dinkes. Sumbarprov. Go. id / Files / Panduan % 20 nks % 20 2013 _ oke. Pdf.](http://www.dinkes.sumbarprov.go.id/Files/Panduan%20nks%202013_oke.Pdf)
- Muttaqim, Arif. (2009). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta. Salemba Medika
- Martha, Karnia. (2012). *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : Araska.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Puspita R M. (2013). *Tahukah Anda Makanan Berbahaya Untuk Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta Timur. Dunia Sehat.
- Rikesdas (2010). *Riset kesehatan dasar – Badan Litbangkes*. Diakses pada tanggal, 18 Juni 2014. [http : www. Litbang. Depkes. Go. id / rikesda 2010. Pdf.](http://www.litbang.depkes.go.id/riksda2010.pdf)
- Rikesdas. (2013). *Riset kesehatan dasar – Badan Litbangkes*.
- Shanty, Meita. (2011). *Silent Killer Diseases*. Jakarta.
- Smeltzer, Suzanne C. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddart*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Stokcklager, Jaime L. (2008). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Ed. 2. Jakarta : EGC
- Suhardjo. (1989) *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi* di akses pada 18 juni, 2014. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jupromkes562e04d4f1full.pdf>
- Susilo, Yekti& Wulandari, Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta. Andi.
- Sutomo, Budi. (2008). *Menu Sehat Penahkluk Hipertensi*. Jakarta. DeMedia

- Tarsono, Lukas, (2008). *Tanaman Obat & Jus Untuk Mengatasi Jantung, Hipertensi, Kolesterol dan Stroke*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Udjianti, Wajan Juni. (2011). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- World Health Organisation (2011). *Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2010*. <http://www.infodokterku>.
- Yundini, (2006) *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi* diakses pada 18 juni, 2014. <http://eprints.undip.ac.id/5265/>