

HUBUNGAN MEROKOK DAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI JORONG GANDO WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANINGGAHAN KABUPATEN SOLOK

NETTY HERAWATI

Akademi Keperawatan YPTK Solok

Abstrak: *Hypertension as a risk factor for death in the world. The World Health Organization (WHO) states that tobacco kills more than five million people per year and is projected to kill 10 million by 2020. Patients with hypertension in 2017 in the Paninggahan Community Health Center are 984 (8.06%), while hypertension sufferers per jorongnya three months the last in the Paninggahan Puskesmas Work Area was obtained the highest Jorong Gando as many as 31 people. This type of research is descriptive with cross sectional design. In this study the independent variables are smoking and exercise, the dependent variable is the incidence of hypertension. Based on the results of a study conducted in January 2018 of 31 respondents, it was found that the results of more than a portion (58.1%) of respondents experienced mild hypertension, more than half (54.8%) did not smoke, more than a portion (51.6%) respondents do not do regular exercise, there is no relationship between respondents who have the habit of smoking with the incidence of hypertension and there is no relationship between sports with the incidence of hypertension in jorong Gando in the Work Area of Paninggahan Health Center, Solok.*

Keywords: *smoking, exercise, hypertension.*

A. Pendahuluan

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberikan gejala yang akan berlanjut ke organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (pada pembuluh darah) dan hipertrofi ventrikel kanan (pada otot jantung). Hipertensi sebagai faktor resiko kematian di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan tembakau membunuh lebih dari lima juta orang pertahun dan memproyeksikan akan membunuh 10 juta sampai tahun 2020. Hipertensi dapat menimbulkan 62% kasus stroke, 49% timbulnya serangan jantung.

Menurut Andra (2007) yang dikutip Widayanto, faisalado Candra (2013), di seluruh dunia sekitar 972 juta (26,4%) orang dewasa menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,15% perempuan. Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama dinegara berkembang, diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar kasus ditahun 2025 dari kasus 639 kasus dari tahun 2000, sedangkan prevelensi di Indonesia mencapai 15 juta penduduk (Bustan, 2007). Prevalensi hipertensi di Indonesia terutama didaerah Sumatera Barat sekitar 22% Berdasarkan data yang didapatkan di beberapa Puskesmas yang ada di Kabupaten Solok tahun 2017, dimana jumlah penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Paninggahan sebanyak 984 (8,06%), sedangkan penderita hipertensi per jorongnya tiga bulan terakhir yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan didapatkan Jorong Gando yang tertinggi sebanyak 31 orang.

Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer* karena penderita tidak tahu bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi. Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group disease* karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai

kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor resiko tertinggi penyebab kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit *cerebrovaskuler* faktor yang tidak dapat dirubah seperti umur, jenis kelamin, dan keturunan. Sedangkan faktor yang dapat dirubah seperti kegemukan (obesitas), stress, konsumsi alkohol berlebihan, konsumsi garam berlebihan, hiperlipidemia, merokok dan kurang olahraga (widyanto, dkk, 2013).

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan *desain cross sectional* yaitu penelitian dilakukan dalam waktu pengukuran / pengamatan variabel independen dan dependen dalam waktu bersamaan. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah merokok dan olahraga, variabel dependen adalah kejadian hipertensi.

C. Hasil dan Pembahasan

1 Hasil

a. Karakteristik Umur Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Kelompok Umur	f	%
1	Dewasa awal (21 - 30 tahun)	1	3,2 %
2	Dewasa Tengah (31 – 45 tahun)	6	19,4 %
3	Dewasa Akhir (46 – 59 tahun)	9	29,0 %
4	Lansia (> 60 tahun)	15	48,4 %
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kurang dari sebagian (48,4%) responden berada pada kelompok usia lansia.

b. Jenis Kelamin

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Kelompok Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-Laki	10	32,25 %
2	Perempuan	21	67,74 %
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian (67,74%) responden berjenis kelamin perempuan.

c. Pendidikan

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Pendidikan	f	%
1	Pendidikan dasar (SD-SMP)	25	80,6 %
2	Menengah (SMA)	6	19,3 %
3		-	

	Tinggi (PT)		
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar (80,6%) responden berpendidikan dasar (SD - SMP).

d. Pekerjaan

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Pekerjaan	f	%
1	IRT	17	54,83 %
2	Pedangan	5	16,12 %
3	Petani	5	16,12 %
4	Wiraswasta	4	12,90 %
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian (54,83%) responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

2. Hasil Penelitian

a. Hasil Univariat

Merokok

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Kebiasaan merokok	f	%
1	Perokok	14	45,2%
2	Tidak merokok	17	54,8%
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian (54,8%) responden tidak memiliki kebiasaan merokok.

Olahraga

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Olahraga di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Kebiasaan Olahraga	f	%
1	Dilakukan	15	48,4%
2	Tidak Dilakukan	16	51,6%
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian (51,6%) responden tidak melakukan olahraga.

Kejadian Hipertensi

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

No	Kejadian Hipertensi	f	%
1	Ringan	18	58,1 %
2	Sedang	13	41,9 %
Jumlah		31	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa lebih dari sebagian (58,1%) responden mengalami hipertensi ringan.

b. Hasil Bivariat

Hubungan Merokok dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Solok

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

Kebiasaan	Kejadian Hipertensi					
	Ringan		Sedang		Total	
	F	%		%	f	%
Merokok	8	25,8	6	19,4	14	45,8
Tdk merokok	10	32,3	7	22,6	17	54,8
Jumlah					31	100

$P = 1,000$

OR = 1,071

Hasil analisis antara merokok dengan kejadian hipertensi didapatkan dari 17 (54,8%) yang mempunyai kebiasaan tidak merokok 10 (32,3%) mengalami kejadian hipertensi ringan. Sedangkan dari uji statistik diperoleh p value $1,000 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan.

Hubungan Olahraga dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Solok

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok

Olahraga	Kejadian Hipertensi					
	Ringan		Sedang		Total	
	F	%	f	%	f	%
Dilakukan	11	35,5 %	4	12,9 %	15	48,4 %
Tdk dilakukan	7	22,6 %	9	29,0 %	16	51,6 %
Jumlah					31	100

$P = 1,700$

OR = 0,283

Hasil analisis antara olahraga dengan kejadian hipertensi didapatkan dari 15 (48,4%) yang melakukan olahraga 11 (35,5%) mengalami kejadian hipertensi ringan. Sedangkan dari uji statistik diperoleh p value $1,700 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara olahraga dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan

3. Pembahasan

a. Hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan.

Dari uji statistik diperoleh p value $1,000 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yeni Mulyani tentang hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi dengan hasil tidak ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi dengan P value $0,379 > 0,05$.

Dalam keadaan merokok pembuluh darah di beberapa bagian tubuh akan mengalami penyempitan, keadaan ini akan dapat meningkatkan bekerja tekanan darah lebih berat, supaya darah dapat mengalir ke bagian tubuh dengan jumlah yang tetap. Untuk itu jantung harus memompakan darah lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Kenyataan yang ditemui di lapangan sebagian kecil (32,3%) yang tidak mempunyai kebiasaan merokok mengalami kejadian hipertensi ringan, hal ini dikarenakan faktor usia dan jenis kelamin, karena usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Menurut Khomsan, semakin tua seseorang maka semakin beresiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Pada penelitian ini (29,03%) berumur lebih dari 55 tahun dan (35,48%) berjenis kelamin perempuan, menurut (Risksda, 2013), perempuan lebih tinggi resiko peningkatan tekanan darah dari pada laki-laki.

b. Hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan

Dari uji statistik diperoleh p value $1,700 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi di Jorong Gando Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Olahraga sangat mempengaruhi terhadap hipertensi, dimana kurangnya beraktivitas seperti olahraga akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung meningkat sehingga jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Olahraga teratur bisa membuat jantung kita sehat sehingga terhindar dari hipertensi, olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah. Kenyataan yang ditemui di lapangan sebagian kecil (35,5%) yang melakukan olahraga, mengalami kejadian hipertensi ringan, hal ini dikarenakan belum dilaksanakannya oleh responden olahraga secara teratur, sehingga hal ini dapat memicu atau mencetuskan resiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Disamping olahraga yang belum teratur, informasi yang didapatkan dari responden adanya kebiasaan dalam menyajikan makanan dengan menggunakan garam yang berlebihan dan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 31 orang responden maka didapatkan hasil lebih dari sebagian (58,1%) responden mengalami hipertensi ringan, lebih dari sebagian (54,8%) tidak merokok, lebih dari sebagian (51,6%) responden tidak melakukan olahraga secara teratur, tidak ada hubungan antara responden yang mempunyai kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara olahraga dengan kejadian hipertensi di jorong Gando di Wilayah Kerja Puskesmas Paninggahan Kabupaten Solok. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat mengingatkan kembali atau memberikan informasi tentang bahaya rokok terhadap kesehatan dan juga memberikan informasi tentang pentingnya olahraga teratur dan bahaya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan juga mengkonsumsi garam yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Alimul, Aziz H. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhinneka Cipta

- Apriyanti, Maya, 2010. *Meracik Sendiri Obat dan Menu Sehat bagi Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan, 2013. *Riset Kesehatan Dasar Jakarta* : Kemenkes RI.
- Bustan. 2010. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Divine, 2012. *Program Olahraga Tekanan darah Tinggi*. Yogyakarta : PT. Citra Anji Pratama.
- Khomsan, 2009. *Hubungan Karakteristik Umur dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Lansia*.
- Notoatmodjo. S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Rufaida A, 2010. *Pengobatan dan Pencegahan Penyakit Dalam*. Jsakarta : PT Macana Jaya Cemerlang.
- Sukmana, T, 2009. *Mengenal Rokok dan Bahayanya*. Be Champion : Yogyakarta
- Widharto, 2009. *Bahaya Hipertensi*, Jakatra : PT Macana Jaya Cemerlang.