

HUBUNGAN PERILAKU HIDUP TIDAK SEHAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT

1. Heri Triwibowo, Program Studi Keperawatan, STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, email : herippni@gmail.com
2. Heni Frilasari, Program Studi Kebidanan, STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, email : henifрила@gmail.com
3. Bella Aulia Iriyanti, Program Studi Keperawatan, STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto, email : bellaauliirianti@gmail.com
Korespondensi : herippni@gmail.com

ABSTRAK

Kehidupan modern membuat masyarakat hidup dalam perilaku yang tidak sehat yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Fenomena yang terjadi di lapangan masih ditemukan banyak penderita hipertensi yang menjalankan perilaku hidup tidak sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan. Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan case control. Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat usia pertengahan (45-59 tahun) di RW 02 Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan sejumlah 83 orang. Teknik sampling menggunakan simple random sampling, sehingga didapatkan 69 orang sampel. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, tensimeter, dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani perilaku hidup tidak sehat yaitu 37 responden (53,6%), dan sebagian besar mengalami hipertensi yaitu 35 responden (50,7%). Hasil Analisa uji Chi Square menunjukkan bahwa p value = 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga H1 diterima yang artinya ada hubungan antara perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan. Semakin tidak sehat perilaku masyarakat, maka akan semakin tinggi kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi meningkat pada masyarakat yang mempunyai kebiasaan merokok, kurang aktivitas, konsumsi makanan berlemak dan tinggi garam

Kata Kunci : Perilaku, Tidak Sehat, Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Kehidupan modern membuat masyarakat hidup dalam perilaku yang tidak sehat, misalnya perilaku merokok, kurang aktivitas fisik, begitu juga dengan perilaku konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol. Perilaku hidup tidak sehat tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Purnomo et al., 2020). Hipertensi sering diberi gelar *The Silent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi, dimana orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Mayasari et al, 2019). Fenomena yang terjadi di lapangan masih ditemukan banyak penderita hipertensi yang menjalankan perilaku hidup tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi kafein, jarang melakukan aktivitas fisik dan mengkonsumsi makanan berlemak.

Menurut organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi yaitu 10%. Di Amerika Serikat, satu diantara tiga orang dewasa mengidap hipertensi, yang umumnya menimbulkan keluhan, walaupun sudah dialami bertahun-tahun (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengatakan bahwa penyakit terbanyak pada usia lanjut antara lain hipertensi (57,6%) osteoarthritis (51,9%) masalah gigi dan mulut (19,1%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada umur > 18 tahun sebesar 658,201 (34,11%), sedangkan penderita hipertensi menurut kelompok umur paling tinggi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 69,53%. Hipertensi di provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari 7,87% pada tahun 2018, meningkat menjadi 8,2% pada tahun 2019, dan 10,30% pada tahun 2020 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020).

Hasil penelitian (Fadhli, 2018) di Palu menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam mempunyai hubungan dengan hipertensi (nilai $p=0,016$). Hasil penelitian (Sitorus, 2018) di wilayah kerja Puskesmas Rantang Barat Medan menunjukkan bahwa kejadian hipertensi dipengaruhi oleh perilaku merokok ($p\text{-value} = 0,024$). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo et al., 2020) di Kotawaringin Kalimantan Tengah dimana terdapat hubungan bermakna antara perilaku merokok ($p\text{-value} 0,001$), terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi ($p\text{-value} 0,001$), terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku konsumsi kafein dengan hipertensi ($p\text{-value} 0,001$). Hasil studi pendahuluan di Desa Plinggisan pada tanggal 31 Maret 2022 dengan cara wawancara kepada 5 penderita hipertensi didapatkan Sebanyak 4 dari 5 (80%) responden terbiasa mengkonsumsi kafein salah satunya dengan meminum kopi, bersamaan dengan memiliki kebiasaan merokok, 1 responden tidak merokok akan tetapi sering terpapar asap rokok dari lingkungan, semua responden (100%) tidak mengkonsumsi alkohol dalam kehidupan sehari-hari. Semua responden (100%) memiliki aktivitas olahraga dalam seminggu kurang dari 2 kali dan tidak rutin setiap minggu. Sebanyak 4 dari 5 (80%) responden suka mengkonsumsi makanan yang digoreng (lebih dari 3 kali seminggu), sedangkan 1 (20%) responden lebih sering mengkonsumsi makanan dengan dikukus atau dipanggang.

Faktor perilaku hidup tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi seperti kebiasaan merokok karena kandungan rokok dapat merusak pembuluh darah yang akan menyebabkan aterosklerosis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan dalam dinding arteri meningkat (Furqani et al., 2020), konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak bekas pakai atau jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang

aktifitas fisik atau olahraga juga dapat membuat orang yang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Andari et al., 2020). Dampak tidak terkontrolnya tekanan darah dalam waktu yang lama bisa menyebabkan komplikasi penyakit hipertensi (Siswanti, 2020). Komplikasi penyakit hipertensi antara lain kerusakan organ meliputi otak, karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke kemudian kerusakan pada jantung, hipertensi meningkatkan beban kerja jantung yang akan menyebabkan pembesaran jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung dan serangan jantung. Selain kerusakan otak dan jantung karena kondisi hipertensi yang memburuk, gagal ginjal juga merupakan risiko yang harus ditanggung penderita hipertensi. Hipertensi juga menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di retina yang berakibat pada gangguan penglihatan bahkan bisa mengalami kebutaan (Harahap et al, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal dan menghindari minum alkohol (Kemenkes RI, 2018).

2. TUJUAN PENELITIAN

Secara umum tujuan dari dilakukannya kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan

3. METODE PENELITIAN

Dalam Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan case control yaitu studi analitik yang menganalisis hubungan kausal dengan menggunakan logika terbalik, yaitu menentukan penyakit (outcome) terlebih dahulu kemudian mengidentifikasi penyebab (faktor risiko). Riwayat paparan dalam penelitian ini dapat diketahui dari register medis atau berdasarkan wawancara dari responden penelitian (Notoatmodjo, 2016a). Pada penelitian ini menganalisis hubungan perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat usia pertengahan (45-59 tahun) di RW 02 Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan sejumlah 83 orang. Sampling pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Jadi jumlah sampel yang diteliti sebanyak 69 orang. Pengumpulan data dengan memberikan kuisioner perilaku hidup tidak sehat dan melakukan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter untuk mengidentifikasi kejadian hipertensi. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku hidup tidak sehat dan Kejadian hipertensi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan program software SPSS for windows versi 21.00.

4. HASIL PENELITIAN

a. Perilaku Hidup Tidak Sehat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Hidup Tidak Sehat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan pada bulan Juni 2022

No	Perilaku Hidup Tidak Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	32	46,4
2	Tidak sehat	37	53,6
Total		69	100,0

Sumber : Data Primer tahun 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani perilaku hidup tidak sehat yaitu 37 responden (53,6%).

b. Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan pada bulan Juni 2022

No	Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak hipertensi	34	49,3
2	Hipertensi	35	50,7
Jumlah		69	100

Sumber : Data Primer tahun 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami hipertensi yaitu 35 responden (50,7%).

c. Tabulasi Silang Antara Perilaku Hidup Tidak Sehat Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Tabulasi Silang Antara Perilaku Hidup Tidak Sehat Dengan Kejadian Hipertensi di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan Pada Bulan Juni 2022

Perilaku hidup tidak sehat	Kejadian Hipertensi				Total	
	Tidak hipertensi		Hipertensi		f	%
	f	%	f	%		
Sehat	30	93,8	2	6,2	32	100
Tidak sehat	4	10,8	33	89,2	37	100
Total	34	49,3	35	50,7	69	100

Sumber: Data Primer tahun 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh (93,8%) responden yang menjalani perilaku hidup sehat tidak mengalami hipertensi, dan hampir seluruh (89,2%) responden yang menjalani perilaku hidup tidak sehat mengalami hipertensi. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa p value = 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga H1 diterima yang artinya ada hubungan antara perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan

5. PEMBAHASAN

a. Perilaku hidup tidak sehat pada masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjalani perilaku hidup tidak sehat yaitu 37 responden (53,6%).

Perilaku hidup tidak sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya faktor sosial. Faktor sosial yang berpengaruh terhadap konsumsi pangan adalah tingkat pendapatan, pengeluaran pangan, pendidikan dan pengetahuan. Konsep gaya hidup sehat mencakupi tiga aspek utama dalam kesehatan yaitu fisik, mental serta sosial (Azis, Muriman, and Burhan 2020).

Berdasarkan fakta bahwa responden mempunyai perilaku hidup tidak sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu Pendidikan dan pendapatan. Faktor pertama yaitu pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mempunyai perilaku hidup tidak sehat adalah 75% dari responden yang berpendidikan SD/ sederajat, 51,9% dari responden berpendidikan SMP/ sederajat, 48,5% dari responden yang berpendidikan SLTA/ sederajat, serta 100% dari responden yang berpendidikan tinggi. Sekolah memberikan keterampilan umum, terutama berkaitan dengan kognitif, keterampilan khusus yang berguna untuk bekerja, nilai-nilai sosial, perilaku dan mempunyai disposisi penting untuk pencapaian suatu tujuan. Pendidikan tinggi mengajarkan orang untuk berpikir lebih logis dan rasional, dapat melihat sebuah isu dari berbagai sisi sehingga dapat lebih melakukan analisis dan memecahkan suatu masalah. Selain itu, pendidikan tinggi memperbaiki keterampilan kognitif yang diperlukan untuk dapat terus belajar di luar sekolah (Pradono 2013). Pendidikan tidak menjamin seseorang mengetahui semua yang berhubungan dengan kesehatan termasuk apa saja yang harus dibatasi, dianjurkan dan dilarang bagi penderita hipertensi mellitus. Pasien hipertensi masih mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi misalnya gorengan, susu, bersantan dan lainnya. Disamping itu responden kurang dalam melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan kekakuan pembuluh darah hingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Faktor kedua adalah pendapatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai perilaku tidak sehat adalah 55,6% dari responden mempunyai pendapatan di atas atau setara UMK dan 51,5% dari 55,6% dari responden mempunyai pendapatan di bawah UMK. Pendapatan yang tinggi dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam mengambil keputusan dalam memenuhi kebutuhannya, termasuk kebutuhan akan kesehatannya. Sehingga dapat diartikan bahwa orang yang mempunyai tingkat status sosial ekonomi yang tinggi akan berbeda dengan keluarga dengan status sosial ekonomi yang rendah dalam pemenuhan hidup sehat. Ada kebutuhan yang harus dipenuhi sebelum memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi tingkatannya. Sekali kebutuhan ini terpenuhi munculah kebutuhan berikutnya seperti kebutuhan untuk kesehatan (Hardinsyah and Supriasa 2016). Responden yang menjalani hidup tidak sehat sebagian besar pendapatan di atas UMK sehingga dengan pendapatan yang tinggi, responden dapat membeli makanan yang disukai, sehingga jika tidak dibekali dengan pengetahuan yang baik tentang kesehatan, maka responden akan mengonsumsi apa saja yang disukainya sehingga berisiko mengalami peningkatan tekanan darah. Karena masih banyak responden yang suka mengonsumsi makanan berlemak. Makanan-makanan tersebut banyak mengandung kolesterol yang menjadi salah satu pemicu gangguan pada

pembuluh darah dan jantung. Kurangnya aktivitas fisik, merokok karena kebiasaan merokok sangat sulit untuk dihentikan, dan para pasien hipertensi tidak melakukan program henti rokok.

b. Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami hipertensi yaitu 35 responden (50,7%). Kehidupan modern membuat masyarakat hidup dalam perilaku yang tidak sehat, misalnya perilaku merokok, kurang aktivitas fisik, begitu juga dengan perilaku konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori, serta konsumsi alkohol. Perilaku hidup tidak sehat tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi (Purnomo, Fahrurazi, and Kasman 2020). Hipertensi sering diberi gelar *The Sillent Killer* karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi, dimana orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Mayasari et al, 2019).

Berdasarkan fakta bahwa responden mengalami hipertensi dapat disebabkan karena faktor usia, jenis kelamin, Riwayat hipertensi, dan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi 45,5% dari responden yang berusia 45-49 tahun, 66,7% dari responden yang berusia 50-55 tahun, dan 39,1% dari responden yang berusia 56-59 tahun. Usia (umur) sering disebut bahwa hipertensi salah satu penyakit degenerative, yaitu penyakit karena usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin menurun dengan produktivitas organ tubuh seseorang. Pada umumnya, hipertensi menyerang pria di atas usia 31 tahun, sedangkan wanita terjadi setelah usia 45 tahun (Lingga 2012). Responden yang mengalami hipertensi merata terjadi pada semua golongan umur karena semua responden berusia lebih dari 45 tahun yang artinya semua responden sudah berisiko untuk mengalami hipertensi akibat penurunan fungsi tubuh. Masyarakat cenderung mengalami hipertensi disebabkan karena usia mereka yang sudah mendekati lansia, sehingga pembuluh darah juga mengalami penurunan kemampuan dalam menghantar darah ke seluruh tubuh terutama jantung yang menyebabkan timbulnya hipertensi. Hipertensi yang terjadi pada responden berbeda-beda tingkatnya karena banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi diantaranya adalah usia, makanan dan gaya hidup.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi 50% dari responden laki-laki, dan 51,2% dari responden perempuan. Hipertensi lebih mudah menyerang kaum laki-laki daripada perempuan. Hal ini kemungkinan memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi seperti stress, kelelahan, dan makan tidak terkontrol. Adapun hipertensi pada perempuan peningkatan resiko terjadi setelah masa menopause (sekitar usia 45 tahun). Hal ini disebabkan karena penyakit hipertensi pada wanita meningkat seiring dengan bertambahnya usia, beban tugas sebagai ibu rumah tangga apalagi ibu rumah tangga yang bekerja dengan tingkat stress yang tinggi (Lingga, 2012). Sesuai dengan pendapat di atas, bahwa perempuan lebih banyak yang mengalami hipertensi karena usia termasuk pada masa menjelang atau masuk masa menopause, maka perempuan lebih banyak yang mengalami hipertensi karena faktor protektif dari hormonal sudah mengalami penurunan drastis sehingga perempuan mudah mengalami obesitas yang menyebabkan penumpukan lemak pada beberapa bagian tubuh yang bisa saja mengganggu sistem tubuh dalam mengatur tekanan darah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi 85,7% dari responden yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi, dan 41,8% dari responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga hipertensi. Sekitar 70-80% penderita hipertensi esensial ditemukan riwayat hipertensi di dalam keluarga. Apabila riwayat hipertensi didapatkan dari kedua orang tua maka dugaan hipertensi esensial lebih besar. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita yang kembar monozigot apabila salah satunya mengalami hipertensi (Lingga, 2012). Hampir seluruh responden dengan riwayat hipertensi dalam keluarganya mengalami hipertensi juga, maka sesuai dengan teori tersebut bahwa keturunan akan meningkatkan risiko mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi 45,5% dari responden yang status gizinya normal, 53,8% dari responden dengan status gizi gemuk, dan 66,7% dari responden dengan status gizi obesitas. Kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi. Daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi dengan berat badan normal (Lingga, 2012). Responden yang mengalami kegemukan dan obesitas cenderung mengalami hipertensi karena pada individu yang mengalami kegemukan atau obesitas mengalami penumpukan lemak di beberapa bagian tubuh termasuk pada organ-organ vital seperti jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan gangguan sirkulasi darah, pompa jantung lebih kuat sehingga usaha jantung untuk memompa keluar darah juga lebih kuat yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

c. Hubungan Perilaku Hidup Tidak Sehat dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh (93,8%) responden yang menjalani perilaku hidup sehat tidak mengalami hipertensi, dan hampir seluruh (89,2%) responden yang menjalani perilaku hidup tidak sehat mengalami hipertensi. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa p value = 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian Hipertensi pada masyarakat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan

Faktor perilaku hidup tidak sehat yang dapat menyebabkan hipertensi seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan minyak bekas pakai atau jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik atau olahraga, dan stres (Purnomo, Fahrurazi, and Kasman 2020). Rokok mengandung senyawa kimia yang sangat berbahaya, terutama nikotin dan karbon monoksida. Zat tersebut dihisap dan kemudian masuk ke dalam aliran darah. Zat tersebut dapat merusak pembuluh darah yang akan menyebabkan aterosklerosis yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan dalam dinding arteri meningkat (Furqani, Rahmawati, and Melianti 2020). Konsumsi makanan asin mengandung tinggi natrium, dimana konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan komposisi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Pengaruh volume cairan yang meningkat menyebabkan meningkatnya volume darah sehingga dapat terjadi hipertensi (Furqani, Rahmawati, and Melianti 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat membuat orang yang cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot

jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Andari et al. 2020).

Responden yang menjalani perilaku sehat hampir seluruhnya tidak mengalami hipertensi dikarenakan responden menjaga pola makan dengan baik, sebagian juga tidak merokok, istirahat cukup sehingga fisiologi tubuh akan bekerja dengan baik dalam mengatur regulasi tekanan darah karena faktor risiko yang menyebabkan peningkatan tekanan darah lebih sedikit. Responden yang menjalani perilaku hidup sehat akan tetapi mengalami hipertensi ada 2 orang, hal ini dapat disebabkan karena faktor usia dimana usia responden sudah mendekati lansia sehingga terjadi penurunan fungsi tubuh, selain itu responden mengalami obesitas dan mempunyai Riwayat penyakit hipertensi dalam keluarganya sehingga hal ini meningkatkan risiko untuk mengalami hipertensi, karena obesitas akan menyebabkan penumpukan lemak sentral di daerah abdomen sehingga mengganggu kinerja ginjal dalam menjalani pengaturan fungsi renin angiotensin yang mengatur tekanan darah. Responden yang menjalani perilaku hidup tidak sehat hampir seluruhnya mengalami hipertensi karena seperti yang telah dijelaskan dalam teori tersebut di atas bahwa perilaku yang tidak sehat memiliki resiko untuk menyebabkan gangguan pengaturan tekanan darah mulai dari menyebabkan kekakuan pembuluh darah hingga gangguan system renin angiotensin di ginjal. Responden yang menjalani perilaku hidup tidak sehat akan tetapi tidak mengalami hipertensi dapat disebabkan karena responden masih rajin melakukan olahraga meskipun pola makannya buruk, merokok, tapi dengan istirahat cukup dan olahraga secara teratur, maka efek buruk dari pola makan yang tidak baik dapat diminimalisir dengan olahraga.

6. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Sebagian besar masyarakat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan mempunyai perilaku hidup tidak sehat.
- b. Sebagian besar masyarakat di Dusun Plinggisan Utara Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan mengalami hipertensi.
- c. Ada hubungan perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Plinggisan Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan

7. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, saran yang diajukan diantaranya adalah :

- a. Masyarakat diharapkan mengurangi rokok, mengurangi konsumsi kopi, lemak dan jeroan, mengurangi asupan garam, agar tidak mengalami hipertensi dan melakukan olah raga secara teratur dan menjaga konsumsi makanan agar berat badan ideal, keluarga diharapkan untuk lebih memperhatikan masyarakat terutama tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi, serta menyediakan makanan yang mengandung rendah lemak dan garam.
- b. Petugas kesehatan diharapkan memberikan konseling pada masyarakat saat Posyandu Masyarakat tentang pentingnya menjaga berat badan ideal, diet dengan gizi seimbang, menghindari merokok dan mengkonsumsi kopi agar dapat mencegah hipertensi

8. DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Fadhli, W. M. (2018). Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Harahap, D. A. et al. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*.
- Kemendes RI. (2018). Pencegahan dan pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Mayasari, et al. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Of Telenursing (JOTING)*.
- Notoatmodjo, S. (2016a). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnomo, A., Fahrurazi, & Kasman. (2020). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Parenggeani Kabupaten Kotawaringin Timur Kalimantan Tengan Tahun 2020. *Journal Online Internasional & Nasional*, 7(1), 1689–1699. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/2093/>
- Siswanti, C. D. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi.
- Sitorus, R. S. (2018). Hubungan Pola Hidup Dengan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(2), 105–114.