

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil penelitian terdiri dari data umum dan khusus. Data umum terdiri dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, mengonsumsi minuman keras, faktor keturunan, dan kebiasaan minum kopi. Data khusus terdiri dari gaya hidup pasien.

1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Pengambilan data dilakukan di ruang poli penyakit dalam rumah sakit DKT Sidoarjo pada tanggal 25 Februari–10 April 2020 .

1.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari-10 April 2020

No	Umur	frequency	Prosentase
1	26-35	17	48.6
2	36-45	18	51.4
Jumlah		35	100

(Sumber: data primer 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hampir setengahnya berumur 36 – 45 tahun sebanyak 18 responden (51.4%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Jenis kelamin	frequency	Prosentase
----	---------------	-----------	------------

1	Laki-laki	30	85.7
2	Perempuan	5	14.3
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 30 responden (85.7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Jenis kelamin	frequency	Prosentase
1	TNI/Polri	4	11.4
	Swasta	9	25.7
2			
3	Petani	1	2.9
4	pedagang	8	22.9
5	lain-lain	13	37.1
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hampir setengahnya responden bekerja sebagai selain profesi TNI polri, swasta, pedagang, petani atau lain-lain sebanyak 13 (37,1%)

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Minuman keras

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Minuman keras di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Minuman Keras	frequency	Prosentase
1	Ya	5	14.3
2	Tidak	30	85.7
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hampir seluruhnya tidakpernah minum keras sebanyak 30 responden (85.7%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan keturunan hipertensi

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan keturunan hipertensi di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	keturunan hipertensi	frequency	Prosentase
1	Ya	18	51.4
2	Tidak	17	48.6
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai keturunan hipertensi sebanyak 18 responden (51.4%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan kebiasaan minum kopi

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan kebiasaan minum kopi di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Kebiasaan Minum Kopi	frequency	Prosentase
1	Ya	28	80.0
2	Tidak	7	20.0
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kebiasaan minum kopi sebanyak 28 responden (80%).

4.2.2 Data Khusus

1. Gaya Hidup

Tabel 4.7 Gaya Hidup Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Gaya Hidup	frequency	Prosentase
1	Sehat	15	42.9
2	Tidak Sehat	20	57.1
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup tidak sehat sebanyak 20 responden (57.1%).

2. Kejadian hipertensi

Tabel 4.8 Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari -10 April 2020

No	Kejadian hipertensi	frequency	Prosentase
1	hipertensi	21	60.0
2	Tidak hipertensi	14	40.0
	Jumlah	35	100

(Sumber: data primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi sebanyak 21 responden (60.0%).

3. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total	
	Hipertensi		Tidak hipertensi		F	%
	f	%	f	%		
Sehat	1	6.7	14	93.3	15	100
Tidak sehat	20	100	0	0	20	100
Total	21	60.0	14	40.0	35	100

Berd

Berdasarkan tabel 4.9 diatas

menunjukkan bahwa dari 15 responden yang memiliki gaya hidup sehat sebanyak 1 responden (6.7%) mengalami hipertensi sebanyak 1 responden. Dari 20 responden

yang memiliki gaya hidup tidak sehat semuanya menderita hipertensi yaitu 20 responden (100 %).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan *Chi Square* terdapat nilai $Asimp.sg = 0,000$ maka $< 0,05$ artinya terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di poli penyakit dalam RS DKT Sidoarjo dengan derajat kemaknaan $p < \alpha (0,05)$. Jadi untuk hipotesis H_0 pada penelitian ini “ditolak” ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di poli penyakit penyakit dalam RS DKT Sidoarjo.

4.3 Pembahasan

1. Gaya Hidup Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Gaya Hidup Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari- 10 April 2020 sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak sehat sebanyak 20 responden (57.1%) dan hampir setengahnya memiliki gaya hidup sehat sebanyak 15 responden (42.9 %).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup yaitu Gaya perilaku, gaya perilaku individu akan memberikan dampak pada individu maupun orang lain. Gaya hidup seseorang dapat dirubah dengan perilaku individu itu sendiri dan lingkungan sosial sebab mempengaruhi kondisi kehidupan (Anne,2010). Perubahan Gaya Hidup Berjalan dengan seiring pertumbuhan ekonomi, gejala negatif sudah banyak dirasakan sampai sekarang seperti kurangnya gerak fisik, perilaku merokok, napza, minuman keras, gizi kurang, kurangnya sayur dan istirahat, atau kurangnya mengontrol stress (Anne,2010). Selain itu gaya pada kehidupan seseorang juga mempengaruhi kesehatannya seperti

pecandu rokok dan minum minuman keras atau beralkohol bukanlah budaya hidup sehat (Depkes, 2017).

Dari 20 responden (57.1%) semua responden memiliki gaya hidup tidak sehat. Hal ini dikarenakan semua responden tersebut mempunyai kebiasaan gaya hidup tidak sehat, yaitu kebiasaan responden yang suka merokok karena didalam perilaku merokok aktif merupakan faktor risiko hampir seluruh penyakit tidakmenular. Kandungan racun dalam rokok membahayakan kesehatan seseorang,baik asap yang dihisap langsung saat merokok (*mainsteram smoke*) maupun yang keluar dari ujung rokok (*sidestream smoke*), sama-sama mengandung bahan kimia beracun. Bahan kimia tersebut apabila berinteraksi dan berakumulasi secara kronis dapat menimbulkan penyakit kanker, penyakit jantung dan penyakit paru kronis. Selain itu dari 20 responden juga memiliki pola makan yang salah dari pola makan yang lebih suka ke arah junkfood yang didalamnya banyak mengandung sejumlah natrium dan dapat meningkatkan volume darah dalam tubuh sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat yang menyebabkan tekanan darah lebih tinggi. Padahal Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang cukup. Ragam pangan yang dikonsumsi harus dapat memenuhi tiga fungsi makanan (dikenal dengan istilah tri guna makanan), yaitu zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Karena konsumsi pangan yang beraneka ragam dapat melengkapi kekurangan zat gizi pada pangan lain sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang. Pola makan seimbang adalah pangan yang dikonsumsi harus memenuhi kualitas (mutu) maupun kuantitas (jumlah).

20 responden tersebut juga memiliki aktivitas fisik yang kurang. Hal ini disebabkan rasa malas yang begitu besar pada tiap-tiap responden dan lebih mengandalkan apa-apa lewat gadget, sehingga kurangnya pergerakan tubuh yang menyebabkan kurangnya pengeluaran tenaga (pembakaran kalori). Menurut WHO yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan resiko penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. dan 20 responden juga lebih mengalami tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan responden lain. Stress timbul dari berbagai masalah yang dihadapi mereka, baik dari masalah pekerjaan mereka, keluarga, dan berita isu yang dialami sekarang seperti masalah kesehatan yang banyak diberitakan muncul berbagai penyakit sekarang yang aneh-aneh. Dampak dari stress sendiri dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

15 responden yang memiliki gaya hidup sehat mereka tetap merokok tetapi sering berhenti ketika diingatkan keluarganya dan ketika waktu sehat. Cuma terkadang menghabiskan 3x dalam seminggu saja dalam artian 1 minggu Cuma 12 batang saja, tidak sampai menghabiskan 12 batang dalam sehari. 15 responden juga mempunyai

kebiasaan yang selalu makan dengan gizi seimbang dalam artian mereka makan setiap harinya dengan beranekah ragam pangan yang dikonsumsi untuk masukan zat gizi yang seimbang. Pola makan seimbang yang dikonsumsi terdiri dari sumber karbohidrat (kelompok pangan padi-padian dan umbi-umbian), sumber protein hewani dan nabati (pangan hewani dan kacang-kacangan), penambah citarasa atau pelarut vitamin (minyak dan lemak, buah biji berminyak, gula), serta sumber vitamin dan mineral. 15 responden tersebut juga mempunyai kebiasaan selalu aktifitas fisik yang cukup baik dari aktifitas fisik ringan, sedang, maupun berat setiap harinya. Selain itu tidak mudah stress hanya terkadang-kadang saja tidak dapat dihindari ketika ada banyak masalah yang menumpuk dibenak pikiran dan belum ada jalan solusinya, tetapi yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan.

2. Kejadian Hipertensi Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Kejadian Hipertensi Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari-10 April 2020 sebagian besar responden menderita hipertensi yaitu sebanyak 21 responden (60.0%) dan hampir setengahnya tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 14 responden (40.0%).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik \geq 140 mmhg dan distolik lebih \geq 90 mmHg (Triyanto, 2014; Sudarta, 2013; Kemenkes RI,2014). Faktor- Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi ada dua faktor yaitu dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Adapun Faktor yang dapat dikendalikan. Menurut beberapa para ahli (Dina. et al,2013; Herbert Benson,dkk,2012): 1) Umur, Umur pada orang dewasa berkembang mulai 18 tahun ke atas dengan seiring

pertambahan umur, semakin tua usia seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu beredar bersama aliran darah. 2) Jenis kelamin, Pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan, dengan rasio kurang lebih 2,29%. Pada usia akhir tiga puluhan Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan dengan perempuan (Herbert Benson, dkk, 2012). 3) Keturunan (Etnik), 70-80% kasus hipertensi esensial riwayat hipertensi dalam keluarga. Faktor genetik juga dipengaruhi oleh lingkungan, dan berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel. Menurut Davidson bila kedua orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 45% akan turun ke anak-anaknya dan bila salah satu orang tuanya yang menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun ke anak-anaknya (Herbert Benson, dkk, 2012).

Faktor yang tidak dapat dikendalikan : Menurut beberapa para ahli (Depkes RI, 2012; sutanto,2010; WHO,2018): 1) Obesitas, Dimana terjadi penimbunan lemak berlebih didalam jaringan tubuh. Jaringan lemak tidak aktif dapat menyebabkan beban kerja jantung meningkat. Kelebihan berat badan akan mengakibatkan 2-6 kali kenaikan risiko hipertensi. 2) Konsumsi Garam, Merupakan faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Pengaruh asupan terhadap timbulnya hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. 3) Stress, Merupakan Suatu keadaan non spesifik yang dialami penderita akibat tuntutan emosi, fisik atau lingkungan yang melebihi daya dan kemampuan untuk mengontrol dengan efektif. melalui aktivitas syaraf simpatis (syaraf yang bekerja saat beraktivitas). mengakibatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Apabila stres berlangsung lama bisa mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap (Sutanto, 2010). 4) Konsumsi

Alkohol, akan memiliki tekanan darah yang cepat berubah dan cenderung meningkat tinggi. Memiliki efek yang hampir sama dengan karbon monoksida yang dapat meningkatkan keasaman darah. 5) Kebiasaan Minum Kopi, Kopi mempengaruhi tekanan darah karena mengandung polifenol, kalium, dan kafein. Kafein memiliki efek yang antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosine. Hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah.

Dari 21 responden (60.0 %) yang menderita hipertensi dikarenakan usia. Dimana 21 responden tersebut terdiri dari 12 responden pada usia dewasa (36-45 tahun) dan 9 responden di usia dewasa muda (26-35 tahun). Hal ini dikarenakan Usia dapat mempengaruhi kondisi kesehatan, semakin dewasa seseorang semakin dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Pada usia akhir tiga puluhan seseorang sering memiliki gaya hidup yang tidak sehat cenderung dapat meningkatkan tekanan darah. 21 responden juga di pengaruhi oleh jenis kelamin. Dimana 21 responden tersebut 17 responden berjenis kelamin laki-laki dan 4 responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan Pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan, dengan rasio kurang lebih 2,29%. 21 responden juga yang menderita hipertensi dikarenakan dari pekerjaan, dimana 21 responden terdiri dari TNI/POLRI sebanyak 2 responden, 9 responden sebagai pekerja selain dari pada TNI/POLRI, Swasta, Pedagang, Petani. 6 responden sebagai pekerja swasta, dan 4 responden sebagai pedagang. Hal tersebut disebabkan pekerjaan seseorang mempengaruhi penghasilan. Dimana penghasilan yang kurang dengan banyaknya kebutuhan keluarga akan mengakibatkan masalah dalam hidup dan menimbulkan stress seseorang. Hal

tersebut akan mengakibatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu) dan apabila stres berlangsung lama bisa mengakibatkan tingginya tekanan darah yang menetap. Dan dari 21 responden juga yang pernah tau rasanya minuman keras hanya terdiri dari 3 responden dan 18 responden tidak pernah merasakan rasanya minum keras. Dari kebiasaan minum keras seorang responden didapatkan informasi dari wawancara kepada pasien tersendiri. Kebiasaan minum keras ini hanya sebatas satu tegukan tidak lebih, jadi tidak banyak berpengaruh pada hipertensi seseorang. Dari 21 responden juga memiliki riwayat keturunan dimana 6 responden yang tidak memiliki riwayat keturunan dan 15 responden yang memiliki riwayat keturunan hal ini dikarenakan Cuma 70-80% kasus hipertensi esensial yang berasal dari riwayat hipertensi dalam keluarga. Hal ini tidak pengaruh 100% pada Faktor genetik karena faktor genetik merupakan faktor yang dapat dikendalikan yang dipengaruhi salah satunya dengan memperhatikan dari lingkungan, dan pengaturan pemakaian garam yang berlebih. Faktor lain juga yang mempengaruhi 21 responden menderita hipertensi dikarenakan dari kebiasaan minum kopi. 21 responden tersebut terdiri dari 18 responden yang memiliki kebiasaan minum kopi dan 3 orang yang tidak mempunyai kebiasaan minum kopi. Dari hal tersebut diketahui bahwa Kopi mempengaruhi tekanan darah karena mengandung polifenol, kalium, dan kafein. Kafein memiliki efek yang antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosine. Hal ini berdampak pada vasokonstriksi dan meningkatkan total resistensi perifer, yang akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

14 responden (40.0%) yang tidak menderita hipertensi dikarenakan dari segi usia jauh lebih mudah dibandingkan yang menderita hipertensi 26-35 tahun sebanyak 6

responden dan 8 responden berusia 36-45 tahun hal ini disebabkan karena Hipertensi pada orang dewasa berkembang mulai umur 18 tahun ke atas dengan seiring pertambahan umur, semakin tua usia seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu beredar bersama aliran darah sehingga mengakibatkan meningkatnya pembuluh darah. Dari 14 responden juga akan dipengaruhi oleh jenis kelamin yaitu terdiri dari 13 responden laki-laki dan 1 responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini karena jenis kelamin perempuan ini masih berumur 34 tahun dan terletak pada usia dewasa muda awal yaitu 26-35 tahun yang mengalami menopause. Karena pada perempuan cenderung dapat meningkatkan tekanan darah setelah memasuki menopause, tetapi pada prevalensi hipertensi pada perempuan meningkat pada usia 35. Dimana produksi hormon estrogen menurun pada waktu itu, wanita kehilangan efek menguntungkannya sehingga tekanan darah meningkat. 14 responden yang tidak menderita hipertensi terdiri dari 3 responden bekerja sebagai pedagang, 2 responden bekerja sebagai TNI/POLRI, 4 responden bekerja selain Pedagang, TNI/POLRI, Petani dan Swasta. 1 responden sebagai petani, dan 4 responden sebagai swasta. Hal ini disebabkan pekerjaan berpengaruh pada aktifitas responden, orang yang bekerja hanya sebagai pengemudi akan membawahi pada aktifitas yang kurang dan hal tersebut dapat mempengaruhi meningkatnya kejadian hipertensi begitu pula sebaliknya. Dari 14 responden dilihat dari pernah tau rasanya minuman keras terdiri dari 2 responden yang pernah tau rasanya minuman keras, dan 12 responden belum pernah tau rasanya minuman keras. Hal ini disebabkan minuman keras dapat mengakibatkan tekanan darah yang cepat berubah dan cenderung meningkat tinggi. Sehingga banyak responden yang sudah mengetahui bahaya dan tidak berani untuk melakukan hal itu

walaupun seteguk. 14 responden yang mempunyai riwayat keturunan terdiri dari 3 responden mempunyai riwayat keturunan dan 11 responden yang tidak mempunyai riwayat keturunan hal ini dikarenakan faktor keturunan merupakan penunjang faktor yang tidak dapat dikendalikan. Sehingga 45 % akan menurun pada keturunannya kalau tidak dicegah mulai sejak dini. Dari segi kebiasaan minum kopi yang dilakukan 14 responden tersebut terdiri dari yang memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 11 responden dan yang tidak memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 3 responden. Hal ini disebabkan karena banyak responden meyakini bahwa kopi sangat enak rasanya serta membawa dampak agar tidak mudah mengantuk dan hobi buat mereka. kopi membawa ketergantungan terhadap kafein sedangkan kafein sendiri memiliki efek yang antagonis kompetitif terhadap reseptor adenosine yang dapat meningkatkan pembuluh darah.

3. Hubungan Gaya Hidup Pasien Dewasa Dengan Kejadian Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Hubungan Gaya Hidup Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo Pada Tanggal 25 Februari-10 April 2020 didapatkan bahwa dari 15 responden yang memiliki gaya hidup sehat sebanyak 1 responden (6.7%) menderita hipertensi. Dari 20 responden yang memiliki gaya hidup tidak sehat semuanya (100 %) menderita hipertensi.

Gaya Hidup merupakan cara ekspresi yang bersifat dasar dan unik yang muncul dalam bidang usaha manusia (Kotler, 2014). Sedangkan gaya hidup sehat sendiri adalah suatu peran yang positif yang dapat mempengaruhi orang lain serta lingkungan sekitar (WHO, 2018). Indikator gaya hidup dipengaruhi 4 hal yaitu merokok, aktifitas fisik,

pola makan, dan stress. Dari hal tersebut jika tidak dikontrol akan menimbulkan penyakit tidak menular salah satunya yaitu hipertensi (Depkes, 2012). Hipertensi sendiri adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas. Dimana suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Triyanto, 2014; Sudarta, 2013; Kemenkes RI,2014). Faktor yang menyebabkan hipertensi sendiri salah satunya yaitu di pengaruhi oleh umur, jenis kelamin, keturunan, etnis, obesitas, kebiasaan minum kopi dan alkohol (Depkes RI, 2012; sutanto,2010; WHO,2018; Dina. et al,2013; Herbert Benson,dkk,2012). Dampak dari pada hipertensi sendiri jika tidak segera dicegah mulai dini terutama dari gaya hidup seseorang akan berpotensi menjadi komplikasi berbagai penyakit diantaranya adalah stroke hemorragik, penyakit jantung hipertensi, penyakit arteri koronaria aneurisma, gagal ginjal, dan ensefalopati hipertensi (Shanty, 2011).

Dari 15 responden yang memiliki gaya hidup sehat seperti tidak mempunyai kebiasaan merokok, aktifitas fisik yang cukup, pola makan yang sehat dengan berbagai zat gizi seimbang serta tidak mudah stress tetapi ada 1 responden (6.7%) menderita hipertensi. Hal ini dikarenakan 1 responden tersebut mempunyai riwayat keturunan. Dari segi umur responden ialah termasuk dewasa muda yang tidak berpengaruh penting pada usia responden tersebut, responden tersebut berjenis kelamin laki-laki walaupun jenis kelamin laki-laki lebih rentang akan mengalami hipertensi dari pada berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan usia responden yang berjenis kelamin laki-laki belum mencapai 30 tahun. Dari hal pekerjaan responden tersebut bekerja sebagai polisi beliau sebelum daftar sangatlah aktif untuk

mengecekkkan kesehatan dan semenjak terjun kelapangan hanya kalau kenaikan pangkat dan ada moment tertentu saja responden tersebut mengontrolkan tekanan darah. Dari kebiasaan minum kopi juga responden tidak suka minum kopi dan tidak tau rasanya minum-minuman keras. Berdasarkan hasil kuesioner yang didapatkan pada 1 responden tersebut memiliki gaya hidup yang sehat dengan seperti tidak mempunyai kebiasaan merokok, aktifitas fisik yang cukup, pola makan yang sehat dengan berbagai zat gizi seimbang serta tidak mudah stress dan berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 1 responden menderita hipertensi dikarenakan faktor keturunan yang berasal dari sang ibu setelah diwawancara langsung oleh peneliti. Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan faktor keturunan merupakan hipertensi esensial dalam keluarga. Jadi tidak menuntut kemungkinan akan turun temurun ke anak. Apabilah dalam keluarga ada riwayat keturunan hendaknya deteksi dini lebih bagus dengan cara mengontrolkan tekanan darah setiap bulan sekali dan membatasi makan-makanan yang tinggi kadar natrium serta tetap menjaga dan menerapkan gaya hidup sehat pada sehari-harinya karena bisa jadi 30 tahun yang akan datang jika tidak deteksi dini mulai dari awal akan memiliki riwayat penyakit yang sama. Pada hasil penelitian yang sama, yang dilakukan oleh paskah rina sitomurang 2014 pada pasien usia 25-50 tahun pada penderita rawat inap RSUD Sari Mutiara Medan bahwa didapatkan hasil analisa dengan uji chisquare menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian hipertensi pada faktor keturunan dengan $p=0,000$.

20 responden memiliki gaya hidup tidak sehat mempunyai kebiasaan merokok dan sulit berhenti, aktifitas fisik yang kurang terlebih perhari kurang dari 10 menit bahkan terkadang suka hanya sebatas duduk, pola makan yang tidak sehat dengan akan

kaya kandungan garam yang dikonsumsi serta lebih suka dengan kebiasaan makan-makanan junkfood, selain itu respon mudah stress akan suatu hal yang dihadapi. Dari kebiasaan gaya hidup tidak sehat akan menyebabkan lama-kelamaan tekanan darah akan menjadi meningkat dikarenakan vasokonstriksi pembuluh darah.