



Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan

Halaman Jurnal : <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>Halaman UTAMA: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php>

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT INAP DI RSUD HAJI MAKASSAR

Nursyamsiyah

Universitas Indonesia Timur Makassar

Nur Qamariyah

Universitas Indonesia Timur Makassar

Alamat: Jalan Abdur Kadir, Makassar

Korespondensi penulis: nurqamariyah.abidin@gmail.com

Abstract. *Lifestyle is an important factor that influences people's lives. This research method uses descriptive analytics with a cross sectional approach. The total population in this study was all patients who experienced hypertension at the Haji Makassar Regional General Hospital, totaling 316 people. In this research, the sample used was purposive sampling. The sample in this study was 47 patients who experienced hypertension at the Haji Makassar Regional General Hospital. The instruments used in this research were questionnaires and observations. The research results obtained a value of $p=0.008<0.05$, this means that there is a relationship between diet and hypertension in inpatients at the Haji Makassar District Hospital. Based on the results of data analysis, it was obtained that the value $p=0.003<0.05$ means that there is a relationship between smoking and hypertension in inpatients at the Haji Makassar Regional Hospital. This research is used as input for health workers who carry out their duties in providing nursing care, especially in cases of hypertension.*

Keywords: *Lifestyle, Hypertension, Inpatients*

Abstrak. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi secara keseluruhan dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mengalami hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar sebanyak 316 orang. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar sebanyak 47 pasien. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dan observasi. Hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,008 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh nilai $p = 0,003 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar. penelitian ini sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan yang menjalankan tugasnya dalam melaksanakan pemberian asuhan keperawatan terutama pada kasus penyakit hipertensi.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Pasien Rawat Inap.

LATAR BELAKANG

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya tekanan darah tinggi misalnya pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Menurut WHO (2019) Hipertensi adalah ketika kekuatan tekanan darah berlebihan. Hipertensi adalah diagnosa jika hasil tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan

diastoliknya >90 mmHg. Data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemeskes, 2019)

Prevalensi hipertensi di seluruh wilayah *WHO* dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%). Tinjauan saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang terlihat terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut (WHO, 2019).

Menurut Muhadi (2016) hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum ditemukan dalam praktek kedokteran primer. Menurut NHLBI (*National Heart, Lung, and Blood Institute*) 1 dari 3 pasien menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko infark miokard, gagal ginjal akut dan kematian. Riset kesehatan Dasar/Riskesdes tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi Indonesia adalah sebesar 26,5%. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh JNC cenderung turun dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% tahun 2013.

Dalam JNC 8 modifikasi gaya hidup terdapat beberapa panduan terutama penurunan berat badan dapat mengurangi tekanan darah, adopsi pola makan, lebih banyak makan buah sayur sayuran dan produk susu rendah lemak jenuh dan total lebih sedikit, restriksi garam harian dapat menurunkan tekanan darah, dan aktifitas fisik dan tidak merokok (Muhadi, 2016).

Institute for health metrics and evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia didapatkan karena penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%. *IHME* juga menyebutkan bahwa dari total kematian 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko adalah tekanan darah (hipertensi). Riskesdes menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan 44,1%, sedangkan yang terendah di Papua sebesar 22,2%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan

angka kematian hipertensi di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi dapat dicegah dengan pengendalian perilaku beresiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi gula, buah dan sayur – sayuran, garam yang berlebihan, konsumsi alkohol dan stres (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanullang (2018) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia mengatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor resiko ketiga terbesar yang dapat menyebabkan kematian.

Menurut Khaerunnisa (2015) Perubahan gaya hidup kearah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang olahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, bahkan stroke yang mana kondisi ini menjadikan kualitas seseorang menjadi menurun.

Dinas Kesehatan Kota Makassar menyatakan hipertensi merupakan urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak. Prevalensi hipertensi di Kota Makassar pada tahun 2016 mencapai 27,61%, sedangkan angka mortalitasnya mencapai 18,6%. Adapun salah satu rumah sakit dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi yaitu Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar.

KAJIAN TEORITIS

Hipertensi

Hipertensi adalah ketika kekuatan tekanan darah berlebihan. Hipertensi adalah diagnosa jika hasil tekanan darah sistoliknya > 140 mmHg dan diastoliknya > 90 mmHg (WHO, 2019).

Menurut AHA (2017) Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah arteri sistemik yang menetap dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Definisi Hipertensi menurut Kemkes (2020) adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Menurut JNC 8 berdasarkan pedoman berbasis bukti mendefenisikan bahwa hipertensi adalah tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dengan target tekanan darah sistolik < 140 mmHg (Muhadin, 2016).

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan investasi yang sangat umum dilakukan berbagai tingkat fasilitas kesehatan. (PERKI, 2015).

Kinerja adalah keluaran yang dihasilkan oleh fungsi - fungsi atau indikator-indikator suatu pekerjaan atau suatu profesi dalam waktu tertentu Istilah kinerja juga dapat digunakan untuk menunjukkan keluaran alat fungsi-fungsi manajemen (Produk, Keuangan, Pemasaran), atau keluaran seorang karyawan. orang awam sering mengacaukan istilah produktifitas, kinerja. istilah produktifitas berasal dari kata Produk yang berarti barang atau jasa.

Kinerja merupakan hasil pekerjaan mempunyai hubungan kuat dengan tujuan strategis organisasi, kepuasan konsumen, dan memberikan kontribusi pada ekonomi. Kinerja adalah tentang melakukan pekerjaan yang hasil yang di capai dari pekerjaan tersebut. Kinerja adalah tentang apa yang di kerjakan dan bagaimana cara mengerjakannya.

Gaya Hidup

Gaya hidup adalah bagian dari kebutuhan sekunder manusia yang bisa berubah bergantung zaman atau keinginan seseorang untuk mengubah gaya hidup. Gaya hidup yang baik dan tidak baik bagi penderita Hipertensi aturan diet pada penderita hipertensi guna membantu untuk menurunkan dan mengatasi tekanan darah tinggi (Sari,2017).

Faktor resiko timbulnya penyakit degeneratif, seperti menstabilkan kolestrol dan menurunkan berat badan yang berlebihan. Contoh gaya hidup yang baik seperti tidak merokok, rajin berolahraga dan istirahat secara teratur, makan makanan empat sehat lima sempurna (Sari,2017).

Gaya hidup tidak sehat adalah perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat (Khairunnisa, 2015).

Hubungan Gaya Hidup dengan Penyakit Hipertensi

Menurut Janna (2018) yang di kutip dari Kemenkes (2013) bahwa hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83%.Laporan statistik kesehatan dunia pada tahun 2012 menyatakan bahwa satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Kasus hipertensi diprediksi lebih banyak terjadi di negara berkembang yang berpenghasilan sedang sampai rendah. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus ditahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6-15% dan 50% diantaranya tidak menyadari bahwa

dirinya terkena hipertensi (Ardiansyah, 2012). Kemenkes RI (2013b) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. Total penderita hipertensi menurut Surveilans Terpadu Penyakit (STP) di Jawa Timur sebesar 285.724 pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini diketahui variabel merokok memiliki hubungan yang signifikan dengan angka kejadian hipertensi. Mayoritas penduduk laki-laki di Dusun Sendang Anyar dan Tambakrame merupakan perokok aktif. Mayoritas responden merokok selama lebih dari sepuluh tahun bahkan ada beberapa responden yang merokok lebih dari dua puluh tahun, serta dalam satu hari responden dapat menghabiskan sepuluh batang rokok (Janna, 2018).

METODE PENELITIAN

Desain adalah penelitian yang digunakan untuk melakukan prosedur penelitian. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu rancangan penelitian yang diukur dan dilakukan sekali sewaktu, dimana peneliti melakukan pengamatan terhadap permasalahan yang diangkat dengan memperhatikan frekuensi dan waktu secara bersamaan. Jumlah populasi secara keseluruhan dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mengalami hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar sebanyak 316 orang. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah *purposive samling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar sebanyak 47 pasien. Adapun lokasi penelitian dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Haji Makassar. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dan observasi yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang didasarkan pada teori yang meliputi pola makan, merokok dan penyakit hipertensi. Jenis skala pengukuran yang digunakan adalah skala Guttman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

a) Pola Makan

Table 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola makan
Responden di RSUD Haji Makassar

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ya	7	14,9
2	Tidak	40	85,1
Jumlah		47	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 dari hasil penelitian dengan jumlah 47 responden didapatkan bahwa distribusi pola makan responden dengan kriteria baik berjumlah 7 (14,9%) responden, sedangkan pola makan responden dengan kriteria kurang baik berjumlah 40 (85,1%) responden.

b) Merokok

Table 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Merokok
Responden di RSUD Haji Makassar

No	Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ya	41	87,2
2	Tidak	6	12,8
Jumlah		47	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 dari hasil penelitian dengan jumlah 47 responden didapatkan bahwa distribusi pasien merokok dengan kriteria ya berjumlah 41 (87,2%) responden, sedangkan pasien merokok responden dengan kriteria tidak berjumlah 6 (12,8%) responden.

c) Penyakit Hipertensi

Table 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit Hipertensi
Responden di RSUD Haji Makassar

Penyakit Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi stage I	12	25,5
Hipertensi Stage II	35	74,5
Jumlah	47	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 dari hasil penelitian dengan jumlah 47 responden didapatkan bahwa distribusi penyakit hipertensi responden dengan kriteria Hipertensi stage I berjumlah 12 (25,5%) responden, sedangkan penyakit hipertensi dengan kriteria Hipertensi Stage II berjumlah 35 (74,5%) responden.

2. Analisis Bivariat

- a) Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar

Tabel 4

Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar

Pola makan	Penyakit Hipertensi						<i>p value</i>
	Stage I		Stage II		Jumlah		
	f	%	F	%	n	%	
Baik	5	10,6	2	4,3	7	14,9	0,008
Kurang baik	7	14,9	33	70,2	40	85,1	
Jumlah	12	25,5	35	74,5	47	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dari 47 responden, di antaranya responden yang memiliki penyakit hipertensi stage II dengan memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 33 (70,2%) dan responden yang memiliki penyakit hipertensi stage I dengan memiliki pola makan yang baik berjumlah 5 (10,6%) dan selebihnya ada beberapa responden yang memiliki pola

makan yang baik dan kurang baik yang memiliki penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, maka diperoleh nilai $\rho = 0,008 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

- b) Hubungan merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar

Tabel 5
Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar

Merokok	Penyakit hipertensi				Jumlah		<i>p value</i>
	Stage I		Stage II				
	f	%	F	%	n	%	
Tidak	5	10,6	1	2,1	6	12.8	0,003
Ya	7	14,9	34	72,3	41	87,2	
Jumlah	12	25,5	35	74,5	47	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis hubungan antara merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dari 47 responden, di antaranya responden yang memiliki hipertensi stage II dengan pola hidup merokok sebanyak 34 (72,3%) dan responden yang memiliki hipertensi stage I dengan pola hidup tidak merokok berjumlah 5 (10,6%) dan selebihnya ada beberapa responden yang merokok dan tidak merokok yang memiliki penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, maka diperoleh nilai $\rho = 0,003 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa data statistik yang dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu hubungan antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar, maka pembahasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Berdasarkan hasil analisa data pada table 5.7 dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, diperoleh nilai $p = 0,008 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Menurut Muhadi (2016) hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum ditemukan dalam praktek kedokteran primer. Menurut NHLBI (*National Heart, Lung, and Blood Institute*) 1 dari 3 pasien menderita hipertensi hipertensi juha merupakan faktor resiko infark miokard, gagal ginjal akut dan kematian. Riset kesehatan Dasar/Riskesdes tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi Indonesia adalah sebesar 26,5%. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh JNC cenderung turun dari 31,7% pada tahun 2007 menjadi 25,8% tahun 2013. Dalam JNC 8 modifikasi gaya hidup terdapat beberapa panduan terutama penurunan berat badan dapat mengurangi tekanan darah, adopsi pola makan, lebih banyak makan buah sayur sayuran dan produk susu rendah lemak jenuh dan total lebih sedikit, restriksi garam harian dapat menurunkan tekanan darah, dan aktifitas fisik dan tidak merokok.

Institute for health metrics and evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia didapatkan karena penyakit kardiovasekuler sebesar 33,1%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovasekuler 36,9%. *IHME* juga menyebutkan bahwa dari total kematian 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor resiko adalah tekanan darah (hipertensi). Riskesdes menyatakan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian hipertensi di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku beresiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi gula, buah dan sayur – sayuran, garam yang berlebihan, konsumsi alkohol dan stres (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Sari (2017) Aturan diet pada penderita hipertensi guna membantu untuk menurunkan dan mengatasi tekanan darah tinggi. Selain dapat menstabilkan tekanan darah, penerapan pola makan pada penderita hipertensi juga dapat mengurangi faktor resiko timbulnya penyakit degeneratif, seperti menstabilkan kolesterol dan menurunkan berat badan yang berlebihan. Pada umumnya aturan makan pada penderita hipertensi memiliki beberapa prinsip adalah sebagai berikut:

a) Membatasi garam dan makanan olahraga

Penggunaan garam yang perlu dibatasi adalah garam natrium yang terdapat pada garam dapur, soda kue baking powder dan vetsin.

b) Menghindari makanan yang berlemak

Makanan berlemak biasanya memiliki kalori yang tinggi makanan berlemak berhubungan dengan peningkatan berat badan dan peningkatan kadar lemak dalam darah yang dapat memperburuk keadaan hipertensi.

c) Mengonsumsi makanan yang tinggi serat

Pada umumnya makanan tinggi serat dapat memperlancar saluran pencernaan. Lebih dari itu makanan tinggi serat memiliki kalori yang rendah, menimbulkan rasa kenyang dan menunda rasa lapar sehingga baik untuk menurunkan berat badan. Makanan tinggi serat juga dapat menurunkan lemak dalam darah sehingga dapat mencegah dan meringankan berbagai penyakit terkait pembuluh darah seperti hipertensi, stroke dan penyakit jantung.

d) Mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, magnesium, kalsium dan isoflapon

Natrium yang menyebabkan penumpukan cairan tubuh yang dapat menimbulkan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Untuk menstabilkan kandungan yang terlalu tinggi dalam tubuh, dibutuhkan makanan yang mengandung kalium. Beberapa makanan yang mengandung kalium cukup tinggi antaranya kentang, pepaya muda, bayam, kacang – kacangan, pisang, belimbing dan apel. Mineral lain yang dibutuhkan oleh penderita hipertensi adalah magnesium. Selain berfungsi menjaga tulang agar tetap sehat dan kuat, magnesium juga berfungsi melembutkan dan melenturkan pembuluh darah sehingga baik mengurangi tekanan darah tinggi. Penderita hipertensi juga dianjurkan makan makanan yang mengandung kalsium. Kandungan kalsium dipercaya menurunkan tekanan darah dan resiko keguguran janin akibat

hipertensi akut pada ibu hamil. Kandungan zat lain pada penderita hipertensi adalah isoflavon. Isoflavon dapat membantu menurunkan kadar lemak dalam darah. Kedelai dan olahannya seperti tempe, tahu dan susu soya merupakan makanan dan minuman yang kaya isoflavon.

Menurut asumsi dari peneliti bahwa berdasarkan wawancara dan observasi oleh peneliti pada pasien yang rawat inap di RSUD Haji Makassar mengenai adanya hubungan antara pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dikarenakan responden sering tidak melakukan gaya hidup sehat seperti makan makanan yang berlemak, kurang aktivitas, konsumsi garam yang berlebihan dan sering merokok, kurangnya pengetahuan responden tentang pola makan yang sehat, hal ini dibuktikan dengan hasil tingkat pendidikan dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, yang di peroleh diperoleh nilai $p = 0,008 < 0,05$. Hal serupa dinyatakan dalam teori dan penelitian yang dilakukan oleh Muhadi (2016) dan Sari (2017) menyatakan bahwa aturan diet pada penderita hipertensi guna membantu untuk menurunkan dan mengatasi tekanan darah tinggi. Selain dapat menstabilkan tekanan darah, penerapan pola makan pada penderita hipertensi juga dapat mengurangi faktor resiko timbulnya penyakit degeneratif, seperti menstabilkan kolesterol dan menurunkan berat badan yang berlebihan.

2. Hubungan merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar

Berdasarkan hasil analisa data pada table 5.8 dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, diperoleh nilai $p = 0,003 < 0,05$ ini berarti ada hubungan antara merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Simanullang (2018) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia mengatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor resiko ketiga terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Peningkatan kejadian hipertensi tersebut disebabkan adanya gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup tersebut adalah konsumsi garam berlebihan, aktivitas fisik yang kurang dan merokok. Untuk mencegah terjadinya tekanan darah tinggi, dianjurkan gaya hidup yang benar.

Hal tersebut di nyatakan oleh (Aditama, 2011) dalam literatur, bahwa kebiasaan merokok memang merupakan salah satu faktor resiko penting sampai penyakit jantung coroner, di samping faktor lain seperti tekanan darah tinggi , tingginya kadar lipid atau lemak dalam darah, kegemukan dan lain lain. Kebiasaan merokok juga diketahui meningkatnya kadar kolesterol dan asam lemak bebas. Nikotin memang mempengaruhi metabolisme lemak dan mempermudah penyempitan pembuluh darah di jantung. Hal ini serupa dapat juga terjadi pada pembuluh darah di otak dengan akibat serangan stroke yang dapat mengakibatkan kelumpuhan, di pihak lain, gas CO akan mengganggu kemampuan darah kita untuk berikatan dengan oksigen. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat zat hemoglobin di dalam darah 200 kali lebih kuat oksigen, akibatnya hemoglobin tidak akan mengikat oksigen dan tubuh kita pun menjadi kekurangan oksigen yang merupakan suatu bahan utama bagi kehidupan manusia. Setiap batang rokok mengandung 3% sampai 6% gas CO. Kadar CO dalam darah perokok berat sekitar 5%. Laporan WHO juga menyebutkan beberapa penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok, yaitu kanker paru, bronchitis kronik, emfisema, penyakit jantung iskemik, penyakit jantung kardiovaskuler dan penyakit pembuluh darah.

Menurut Sari (2017) Merokok terbukti merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Bukan hanya hipertensi, merokok dapat juga menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif lain seperti penyakit jantung, stroke dan kerusakan ginjal. Kebiasaan merokok perlu dihentikan dengan niat dan keyakinan yang kuat pada diri sendiri.

Hal serupa juga di ungkapkan oleh Asikin, Dkk (2016), yang menyatakan bahwa penyebab hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, Ras, Pola hidup, Obesitas merupakan faktor utama terjadinya penyakit hipertensi dan Merokok yang dipandang sebagai faktor resiko tinggi bagi pengidap hipertensi dan penyakit arteri koroner.

Menurut asumsi dari peneliti bahwa berdasarkan wawancara dan observasi oleh peneliti pada pasien yang rawat inap di RSUD Haji Makassar mengenai adanya hubungan antara merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dikarenakan responden merokok, kurangnya pengetahuan responden tentang bahaya rokok, hal ini dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar dengan menggunakan uji *statistic Chi Square*, yang di peroleh diperoleh nilai $p = 0,003 < 0,05$. Hal serupa dinyatakan dalam teori dan penelitian

yang dilakukan oleh Simanullang (2018) dan Sari (2017), Aditama dan asikin Dkk yang menyatakan bahwa merokok sebagai faktor resiko tinggi bagi pengidap hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada hubungan pola makan dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar
2. Ada hubungan merokok dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan hendaknya memperbanyak literatur -literatur tentang faktor penyebab penyakit hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut dan sebagai referensi hubungan hubungan antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar
2. Bagi RSUD Haji Makassar penelitian ini sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan yang menjalankan tugasnya dalam melaksanakan pemberian asuhan keperawatan terutama pada kasus penyakit hipertensi
3. Bagi Ilmu Pengetahuan agar terus mengembangkan dan menambah wawasan dan pengetahuan dibidang kesehatan serta pedoman bagi peneliti yang lebih lanjut khususnya tentang hubungan antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Haji Makassar
4. Bagi Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang gaya hidup dengan penyakit hipertensi disarankan agar penelitiannya dalam lingkup lebih luas lagi dengan melibatkan faktor pengontrol yang mungkin dapat mempengaruhi penyakit hipertensi sehingga dapat memperdalam pengetahuan tentang hubungan antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi dan memberikan bahan perbandingan bagi peneliti yang akan datang yang relevan dengan penelitian ini

DAFTAR REFERENSI

- AHA. (2017). *Ringkasan Pedoman Praktek Klinis Hipertensi ACC/AHA*:<https://whitecoathunter.com/ringkasan-pedoman-hipertensi-aha-2017/>. (diakses pada tanggal 5februari 2020).

- AHA.(2019). *Essential Hypertension*:<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.101.3.329>.(diakses pada tanggal 28februari 2020).
- Aditama, T, Y. (2011). *Rokok dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Asikin, M, Dkk. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovasekuler*. Jakarta: PT. Glora Askara Pratama.
- Donsu, J, D, T. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: PT. PustakaBaru.
- Janna L, M. (2018):<https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/7487/5376>.(diakses pada tanggal 3 februari 2020).
- Khairunnisa. (2015). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau*:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/186812-ID-hubungan-gaya-hidup-dengan-prestasi-akad.pdf&ved=2ahUKEwizz6HjlbLoAhVSQH0KHSMcAHYQFjAEegQIBhAC&usg=AOvVaw0GsO5gtJ6ZD_To3LA6K25C. (diakses pada tanggal 20 mei 2020).
- Kemenkes. (2020). *Hipertensi Paling Banyak Diidap Masyarakat*:
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.(diakses pada tanggal 3 februari 2020).
- Kemenkes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019; " Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik"*: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>. (diakses pada tanggal 4 februari 2020).
- Kemenkes. (2020). *Info Datin Hipertensi*:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.kemkes.go.id/download.php%3Ffile%3Ddownload/pusdatin/infodatin/infodatinhipertensi.pdf&ved=2ahUKEwjSu5il7_vnAhUDSX0KHTQxCYMQFjABegQIBxAC&usg=AOvVaw38RAIqmMpiLif_gszqMPqe&cshid=1583155111150.(diakses pada tanggal 3 maret 2020).
- Laksono, R, A. (2013). *Hubungan Antara Stres, Pola Makan, dan Kebiasaan Merokok dengan Terjadinya Kekambuhan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Bendosari Sukaharjo*:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.ums.ac.id/24360/17/NASKAH_PUBLIKASI_RYAN.pdf&ved=2ahUKEwi69tPdkMvoAhVFfSsKHeqaAa0QFjADegQIAhAB&usg=AOvVaw2JVyQQEe7NoHtktQqJTZWt. (diakses pada tanggal 1 April 2020).
- Mardalena, I danSuryani, E. (2016).*Modul Bahan Ajar Ilmu Gizi keperawatan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Muhadi. (2016). *JNC 8 Evidence-Based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa*:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/download/11/9&ved=2ahUKEwjSw_euzb_nAhWafH0KHQVLBk8QFjAAegQIBhAC&usg=AOvVaw0Nf3jL8zymU8546PhvLtqO&cshid=1581084238116.(diakses pada tanggal 6 februari 2020).

- PERKI.(2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovasekuler*. Jakarta: Indonesia Heart Association.
- Perfech health. (2020). *Pola Hidup yang Tidak Sehat*: <http://www.perfecthealth.co.id/pola-hidup-yang-tidak-sehat.html>. (diakses pada tanggal 12 mei 2020).
- Rismayanti. (2009). *Pengaturan gizi seimbang pada pasien hipertensi*: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4695/4043>(diakses pada tanggal 25februari 2020).
- Sari, Y, N, I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Sayoga.(2013). *Mencegah Stroke danSeranganJantung*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Simanullang, P. (2018). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan*: https://scholar.google.co.id/scholar?hl=en&as_sdt=0,5&as_vis=1&q=jurnal+hubungan+hipertensi+dan+pola+hidup+poniyah+simanullang#d=gs_qabs&u=%23p%3D87ONp0IQyvcJ. (diakses pada tanggal 6 februari 2020).
- Wikipedia. (2019). *Tekanan Darah Tinggi*: https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah_tinggi. (diakses pada tanggal 5 februari 2020).
- WHO. (2019). *Hypertension*: <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>. (diakses pada tanggal 3 februari 2020).