



GAMBARAN GAYA HIDUP PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOYA KECAMATAN TONDANO SELATAN KABUPATEN MINAHASA

Adriana Lea Songut¹, Theo W. E. Mautang², Lucyana L Pongoh³

^{1,2,3}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Minahasa, Indonesia

Email: Leasongut@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to determine the lifestyle of hypertensive patients at the Koya Community Health Center, South Tondano District, Minahasa Regency, North Sulawesi Province. To determine smoking habits, physical activity, eating and drinking habits, stress or anxiety levels of hypertensive patients at the Koya health center. The type of research used in this research is descriptive research. This type of research was used to determine the lifestyle of hypertensive patients at the Koya Community Health Center, South Tondano District, Minahasa Regency, North Sulawesi Province. The research results showed that respondents had active smoking habits at a moderate level (50.0%), while only a small portion were in the high category (13.5%). Then the level of exposure to passive smoking is low (61.5%). However, there was also a significant proportion of patients who experienced moderate (17.3%) and high (21.2%) exposure. Furthermore, respondents had less physical activity (55.8%), while the remainder (44.2%) had a sufficient level of physical activity. Respondents have good eating and drinking habits (76.9%), while the remainder (23.1%) still have habits that need improvement and the majority are in the categories of symptoms of stress (38.5%) and mild stress (36.5%). However, there were also significant proportions who experienced moderate stress (11.5%) and severe stress (13.5%).

Keywords: *Tuberculosis, Compliance with Taking Medication, Aer Tembaga Community Health Center*

Abstrak

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Koya kecamatan tondano selatan Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. Untuk mengetahui kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan minum, tingkat stres atau kecemasan pasien hipertensi di puskesmas koya. Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan jenis penelitian deskriptif. Jenis penelitian ini digunakan untuk mengetahui Gambaran gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Koya kecamatan tondano selatan Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. Hasil Penelitian menunjukkan responden memiliki kebiasaan merokok aktif yang berada pada tingkat sedang (50.0%), sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi (13.5%). Kemudian tingkat paparan merokok pasif yang rendah (61.5%). Namun, ada juga proporsi yang signifikan dari pasien yang mengalami paparan sedang (17.3%) dan tinggi (21.2%). Lebih lanjut responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong kurang (55.8%), sementara sisanya (44.2%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Responden memiliki kebiasaan makan dan minum yang baik (76.9%), sementara sisanya (23.1%) masih memiliki kebiasaan yang perlu diperbaiki dan mayoritas berada pada kategori gejala stres (38.5%) dan stres ringan (36.5%). Namun, ada juga proporsi yang signifikan yang mengalami stres sedang (11.5%) dan stres berat (13.5%).

Kata Kunci: *Gaya hidup, kebiasaan Merokok, Pasien Hipertensi.*

PENDAHULUAN

Gaya hidup menggambarkan pola perilaku sehari hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial berada dalam positif yang meliputi pola tidur, pola makan, pengendalian berat badan, merokok, konsumsi alkohol, berolahraga secara teratur, serta terampil dalam mengelola stress yang dialami. Pola hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Menurut Muryani, M., dkk (2020) mengatakan bahwa gaya hidup tidak sehat, akan dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya:

Penulis Korespondensi:

Tania Reverenda Medea | niamedea00@gmail.com

makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup dibagi dua faktor, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) disebut *silent killer disease* karena tidak disadari, tetapi dapat merusak organ tubuh dan menyebabkan stroke, gagal ginjal dan serangan jantung. Menurut *American Heart Association* tahun 2018, apabila tekanan darah naik sedikitnya 130/80 mmHg maka dinyatakan mengalami hipertensi (Whelton et al., 2018). *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017, menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian didunia didapatkan penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker sebesar 16,7%, DM dan gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah sebesar 4,8%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. *Institute for Health Metrics and Evaluation* juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, Merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke,

Data World Health Organization tahun 2015 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. Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Berdasarkan Data BPS Data Series 2013-2018 prevalensi tekanan darah tinggi provinsi Sulawesi utara untuk tahun 2013 berada pada posisi 9 (27,1%) dan pada tahun 2018 berada pada posisi 10 tetapi prevalensi tekanan darah tinggi meningkat menjadi (33,1%) sehingga dapat dilihat ada peningkatan prevalensi tekanan darah masyarakat Sulawesi utara mengalami peningkatan yang didalamnya termasuk para pasien di puskesmas koya. Puskesmas Koya merupakan salah satu puskesmas yang ada di kabupaten Minahasa dan Berdasarkan data puskesmas puskesmas tahun 2022 masyarakat penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas koya tergolong banyak yaitu mencapai 2469 orang dari data tersebut dapat dilihat bahwa masyarakat masih belum memahami bagaimana gaya hidup yang baik dan benar untuk mengatasi hipertensi. Oleh karena karena itu untuk meningkatkan Gaya hidup pasien hipertensi diperlukan adanya pengetahuan yang baik tentang gaya hidup pasien hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang penanganan masalah gaya hidup penyakit hipertensi

Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Koya kecamatan tondano selatan Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara.

METODE

Jenis penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif. Jenis penelitian ini di gunakan bertujuan untuk mengetahui Gambaran gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Koya kecamatan tondano selatan Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara.

HASIL

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan data demografi (Usia dan Jenis kelamin) pasien yang menderita Hipertensi di Puskesmas koya

Demografi	Frekuensi	Persentase
Usia		
18-25	23	44,23
26-50	23	44,23
51-70	6	12,54
Total	52	100.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	27	51.9
Perempuan	25	48.1
Total	52	100.0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden penelitian yang dilakukan di Puskesmas Koya pada tanggal 19-26 juni Tahun 2024 terdapat mayoritas responden berusia 18-25 Tahun sebanyak 23 orang (44,23%) dan 26-50 tahun sebanyak 23 orang (44,23%) sebagian dan minoritas responden berusia 51-71 tahun sebanyak 6 orang (12.54%).

1. Kebiasaan merokok aktif

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan gaya hidup kebiasaan perokok aktif dan perokok pasif penderita hipertensi di puskesmas koya pada tanggal 19-25 juni tahun 2024 (n = 52)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	19	36.5
2	Sedang	26	50.0
3	Tinggi	7	13.5
Total		52	100%

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan memiliki kebiasaan merokok aktif yang berada pada tingkat sedang (50.0%), sementara hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi (13.5%). Hasil ini dapat menjadi dasar bagi intervensi kesehatan yang lebih terfokus pada kelompok dengan kebiasaan merokok sedang dan tinggi, terutama dalam upaya mengurangi risiko kesehatan yang lebih besar akibat hipertensi dan kebiasaan merokok.

2. Kebiasaan merokok Pasif

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan gaya hidup kebiasaan perokok aktif dan perokok pasif penderita hipertensi di puskesmas koya pada tanggal 19-25 juni tahun 2024 (n = 52)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	32	61.5
2	Sedang	9	17.3
3	Tinggi	11	21.2
Total		52	100%

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan memiliki tingkat paparan merokok pasif yang rendah (61.5%). Namun, ada juga proporsi yang signifikan dari pasien yang mengalami paparan sedang (17.3%) dan tinggi (21.2%). Hasil ini dapat menjadi acuan bagi program kesehatan yang

bertujuan mengurangi paparan merokok pasif, terutama bagi kelompok dengan paparan sedang dan tinggi, untuk meminimalisasi risiko komplikasi lebih lanjut yang disebabkan oleh hipertensi dan paparan asap rokok.

3. Aktivitas fisik

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas fisik penderita hipertensi di puskesmas koya bulan juni 2024 (n = 52)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Cukup	23	44.2
2	Kurang	29	55.8
Total		52	100%

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan memiliki aktivitas fisik yang tergolong kurang (55.8%), sementara sisanya (44.2%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Temuan ini dapat menjadi perhatian dalam merancang program intervensi yang lebih terfokus pada peningkatan aktivitas fisik pasien, karena aktivitas fisik yang cukup sangat penting dalam pengelolaan hipertensi dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

4. Kebiasaan Makan Dan Minum

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan aktifitas fisik penderita hipertensi di puskesmas koya bulan juni 2024 (n = 52)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	40	76.9
2	Tidak Baik	12	23.1
Total		52	100%

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan memiliki kebiasaan makan dan minum yang baik (76.9%), sementara sisanya (23.1%) masih memiliki kebiasaan yang perlu diperbaiki. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi dan intervensi kesehatan yang berfokus pada pola makan dan minum dapat diarahkan terutama kepada kelompok dengan kebiasaan yang kurang baik, untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan membantu dalam pengelolaan tekanan darah tinggi secara lebih efektif.

5. Stres

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres penderita hipertensi di puskesmas koya bulan juni 2024 (n = 52)

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gejala Stres	20	38.5
2	Stres Ringan	19	36.5
3	Stres Sedang	6	11.5
4	Stres Berat	7	13.5
Total		52	100%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden atau 38.5%

dari total sampel menunjukkan gejala stres. Ini menunjukkan bahwa hampir 40% dari pasien mengalami gejala awal stres, yang meskipun belum pada tahap serius, tetap memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih berat. Kemudian Sebanyak 19 responden, atau 36.5% dari total sampel, berada dalam kategori stres ringan. Ini menunjukkan bahwa sepertiga dari pasien mengalami tingkat stres yang ringan, yang mungkin sudah mulai mempengaruhi kesejahteraan mereka, tetapi belum menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan fisik mereka. Lebih lanjut Sebanyak 6 responden atau 11.5% dari total sampel mengalami stres sedang. Pasien dalam kategori ini mungkin mengalami tekanan yang lebih signifikan, yang dapat mempengaruhi kondisi hipertensi mereka dan membutuhkan intervensi untuk mencegah peningkatan stres. Dan Sebanyak 7 responden atau 13.5% dari total sampel berada dalam kategori stres berat. Ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari pasien mengalami tingkat stres yang tinggi, yang sangat berisiko memperburuk kondisi hipertensi mereka dan membutuhkan penanganan segera.

PEMBAHASAN

Dari 52 responden, ditemukan bahwa mayoritas pasien memiliki kebiasaan merokok dengan tingkat sedang (50.0%), diikuti oleh kebiasaan merokok rendah (36.5%), dan sebagian kecil memiliki kebiasaan merokok tinggi (13.5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok masih cukup tinggi di kalangan pasien hipertensi di Puskesmas Koya. Sebanyak 86.5% responden memiliki kebiasaan merokok dalam kategori sedang dan tinggi, yang menunjukkan bahwa merokok merupakan salah satu gaya hidup yang umum di antara pasien hipertensi di wilayah ini. Kebiasaan merokok yang sedang dan tinggi dapat berkontribusi terhadap buruknya pengelolaan hipertensi karena nikotin dan zat kimia lain dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu di Indonesia yang menunjukkan hubungan antara kebiasaan merokok dan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2015) di Surabaya menemukan bahwa prevalensi merokok di kalangan pasien hipertensi cukup tinggi, dengan 62% dari responden melaporkan merokok secara aktif. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pasien dengan kebiasaan merokok cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Selain itu, teori tentang dampak merokok terhadap hipertensi juga telah banyak diulas dalam literatur kesehatan. Merokok menyebabkan vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah yang mempercepat denyut jantung dan meningkatkan tekanan darah, bahkan setelah satu batang rokok saja. Merokok jangka panjang juga menyebabkan kerusakan pada dinding arteri, yang dapat mempercepat proses aterosklerosis (penyumbatan arteri), dan secara signifikan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular pada pasien hipertensi. Implikasi kesehatan dari hasil penelitian ini sangat penting. Kebiasaan merokok yang cukup tinggi di kalangan pasien hipertensi menunjukkan perlunya intervensi kesehatan yang lebih intensif. Program berhenti merokok harus menjadi prioritas dalam pengelolaan pasien hipertensi di Puskesmas Koya, mengingat dampak negatif merokok terhadap tekanan darah dan risiko komplikasi jantung. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan merokok merupakan masalah signifikan di kalangan pasien hipertensi di Puskesmas Koya. Diperlukan upaya kolaboratif antara tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat untuk mengurangi kebiasaan merokok dan mencegah dampak buruknya terhadap kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi.

1. Kebiasaan Perokok Pasif

Dari 52 responden, ditemukan bahwa mayoritas pasien memiliki paparan merokok pasif yang rendah (61.5%), diikuti oleh paparan tinggi (21.2%) dan paparan sedang (17.3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki paparan terhadap asap rokok (merokok pasif) yang rendah. Namun, masih ada 38.5% pasien yang mengalami paparan sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa paparan terhadap asap rokok orang lain masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Paparan terhadap asap rokok meskipun tidak langsung merokok tetap dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi. Hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu di Indonesia yang menyoroti dampak negatif dari merokok pasif

terhadap kesehatan, khususnya dalam meningkatkan risiko hipertensi. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dan Tim PKK (2019) di Jakarta menemukan bahwa paparan asap rokok secara pasif dapat meningkatkan tekanan darah pada individu yang tidak merokok, terutama pada mereka yang sudah memiliki kondisi medis seperti hipertensi. Penelitian tersebut menyoroti bahwa paparan rutin terhadap asap rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui mekanisme yang mirip dengan efek merokok aktif, seperti vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung.

Secara teoritis, asap rokok mengandung ribuan bahan kimia berbahaya, termasuk nikotin dan karbon monoksida, yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular bahkan pada orang yang hanya menghirup asapnya. Menurut teori patofisiologi hipertensi, paparan nikotin melalui asap rokok dapat menyebabkan vasokonstriksi arteri, meningkatkan kekakuan arteri, dan akhirnya menyebabkan tekanan darah tinggi. Selain itu, paparan jangka panjang terhadap asap rokok pasif dapat memperburuk kerusakan pada dinding pembuluh darah, yang merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi dan penyakit jantung lainnya. Temuan ini memiliki implikasi kesehatan yang signifikan. Meskipun banyak pasien mengalami paparan asap rokok yang rendah, hampir 40% dari mereka tetap terpapar asap rokok dalam tingkat sedang hingga tinggi. Ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih serius untuk mengurangi paparan merokok pasif di lingkungan rumah, tempat kerja, dan tempat umum lainnya. Kampanye kesehatan yang menargetkan lingkungan bebas rokok dan edukasi tentang bahaya merokok pasif sangat penting, terutama bagi populasi rentan seperti pasien hipertensi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa meskipun mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki paparan asap rokok yang rendah, paparan sedang hingga tinggi masih cukup signifikan dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kesehatan. Diperlukan upaya yang lebih intensif dalam mempromosikan lingkungan bebas rokok untuk melindungi pasien hipertensi dari dampak buruk merokok pasif dan mendukung pengelolaan tekanan darah mereka secara lebih efektif.

2. Aktifitas Fisik

Dari 52 responden, ditemukan bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang (55.8%), sementara hanya 44.2% yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko utama yang dapat memperburuk kondisi hipertensi, karena kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan, resistensi insulin, dan peningkatan tekanan darah. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup diketahui memiliki efek protektif terhadap perkembangan hipertensi dan membantu dalam pengelolannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia yang menunjukkan hubungan antara rendahnya tingkat aktivitas fisik dengan prevalensi hipertensi. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dkk (2017) di Yogyakarta menunjukkan bahwa individu yang memiliki gaya hidup sedentari (kurang aktif) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berolahraga, dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi.

Teori fisiologis tentang efek aktivitas fisik pada tekanan darah juga mendukung temuan ini. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, meningkatkan efisiensi jantung, dan mengurangi resistensi pembuluh darah perifer, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu dalam pengaturan berat badan dan metabolisme lipid, yang keduanya merupakan faktor penting dalam pengelolaan hipertensi. Temuan ini memiliki implikasi kesehatan yang penting, terutama dalam konteks pengelolaan hipertensi di tingkat masyarakat. Tingkat aktivitas fisik yang rendah di kalangan pasien hipertensi menunjukkan perlunya intervensi yang lebih fokus pada promosi aktivitas fisik di Puskesmas Koya. Program promosi kesehatan yang mengedukasi pasien tentang pentingnya aktivitas fisik dan menawarkan dukungan untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan.

Pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengelola hipertensi tidak bisa diabaikan. Oleh karena itu, Puskesmas Koya dapat

mempertimbangkan untuk mengimplementasikan program seperti kelompok jalan sehat, kelas senam, atau olahraga komunitas lainnya yang dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat, termasuk pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Mendorong peningkatan aktivitas fisik melalui program-program yang sesuai dengan kondisi lokal dan budaya setempat adalah langkah penting dalam upaya pengendalian hipertensi dan peningkatan kualitas hidup pasien di wilayah ini. Dukungan dari tenaga kesehatan dan komunitas sangat penting dalam mencapai tujuan ini.

3. Kebiasaan Makan dan Minum

Berdasarkan hasil penelitian, 76.9% pasien menunjukkan kebiasaan makan dan minum yang baik, sementara 23.1% memiliki kebiasaan yang tidak baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya memiliki kebiasaan makan dan minum yang baik. Ini berarti bahwa mayoritas pasien mengikuti pola makan yang sehat, yang dapat mencakup konsumsi rendah garam, rendah lemak, tinggi serat, dan cukup cairan, sesuai dengan rekomendasi untuk pengelolaan hipertensi. Kebiasaan makan dan minum yang baik berperan penting dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi. Namun, masih ada 23.1% pasien yang memiliki kebiasaan makan dan minum yang tidak baik, yang mungkin mengindikasikan konsumsi makanan yang tinggi garam, lemak, atau kekurangan nutrisi penting lainnya. Pasien dalam kategori ini mungkin memerlukan intervensi tambahan untuk memperbaiki pola makan mereka. Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu di Indonesia yang menunjukkan bahwa pola makan yang baik berhubungan erat dengan pengelolaan hipertensi. Penelitian oleh Wulandari dkk (2018) di Bandung menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mengikuti pola makan sehat, seperti diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), cenderung memiliki kontrol tekanan darah yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mengikuti pola makan sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya konsumsi makanan rendah garam, rendah lemak, dan kaya akan serat dalam pengelolaan hipertensi.

Teori gizi dan patofisiologi hipertensi juga mendukung temuan ini. Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dan meningkatkan volume darah, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Diet tinggi serat, seperti yang ditemukan dalam buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, dapat membantu mengurangi tekanan darah dengan memperbaiki kesehatan pencernaan dan mengatur berat badan. Selain itu, konsumsi cukup cairan membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan mendukung fungsi jantung dan ginjal yang optimal.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Koya telah menerapkan kebiasaan makan dan minum yang baik, yang sangat positif dalam konteks pengelolaan hipertensi. Namun, untuk pasien dengan kebiasaan makan dan minum yang tidak baik, ada kebutuhan untuk intervensi lebih lanjut. Program edukasi tentang pola makan sehat, serta dukungan nutrisi yang lebih intensif, harus diimplementasikan untuk membantu pasien memperbaiki kebiasaan makan mereka. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan dan minum yang baik merupakan faktor yang mendukung pengelolaan hipertensi di Puskesmas Koya, dengan mayoritas pasien menunjukkan pola makan yang sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Namun, diperlukan perhatian lebih pada pasien yang memiliki kebiasaan makan dan minum yang tidak baik untuk memastikan mereka mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk memperbaiki pola makan mereka dan mengelola tekanan darah secara lebih efektif.

3. Stres

Dari 52 responden, ditemukan bahwa 38.5% mengalami gejala stres, 36.5% mengalami stres ringan, 11.5% mengalami stres sedang, dan 13.5% mengalami stres berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Koya mengalami tingkat stres, dengan 75% dari mereka mengalami stres ringan hingga berat. Stres dapat memperburuk kondisi hipertensi karena respons stres kronis dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengaitkan stres

dengan hipertensi. Penelitian oleh Ningsih dkk (2019) di Jakarta menunjukkan bahwa stres psikologis dapat meningkatkan risiko hipertensi pada individu dewasa. Penelitian ini menekankan bahwa stres kronis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang signifikan dan berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi, terutama pada mereka yang sudah memiliki kecenderungan genetik atau kondisi medis lainnya. Teori mengenai hubungan antara stres dan hipertensi juga mendukung temuan ini. Stres memicu respon fisiologis yang dikenal sebagai "fight-or-flight response", yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti kortisol dapat meningkatkan tekanan darah. Stres kronis dapat menyebabkan perubahan jangka panjang pada sistem kardiovaskular, yang berpotensi memperburuk hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor penting yang perlu dikelola dalam pengelolaan hipertensi. Program kesehatan di Puskesmas Koya perlu mempertimbangkan aspek manajemen stres sebagai bagian integral dari perawatan hipertensi. Ini bisa meliputi: Program konseling dan dukungan psikologis untuk membantu pasien mengatasi stress, Pelatihan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam yang dapat membantu mengurangi respons stres fisiologis dan Edukasi tentang strategi coping untuk mengelola stres sehari-hari dan mengurangi dampaknya terhadap kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor signifikan dalam gaya hidup pasien hipertensi di Puskesmas Koya. Tingkat stres yang tinggi di kalangan pasien hipertensi menunjukkan perlunya integrasi manajemen stres dalam strategi pengelolaan hipertensi. Upaya untuk mengurangi stres melalui berbagai intervensi kesehatan mental dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan memiliki kebiasaan merokok aktif yang berada pada tingkat sedang, aktivitas fisik yang tergolong kurang, sementara sisanya memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup, kebiasaan makan dan minum yang baik, sementara sisanya masih memiliki kebiasaan yang perlu diperbaiki, mengalami berbagai tingkat stres, dengan mayoritas berada pada kategori gejala stres dan stres ringan, bagi Masyarakat didorong untuk lebih memanfaatkan layanan yang disediakan oleh puskesmas, seperti pemeriksaan tekanan darah rutin dan konsultasi kesehatan untuk mencegah dan mengelola hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Sj, Tommy. *Hipertensi Esensial : Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa*. Cdk-274. 2019; 46(3) :172-178
- Aflah, Y. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2021.
- Amalia, A., Juliandatama, A., & Irianty, H. (2021). Determinan Penyakit Hipertensi Di Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru. *Wal'afiat Hospital Journal*, 2(2), 83-94.
- Aminuddin, M., Inkasari, T., & Nopriyanto, D. (2020). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 48-59.
- Anjasmara, K. Y. K. (2022). *Gambaran Kadar Protein Urin Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Baturiti I, Kecamatan Baturiti* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022).
- Anjasmara, K. Y. K. (2022). *GAMBARAN KADAR PROTEIN URIN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BATURITI I, KECAMATAN BATURITI* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022).
- Dewi, N. W. M. S. (2022). *Faktor Usia, Kebiasaan Olahraga Dan Kebiasaan Merokok Sebagai Determinan Kejadian Hipertensi Di Lingkungan Kerja Polres Hulu Sungai Utara* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan Mab).

- Fajarsari, Y. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Hipertensi Pada Jemaah Haji Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotagede I Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Haeruddin, H., Ananda, U. D. D., Fachrin, S. A., & Yusuf, R. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 166-176.
- <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Hari-Hipertensi-Dunia-2019-Know-Your-Number-Kendalikan-Tekanan-Darahmu-Dengan-Cerdik>
- <https://Www.Bps.Go.Id/Indicator/30/1480/1/Prevalensi-Tekanan-Darah-Tinggi-Menurut-Provinsi.Html>
- Jannah, D. E. M. (2021). *Studi Tentang Tekanan Darah Pada Lansia Elderly Di Desa Kraton Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo* (Doctoral Dissertation, Stikes Bina Sehat Ppni).
- Kurniawan, A., Widodo, T., & Haryanto, B. (2015). *Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Mahardika, H. P. (2020). Hubungan Intensitas Kebisingan Dengan Tekanan Darah Pada Petugas Langsir Di Stasiun Kota Baru Malang Tahun 2019 Herys Putra Mahardika (1711.13251.320).
- Maulana, H. D., & Sos, S. (2009). Promosi Kesehatan. Egc.
- Muryani, M., Chasanah, S. U., & Kaka, A. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Gaya Hidup Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ngaglik Ii Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2).
- Ningsih, I., Prabowo, H., & Setiawan, B. (2019). *Pengaruh Stres Psikologis terhadap Risiko Hipertensi pada Individu Dewasa di Jakarta*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *Jurnal Majority*, 4(5).
- Nuraini, N. (2020). *Pengetahuan Dan Tindakan Pencegahan Hipertensi Pada Komunitas Warga Peduli Kesehatan Olahraga Kota Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Nurhayati, D., & Tim PKK. (2019). *Dampak Paparan Asap Rokok Pasif terhadap Tekanan Darah pada Individu dengan Hipertensi di Jakarta*. *Jurnal Kesehatan dan Lingkungan*.
- Oktarina, R., Wulan, T. I., & Cahyoajibroto, M. A. (2021). DIABETES MELITUS TIPE II DENGAN HIPERTENSI. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*.
- Pitria, R. (2020). Keterkaitan Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Terhadap Pecandu Game Online Pada Remaja Putra.
- Purbasary, E. K., Kamsari, K., & Nelafika, R. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi: A Literature Review. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(3), 11-19.
- Purwandari, K. P., & Handono, N. P. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Wredha Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 8(1), 8-11.
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Agustina, T. (2021, May). Pengaruh Diet Dash (Dietary Approach To Stop Hypertension) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. In *Prosiding University Research Colloquium* (Pp. 150-157).
- Rahma, N. M., & Pujiyanto, A. (2017). *Gambaran gaya hidup penderita hipertensi pada masyarakat pesisir* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran Stm (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62.
- Saludung, M. P., & Malinti, E. (2021). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bua Tallulolo Toraja Utara Pada Masa Pandemi. *Klabat Journal Of Nursing*, 3(1), 1-12.
- Setianingsih, E. S. (2019). Wabah gaya hidup hedonisme mengancam moral anak. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 8(2), 130.
- Sumber: Riskesdas 2007 Dan 2013, Sirkesnas 2016, Integrasi Susenas Dan Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Ri
- Surbakti, S. H. Gambaran Gaya Hidup Penyakit Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Santo Ignatius Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2019.

- Utami, G. T. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87-95.
- Wahyuni, S. A. (2021). *Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Deli* (Doctoral Dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Wulandari, S., Putra, A., & Lestari, R. (2018). *Efektivitas Pola Makan Sehat, termasuk Diet DASH, dalam Pengelolaan Hipertensi di Bandung*. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*.
- Wyszyńska, J., Łuszczki, E., Sobek, G., Mazur, A., & Dereń, K. (2023). Association And Risk Factors For Hypertension And Dyslipidemia In Young Adults From Poland. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(2), 982.
- Yanita, N. I. S. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Yuliana, R., Arifin, Z., & Sari, N. (2017). *Pengaruh Gaya Hidup Sedentari terhadap Risiko Hipertensi dan Manfaat Aktivitas Fisik dalam Pengendaliannya di Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*.
- Yusuf, M. A., Sentosa, E., & Marnis, M. (2022). Pengaruh Gaya Hidup, Cita Rasa, Dan Lokasi Terhadap Minat Beli Konsumen Kopi Pulu Basuki Rachmat Jakarta Timur. *Ikraith-Ekonomika*, 5(1), 10-19.