

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Gambaran Kebiasaan Merokok, Umur, Aktifitas Fisik Pada Penderita Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ampibabo

Description Of Smoking Habits, Age, Physical Activity in Patients With Hypertensive Disease in the Ampibabo Health Centre Working Area

A. Bungawati*, Dedi Mahyudin Syam, Ros Arianty, Herlina Susanto Sunuh, Alif Maulana
Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

Article Info

Article History

Received: 26 Nov 2024

Revised: 08 Des 2024

Accepted: 20 Des 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is a non-communicable disease that is increasingly becoming a major concern in the health sector, with its prevalence and incidence continuing to increase every year. This study aims to describe smoking habits, age, and physical activity in patients with hypertension. The method used was descriptive quantitative research with a sample of 94 hypertensive patients, who were taken through the Accidental Sampling technique. The research was conducted at the Ampibabo Health Centre work area, Ampibabo District, Parigi Moutong Regency. The results showed that hypertensive patients with smoking habits numbered 44 people (46.8%), and most were aged > 59 years as many as 70 people (74.5%). In terms of physical activity, 15 people (15.9%) did light activities, 9 people (9.6%) moderate activities, and 70 people (74.5%) heavy activities. This study concludes that the majority of hypertensive patients have smoking habits, are > 59 years old, and do heavy physical activity.

Keywords: *Smoking Habits, Age, Physical Activity, Hypertensive Patients*

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang semakin menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan, dengan prevalensi dan insidennya yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan merokok, usia, dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan sampel 94 penderita hipertensi, yang diambil melalui teknik *Accidental Sampling*. Penelitian dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Ampibabo, Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi dengan kebiasaan merokok berjumlah 44 orang (46,8%), dan sebagian besar berusia > 59 tahun sebanyak 70 orang (74,5%). Dari segi aktivitas fisik, 15 orang (15,9%) melakukan aktivitas ringan, 9 orang (9,6%) aktivitas sedang, dan 70 orang (74,5%) aktivitas berat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas penderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok, berusia > 59 tahun, dan melakukan aktivitas fisik berat.

Kata kunci: Kebiasaan merokok, umur, aktifitas fisik, penderita hipertensi

Corresponding Author:

Name : A Bungawati
Affiliate : Poltekkes Kemenkes Palu
Address : Jln. Lagumba No.25 Mamboro Palu Utara
Email : andibungawati638@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terhadap dinding arteri secara konsisten terlalu tinggi, memberikan beban pada jantung dan pembuluh (Anggraini et al., 2018; Hasanudin et al., 2018). Jika tidak diobati, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi kesehatan serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Mano S et al., 2023; Wiranto et al., 2023). Penyebab hipertensi dapat bervariasi, termasuk faktor genetik, pilihan gaya hidup, dan kondisi kesehatan yang mendasarinya (Amin et al., 2024; Asyari et al., 2024).

World Health Organization (WHO) Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun (2021) diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (Destra, 2022), sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan Prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan 1.818 (44,1%) sedangkan terendah di Papua sebesar 798 (22,2%). Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Kasus hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45,3%, dan umur 55-64 tahun kasus hipertensi sebanyak 55,2%. Hingga saat ini, banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi sebagai upaya diagnosis dini apabila terkena hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data Riskesdas Sulawesi Tengah (2018) menunjukkan kontribusi kebiasaan merokok dan aktivitas fisik pada risiko hipertensi. Kebiasaan merokok di Sulawesi Tengah mencapai total 17.495 jiwa (26,06%), dengan prevalensi tertinggi di Parigi Moutong (30,06%) dan Tojo Una-Una (30,06%), serta terendah di Kota Palu (20,74%). Aktivitas fisik juga bervariasi menurut kabupaten/kota. Prevalensi aktivitas fisik rendah menjadi faktor yang turut meningkatkan risiko hipertensi di daerah tersebut. Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Sulawesi Tengah berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia: usia 18-24 tahun (11,23%), 25-34 tahun (17,70%), 35-44 tahun (27,19%), 45-54 tahun (40,79%), 55-64 tahun (51,35%), 65-74 tahun (58,62%), dan ≥ 75 tahun (63,81%) (Riskesdas, 2018). Tujuan dari penelitian ini untuk melihat gambaran kebiasaan merokok, umur, aktifitas fisik pada penderita penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ampibabo

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan merokok, umur, dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ampibabo, Kecamatan Ampibabo, Kabupaten Parigi Moutong. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang berkunjung atau berobat di Puskesmas Ampibabo selama periode penelitian berlangsung. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Ampibabo pada saat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*, yaitu memilih responden secara kebetulan yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi bagian dari penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berusia 18 tahun ke atas dan datang berkunjung ke Puskesmas Ampibabo selama penelitian berlangsung. Batas sampel yang ditentukan adalah 94 orang penderita hipertensi yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang dirancang khusus untuk menggali informasi terkait kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan karakteristik demografis (umur) responden. Kuesioner ini terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

1. Demografi: mencakup umur, jenis kelamin, dan status merokok.
2. Kebiasaan Merokok: terdiri dari pertanyaan mengenai frekuensi, durasi, dan intensitas merokok.
3. Aktivitas Fisik: berisi pertanyaan tentang frekuensi dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung kepada responden menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelumnya. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian untuk memastikan responden memahami dan setuju untuk berpartisipasi.

Setelah data terkumpul, data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, kebiasaan merokok, serta tingkat aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan deskripsi naratif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara kebiasaan merokok, umur, dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ampibabo.

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ampibabo mengenai kebiasaan merokok, umur, aktifitas fisik pada penderita penyakit hipertensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur pada Responden

	Karakteristik	n	%
Umur Responden	< 18 tahun	0	0
	19-24 tahun	0	0
	25-30 tahun	0	0
	31-36 tahun	2	2,1
	37-42 tahun	0	0
	43-48 tahun	3	3,2
	49-54 tahun	19	20,2
	> 59 tahun	70	74,5
Kebiasaan Merokok	Merokok	44	46,8
	Tidak merokok	50	53,2
Aktifitas Fisik	Aktifitas Fisik Ringan	15	15,9
	Aktifitas Fisik Sedang	9	9,6
	Aktifitas Fisik Berat	70	74,5
Jumlah		94	100

Sumber: Data Primer, 2024

Karakteristik responden berdasarkan umur penderita hipertensi yang dilakukan yaitu kelompok umur 31-36 tahun berjumlah 2 orang (2,1%), 43-48 tahun berjumlah 3 orang (3,2%), 49-54 tahun berjumlah 19 orang (20,2%) dan > 59 tahun berjumlah 70 orang (74,5%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang merokok 44

orang (46,8%) dan tidak merokok 50 orang (53,2%). Sedangkan untuk aktifitas fisik dengan jumlah sampel 94 orang menunjukkan yang melakukan aktifitas fisik ringan berjumlah 15 orang (15,9%), aktifitas fisik sedang 9 orang (9,6%) dan aktifitas fisik berat 70 orang (74,5%).

PEMBAHASAN

Kebiasaan merokok, umur, dan aktivitas fisik merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Ampibabo. Merokok telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang signifikan untuk hipertensi. Merokok memiliki dampak yang sangat merugikan bagi penderita hipertensi (Nuriani et al., 2021). Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak *arterosklerosis* (Monica, Nina; Sodik, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi, meskipun dampaknya mungkin bervariasi tergantung pada faktor-faktor lain seperti pola makan dan aktivitas fisik (Candra et al., 2022; Dila, 2023; Puspitasari, 2018).

Umur juga merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan dalam konteks hipertensi. Tekanan darah umumnya mengalami peningkatan dimulai setelah usia 40 tahun dikarenakan arteri akan mengalami penebalan sehingga pembuluh darah akan menyempit dan diikuti oleh penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi kaku (Podungge, 2020). Pembuluh darah tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik untuk mengembang pada saat jantung memompa darah sehingga jantung harus meningkatkan denyutnya pada pembuluh darah yang menyempit agar aliran darah dapat didistribusikan keseluruh tubuh (Sari et al., 2023). Hal ini menyebabkan naiknya tekanan darah (Yogiantoro M., 2010)

Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan individu yang lebih tua cenderung mengalami hipertensi lebih sering dibandingkan dengan yang lebih muda (Adam, 2019; Sarumaha & Diana, 2018). Hal ini disebabkan oleh perubahan fisiologis dalam pembuluh darah yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti penurunan elastisitas dan penyempitan lumen pembuluh darah (Adam, 2019). Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin sangat penting bagi individu yang berusia lebih dari 40 tahun untuk mendeteksi hipertensi lebih awal (Candra et al., 2022; Suryaningsih et al., 2022).

Aktivitas fisik juga memainkan peran penting dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan organ tubuh, aliran darah serta oksigen terhambat sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah (Wirakhmi, 2023). Olahraga atau menjalankan rutinitas aktivitas fisik bisa membantu menurunkan tekanan darah atau membantu tekanan darah menjadi stabil (Hasanudin et al., 2018)

Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan erat dengan peningkatan risiko hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan, sehingga mengurangi risiko hipertensi (Candra et al., 2022; Mahmudah et al., 2015). Oleh karena itu, program-program yang mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan merokok perlu diimplementasikan di Puskesmas Ampibabo untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan menurunkan prevalensi hipertensi.

Secara keseluruhan, kebiasaan merokok, umur, dan aktivitas fisik saling berinteraksi dalam mempengaruhi risiko hipertensi. Upaya pencegahan yang komprehensif, termasuk edukasi tentang bahaya merokok, promosi aktivitas fisik, dan pemantauan kesehatan bagi individu yang lebih tua, sangat penting untuk mengurangi beban hipertensi di masyarakat (Candra et al., 2022; Mahmudah et al., 2015; Suryaningsih et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi yang memiliki kebiasaan merokok yaitu laki-laki berjumlah 44 orang (46,8%). Rata rata umur penderita hipertensi > 59 Tahun berjumlah 70 orang (74,5%). Aktifitas fisik dapat disimpulkan bahwa dari 94 orang menunjukkan yang melakukan aktifitas fisik ringan berjumlah 15 orang (15,9%), aktifitas fisik sedang 9 orang (9,6%) dan aktifitas fisik berat 70 orang (74,5%).

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Amin, S., Cahya, N. A., Rachmat, S. W., Adri, A., & Amelya, I. N. (2024). *Tanaman Lingkungan Sebagai Penyembuhan Penyakit*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anggraini, S. D., Izhar, M. D., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6553>
- Asyari, H., Rohaedi, S., Marsono, M., Hasni, N. I., & Darmawati, I. (2024). "TERKOMFIRMASI" Terapi Komplementer Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Klien Hipertensi. *Yayasan DPI*. <https://badanpenerbit.org/index.php/dpipress/article/view/1462>
- Candra, A., Santi, T. D., Yani, M., & Mawaddah, D. S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Baet Lampuot Aceh Besar. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(6), 418–423. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.418-423>
- Destra, E. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Utama*, 03(03), 2525–2529.
- Dila, S. R. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 3(2). <https://doi.org/10.33479/sb.v3i2.217>
- Hasanudin, H., Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.870>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v7i2.1899>

- Mano S, D., Ezra, P. J., Marcella, A., & Firmansyah, Y. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Edukasi Masyarakat Terhadap Hipertensi serta Deteksi Dini Penyakit Gagal Ginjal Sebagai Komplikasi dari Hipertensi. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i2.1776>
- Monica, Nina; Sodik, M. A. (2018). *Perilaku Gaya Hidup Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki*. 14(5), 1–23.
- Nuriani, N., Rochadi, K., & Aguslina Siregar, F. (2021). Hubungan Merokok terhadap Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 820–828. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.191>
- Podungge, Y. (2020). Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 154–161.
- Puspitasari, A. A. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia 20-44 Tahun Di Puskesmas Kawatuna Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v2i2.12>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Tengah. *Kesehatan Provinsi, Sulawesi Tengahesehatan Provinsi, Sulawesi Tengah*, 399.
- Sari, O. I., Hartutik, S., & Yuningsih, D. (2023). Penerapan Isometrik Handgrip Exercise Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di RSUD Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(1), 7–15.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>
- Suryaningsih, N. P. E., Wita, I. W., Wiryawan, I. N., & Dewangga, M. S. Y. (2022). Gambaran Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Ungasan, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(1), 87–90. <https://doi.org/10.24843/MU.2022.v11.i01.P14>
- WHO, W. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Knowledge With the Event of Hypertension at Jekan Raya Puskesmas, Palangka Raya City Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5189>