



RISK FACTORS OF LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF PASIR PANJANG PUBLIC HEALTH CENTER, KUPANG CITY

Faktor Risiko Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang, Kota Kupang

Sari Tanggela^{1*}, Sigit Purnawan², Enjelita M. Ndoen³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kupang, NTT

*Alamat Korespondensi: saritanggela@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 22 March 2022

Revised: 20 April 2022

Accepted: 26 April 2022

Keywords:

Hypertension, lifestyle

Kata kunci:

Hipertensi, gaya hidup

ABSTRACT / ABSTRAK

Hypertension is an obstacle in the blood vessels that causes the supply of oxygen and nutrients under the blood to be blocked to the body tissues that need it. The incidence of hypertension is closely related to an unhealthy lifestyle that can increase the risk of hypertension. The purpose of this study was to analyze the relationship between lifestyle risk factors and the incidence of hypertension in the work area of the Pasir Panjang Public Health Center, Kota Lama District, Kupang City in 2020. The design of this study was an analytical observational study with a case control approach. The sample of this study amounted to 102 respondents consisting of a case sample of 51 respondents and a control sample of 51 respondents with a ratio of 1:1. Methods of data collection using a questionnaire. The sampling method is simple random sampling. The analysis in this study used the chi-square. The results showed that there were three variables related to the incidence of hypertension, namely smoking behavior (p -value= 0.047, OR value = 2.417 (CI = 1.088-5.368)), physical activity (p -value= 0.026, OR value = 2.749 (CI = 1,205-6,268)), and salt consumption (p -value= 0.047, OR value = 2,406 (CI = 1.086-5.332)). while the variables that have no relationship with the incidence of hypertension are coffee consumption behavior (p -value= 0.109, OR value = 2.080 (CI = 0.934-4.630)), and alcohol consumption (p -value= 0.058, OR value = 2.873 (CI =1.065-7.756)). Pasir Panjang Public Health Center needs to increase preventive, promotive, curative, and rehabilitative activities for controlling hypertension.

Hipertensi ialah hambatan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen serta nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Kejadian hipertensi erat kaitannya dengan gaya hidup yang tidak baik yang bisa meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara faktor risiko gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang tahun 2020. Desain penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan case control. Sampel penelitian ini berjumlah 102 responden yang terdiri dari sampel kasus 51 responden serta sampel kontrol 51 responden dengan perbandingan 1:1. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode pengambilan sampel ialah simple random sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu perilaku merokok (p -value=0,047, nilai OR=2,417 (CI 95%=1,088-5,368)), aktivitas fisik (p -value=0,026, nilai OR=2,749 (CI 95%=1,205-6,268)), serta konsumsi garam (p -value=0,047, nilai OR=2,406 (CI 95%=1,086-5,332)). Sedangkan variabel yang tidak terdapat hubungan dengan kejadian hipertensi adalah perilaku konsumsi kopi (p -value= 0,109, nilai OR=2,080 (CI 95%=0,934-4,630)), serta konsumsi alkohol (p -value=0,058, nilai OR=2,873 (CI 95%=1,065-7,756)). Puskesmas Pasir Panjang perlu meningkatkan kegiatan preventif, promotif, kuratif, serta rehabilitatif terhadap pengendalian hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah bertambah secara akut. Perihal tersebut terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskular biasanya sangat banyak dirasakan oleh warga. Hipertensi yang tidak lekas ditangani hendak memunculkan sebagian komplikasi serta jadi pintu masuk maupun faktor resiko penyakit degeneratif (Kartika et al., 2020). Menurut JNC VII 2003, kriteria diagnosis hipertensi yakni berdasarkan pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg maupun diastolik ≥ 90 mmHg, hanya berlaku buat umur ≥ 18 tahun (Dinkes NTT, 2019).

Data Riskesdas penduduk umur >18 tahun yang menderita penyakit hipertensi sebesar 34,11% kasus dan di Provinsi NTT sebesar 27,72% kasus (Kemenkes RI, 2018). Penderita hipertensi tahun 2017 di NTT sebanyak 14,3% kasus (Dinkes NTT, 2017). Penderita hipertensi kemudian meningkat pada tahun 2018 menjadi 27,72% kasus di NTT (Dinkes NTT, 2018).

Kasus hipertensi di Kota Kupang juga menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam kurun waktu 2017-2020. Profil kesehatan Kota Kupang tahun 2017 yang menderita hipertensi sebesar 24,35% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2017). Kasus hipertensi kemudian meningkat menjadi 29,3% pada tahun 2018 (Dinkes Kota Kupang, 2018), dan mengalami peningkatan dua kali lebih besar di tahun 2019 menjadi 64,4% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2019). Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi di tahun 2020 menjadi 65,3% kasus (Dinkes Kota Kupang, 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2020 penyakit hipertensi menempati urutan pertama di Puskesmas Pasir Panjang dengan jumlah penderita sebesar 2.079 kasus dari 11 jumlah Puskesmas di Kota Kupang (Dinkes Kota Kupang, 2020).

Kejadian penyakit yakni salah satunya hipertensi mempunyai ikatan dengan gaya hidup.

Perihal ini, diakibatkan terdapatnya transisi epidemiologi warga yang mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat, meliputi pola makan yang kurang baik yang cenderung mengkonsumsi makanan siap saji yang mengandung lemak, serta garam tinggi, namun rendah serat, frekuensi istirahat yang tidak teratur dengan aktivitas yang dilakukan, sedikitnya berolahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, garam, kopi, serta tekanan pikiran yang dapat meningkatkan resiko penyakit hipertensi (Ali et al., 2015).

Karakteristik masyarakat di wilayah Puskesmas Pasir Panjang masih banyak di temukan perilaku masyarakat yang tidak mematuhi anjuran dan larangan dari petugas Kesehatan seperti tidak minum obat antihipertensi secara teratur, masih mengkonsumsi garam, alkohol, kopi, dan rendahnya aktivitas fisik. Masyarakat beranggapan bahwa makanan akan terasa hambar tanpa garam, mata sering mengantuk dan sakit kepala jika tidak mengkonsumsi kopi dan merokok, mengkonsumsi alkohol hanya untuk bersenang-senang, dan tidak ada waktu luang untuk berolahraga, serta mereka juga mengatakan sering tidak minum obat antihipertensi pengaruh lupa atau karena ada kesibukan lainnya (Puskesmas Pasir Panjang, 2020).

Berdasarkan gambaran lokasi wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang, ada sebanyak 91 tempat makan/restoran siap saji yang tersebar di wilayah tersebut (Puskesmas Pasir Panjang, 2020). Banyaknya rumah makan dapat memberikan alternatif pilihan tempat makan yang akan mendorong lebih tingginya perilaku makan di luar rumah. Perilaku tersebut tentunya dapat meningkatkan konsumsi menu makanan tinggi garam yang akhirnya berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Kondisi ini juga diduga dapat terjadi pada masyarakat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pasir Panjang. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penulis merasa perlu melakukan penelitian dengan judul "Faktor Risiko Gaya Hidup Terhadap

Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama Kota Kupang.”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *case control* (Sugiyono, 2016). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pasir Panjang dengan waktu penelitian dari bulan Oktober hingga November tahun 2021. Populasi penelitian ini yakni pasien yang berobat di Puskesmas Pasir Panjang berjumlah 5771 jiwa. Sampel berjumlah 102 pasien, yang terdiri dari 51 kelompok kasus serta 51 kelompok kontrol dengan menggunakan perbandingan 1:1 yang dihitung memakai rumus Lemeshow. metode pengambilan sampel ialah *simple random sampling* dengan randomisasi menggunakan *ms. excel*.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan adalah uji statistik *Chi-square*. Dasar pengambilan keputusan menggunakan derajat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan alamat paling banyak terdapat di Kelurahan Pasir Panjang dengan total

responden sebesar 32 jiwa (31,4%) yang terdiri dari 14 kasus (27,4%) dan 18 kontrol (35,3%). Distribusi responden terendah terdapat di Kelurahan Oeba dengan total responden sebesar 16 jiwa (15,7%) yang terdiri dari 8 kasus (15,7%) dan 8 kontrol (15,7%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 jiwa (59,8%), diantaranya sebanyak 29 kasus (56,9%) dan 32 kontrol (62,7%).

Analisis univariat

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku merokok sebesar 55 jiwa (53,9%) yang terdiri dari 33 kasus (64,7%) dan 22 kontrol (43,1%). Sebagian besar responden pada aktivitas fisiuk mempunyai perilaku aktivitas fisik buruk sebesar 62 jiwa (60,8%) yang terdiri dari 37 kasus (72,5%) dan 25 kontrol (49,0%). Berdasarkan perilaku konsumsi garam menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku konsumsi garam tinggi sebesar 53 jiwa (52,0%) yang terdiri dari 32 kasus (62,7%) dan 21 kontrol (41,2%). Sebagian besar responden tidak mengkonsumsi kopi yaitu sebesar 59 jiwa (57,8%) jiwa yang terdiri dari 25 kasus (49,0%) dan 34 kontrol (66,7%). Mayoritas responden tidak mengkonsumsi alkohol yaitu sebesar 79 jiwa (77,5%) yang terdiri dari 35 kasus (68,6%) dan 44 kontrol (86,3%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan alamat dan jenis kelamin

Distribusi Responden		Kejadia Hipertensi				Total	
		Kasus		Kontrol		n	%
		n	%	n	%		
Alamat	Pasir Panjang	14	27,4	18	35,3	32	31,4
	Nefonaek	7	13,7	12	23,5	19	18,6
	Oeba	8	15,7	8	15,7	16	15,7
	Fatubesi	11	21,6	6	11,8	17	16,7
	Tode Kisar	11	21,6	7	13,7	18	17,6
Jenis kelamin	Laki-laki	22	43,1	19	37,3	41	40,2
	Perempuan	29	56,9	32	62,7	61	59,8

Sumber: Data Primer, (2021)

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan perilaku merokok, aktivitas fisik, konsumsi garam, konsumsi kopi, konsumsi alkohol

Variabel		Kejadia Hipertensi				Total	
		Kasus		Kontrol		n	%
		n	%	n	%		
Merokok	Ya	33	64,7	22	43,1	55	53,9
	Tidak	18	35,3	29	56,9	47	46,1
Aktivitas Fisik	Buruk	37	72,5	25	49,0	62	60,8
	Baik	14	27,5	26	51,0	40	39,2
Konsumsi Garam	Tinggi	32	62,7	21	41,2	53	52,0
	Normal	19	37,3	30	58,8	49	48,0
Konsumsi Kopi	Ya	26	51,0	17	33,3	43	42,2
	Tidak	25	49,0	34	66,7	59	57,8
Konsumsi Alkohol	Ya	16	31,4	7	13,7	23	22,5
	Tidak	35	68,6	44	86,3	79	77,5

Sumber: Data Primer, 2021

Analisis bivariat

Tabel 3. Hubungan perilaku merokok, aktivitas fisik, konsumsi garam, konsumsi kopi, dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang

Variabel		Kejadia Hipertensi				p-value	OR (95% CI)
		Kasus		Kontrol			
		n	%	n	%		
Merokok	Ya	33	64,7%	22	43,1%	0,047	2,417 (1,088-5,368)
	Tidak	18	35,3%	29	56,9%		
Aktivitas Fisik	Buruk	37	72,5%	25	49,0%	0,026	2,749 (1,205-6,268)
	Baik	14	27,5%	26	51,0%		
Konsumsi Garam	Tinggi	32	62,7%	21	41,2%	0,047	2,406 (1,086-5,332)
	Normal	19	37,3%	30	58,8%		
Konsumsi Kopi	Ya	26	51,0%	17	33,3%	0,109	2,080 (0,934-4,630)
	Tidak	25	49,0%	34	66,7%		
Konsumsi Alkohol	Ya	16	31,4%	7	13,7%	0,058	2,873 (1,065-7,756)
	Tidak	35	68,6%	44	86,3%		

Sumber: Data Primer, (2021)

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa pada kelompok kasus hipertensi mayoritas responden mempunyai perilaku merokok sebesar 33 responden (64,7%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden tidak mempunyai perilaku merokok sebesar 29 responden (56,9%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara merokok dengan kejadian

hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,047 < \alpha = 0,05$. Nilai OR = 2,417 (95% CI = 1,088-5,368). Hal ini berarti, responden yang merokok beresiko hadapi hipertensi sebesar 2,417 kali dibandingkan responden yang tidak merokok.

Mayoritas responden pada kelompok kasus kejadian hipertensi mempunyai perilaku aktivitas fisik buruk sebesar 37 responden

(72,5%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden mempunyai perilaku aktivitas fisik baik sebesar 26 responden (51,0%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,026 > \alpha = 0,05$. Nilai OR = 2,749 (95% CI = 1,205-6,268). Perihal ini berarti, responden yang beraktivitas fisik buruk berisiko hadapi hipertensi 2,749 kali dibandingkan responden yang mempunyai perilaku aktivitas fisik baik.

Perilaku konsumsi garam menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada kelompok kasus mayoritas responden mempunyai perilaku konsumsi garam tinggi sebesar 32 responden (62,7%). Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol mempunyai perilaku konsumsi garam normal sebesar 30 responden (58,8%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara perilaku mengkonsumsi garam dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,047 < \alpha = 0,05$. Nilai OR = 2,406 (95% CI = 1,086-5,332). Hal ini berarti, responden yang konsumsi garam tinggi berisiko hadapi hipertensi sebesar 2,406 kali dibandingkan responden yang mengkonsumsi garam normal.

Persentase responden pada kelompok kasus yang mengkonsumsi kopi dan tidak mengkonsumsi kopi hampir sama, yaitu masing-masing sebesar 51% dan 49%. Kecenderungan berbeda ditemukan pada kelompok kontrol. Mayoritas responden (67,7%) tidak mempunyai perilaku konsumsi kopi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,109 > \alpha = 0,05$. Nilai OR = 2,080 (95% CI = 0,934-4,630).

Mayoritas responden pada kelompok kasus kejadian hipertensi tidak mempunyai perilaku konsumsi alkohol sebesar 35 responden (68,6%). Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol tidak mempunyai perilaku konsumsi alkohol sebesar 44 responden (86,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi alkohol

dengan kejadian hipertensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,058 > \alpha = 0,05$. Nilai OR = 2,873 (95% CI = 1,065-7,756). Perihal ini berarti, responden yang konsumsi alkohol berisiko hadapi hipertensi sebesar 2,873 kali dibandingkan responden yang tidak konsumsi alkohol.

PEMBAHASAN

Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi. Mayoritas responden pada kelompok kasus kejadian hipertensi mempunyai perilaku merokok. Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol tidak mempunyai perilaku merokok. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulidiyah et al., (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan terjadinya hipertensi. Selain itu, penelitian Wijaya et al., (2020) juga menunjukkan terdapat hubungan antara merokok dengan terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan perilaku merokok adalah faktor risiko kejadian hipertensi. Responden yang merokok memiliki kesempatan atau berisiko hadapi hipertensi sebesar 2,417 kali dibandingkan responden yang tidak merokok. Merokok adalah suatu aktivitas yang dapat menimbulkan masalah kesehatan sebab rokok memiliki zat kimia berbahaya untuk tubuh, antara lain yakni tar, nikotin, serta karbon monoksida (Harahap, 2017). Secara khusus, nikotin yang menyebabkan kenaikan tekanan darah sistolik maupun diastolik karena bersifat toksik terhadap jaringan saraf (Eriana et al., 2017). Tidak hanya itu, karbon monoksida dalam asap rokok hendak mengambil ahli mengikat oksigen dalam darah. Perihal ini, menyebabkan jantung dituntut memompa untuk memasukkan oksigen yang lumayan kedalam organ tubuh lainnya karena peningkatan kebutuhan oksigen (Kartika et al., 2020).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis rokok yang biasa di hisap oleh responden yaitu rokok jenis filter. Rokok jenis nonfilter dan filter keduanya dapat meningkatkan risiko penyakit hipertensi. Namun, seorang yang memiliki kerutinan merokok tipe nonfilter cenderung lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan yang menghisap rokok tipe filter. Rokok jenis nonfilter, pada pangkal rokok tidak terdapat penyaringan sehingga lebih besar risiko masuknya nikotin dan tar kedalam paru-paru. Sedangkan rokok filter terdapat penyaringan pada rokok yang dihisap sehingga risiko masuknya zat kimia kemungkinan lebih kecil (Gayatri, 2020).

Hasil penelitian menemukan bahwa dalam sehari responden dapat menghabiskan rata-rata >11 batang/hari. Salah satu indikator untuk menilai resiko peningkatan tekanan darah yakni jumlah batang rokok yang dihabiskan dalam sehari, sebab banyak rokok yang dihisap semakin besar resiko hadapi hipertensi (Kartika et al., 2020).

Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Mayoritas responden pada kelompok kasus hipertensi mempunyai perilaku aktivitas fisik buruk. Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden mempunyai perilaku aktivitas fisik baik. Jenis olahraga yang sering dilakukan yaitu squat jump, fitnes, sit up, lari pagi, lari sore, main bola kaki, bola voli, dan senam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan Maulidiyah et al., (2018) bahwa terdapat hubungan antara perilaku aktivitas fisik terhadap terjadinya hipertensi. Penelitian Khoiriyah (2019) juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap terjadinya hipertensi (Khoiriyah, 2019).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku aktivitas fisik adalah faktor risiko terjadinya hipertensi. Responden yang

beraktivitas fisik kurang baik berisiko hadapi hipertensi sebesar 2,749 kali dibandingkan responden yang memiliki perilaku aktivitas fisik baik.

Seseorang yang memiliki frekuensi denyut jantung lebih cepat karena kurang aktif berolahraga sebab aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Aktivitas fisik yang kurang pula bisa tingkatkan resiko kelebihan berat tubuh yang adalah salah satu aspek risiko hipertensi serta penyakit degeneratif lainnya (Wijaya et al., 2020).

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas fisik yang buruk. Alasan tidak melakukan aktivitas fisik karena tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga. Jikapun memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik (berolahraga), maka aktivitas fisik hanya dapat dilakukan <30 menit per hari dan <3 kali per minggu. Idealnya, aktivitas fisik disarankan untuk dilakukan selama ≥30 menit per hari dan ≥3 kali per minggu (Eriana et al., 2017).

Hubungan Perilaku Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku mengkonsumsi garam dengan terjadinya hipertensi. Mayoritas responden pada kelompok kasus kejadian hipertensi mempunyai perilaku konsumsi garam tinggi. Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol mempunyai perilaku mengkonsumsi garam normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara mengkonsumsi garam dengan terjadinya penyakit hipertensi. Selain itu, penelitian Wijaya et al., (2020) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan terjadinya hipertensi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku konsumsi garam adalah faktor risiko terjadinya hipertensi. Responden yang mengkonsumsi garam tinggi berisiko hadapi

hipertensi sebanyak 2,406 kali dibandingkan responden yang mengkonsumsi garam normal.

Garam adalah faktor yang sangat penting dalam patogenesis hipertensi. Seseorang yang sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan, serta penggunaan bumbu penyedap rasa dalam jumlah yang besar menyebabkan peningkatan tekanan darah karena banyaknya natrium yang terdapat dalam makanan yang menyebabkan resistensi (Wahyuni et al., 2020).

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas responden mengkonsumsi garam tinggi. Jenis garam yang sering digunakan responden pada saat memasak yaitu garam biasa, dikarenakan letak rumah yang dekat dengan pabrik garam. Responden yang mengkonsumsi garam tinggi pula memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin semacam ikan asin, serta makanan yang diawetkan lainnya. Selain itu, ditemukan juga responden yang memilih mengkonsumsi makanan siap saji karena praktis dan cepat di masak atau disajikan.

Makanan olahan atau makanan instan merupakan salah satu makanan yang tinggi kandungan natriumnya. Asupan natrium secara berlebihan dan terus menerus dapat menyebabkan gangguan keseimbangan natrium dalam darah (Nugroho et al., 2019). Batasan asupan konsumsi garam yang disarankan optimal 6 gr per hari setara dengan 2.400 mg natrium. Seseorang yang mengkonsumsi garam lebih dari 6 gr/hari 5–6 kali lebih besar berisiko mengalami hipertensi dibandingkan yang mengkonsumsi garam sedikit, yakni kurang dari 3 gr/hari (Ratnasari et al., 2015).

Hubungan Perilaku Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara mengkonsumsi kopi dengan terjadinya hipertensi. Nilai OR juga menunjukkan bahwa perilaku mengkonsumsi kopi belum dapat disimpulkan sebagai faktor risiko terjadinya hipertensi. Jumlah responden kelompok kasus yang mengkonsumsi dan tidak

mengkonsumsi kopi hampir sama. Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol tidak mengkonsumsi kopi. Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh (Eriana et al., 2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Sementara itu, penelitian Wahyuni et al., (2020) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan penyakit hipertensi. Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh Warni et al., (2020). Penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan konsumsi kopi dengan risiko terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar responden tidak mengkonsumsi kopi. Adapun pada responden yang mengkonsumsi kopi, sebagian besarnya tidak mengkonsumsi kopi secara rutin setiap hari. Kopi hanya dikonsumsi ketika ada keinginan minum kopi dengan jumlah dan frekuensi kurang dari 2 gelas dalam sehari. Tepung kopi yang digunakan untuk segelas kopi yaitu <1 sendok kopi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maulidiyah et al., (2018) melaporkan bahwa kerutinan minum kopi 2-3 cawan/hari terbukti tingkatan resiko hipertensi sebanyak 4,12 kali lebih besar dibandingkan kebiasa tidak meminum kopi.

Mengkonsumsi kopi panas dapat merasakan efek kebugaran serta kesegaran bagi tubuh yang lemah, serta rasa kantuk menjadi hilang. tetapi, mengkonsumsi kopi lebih dari 2 cawan/hari menimbulkan vasokonstriksi maupun menyempitnya pembuluh darah karena akibat kafein yang memblokir adenosin serta tingkatan produksi hormon adrenalin (Warni et al., 2020).

Hubungan Perilaku Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Mayoritas responden penelitian tidak mengkonsumsi alkohol. Sebagian kecil responden mengkonsumsi alkohol, namun tidak mengkonsumsi setiap hari

dengan jumlah ≥ 30 ml dalam sehari. Mayoritas responden pada kelompok kasus hipertensi tidak mengonsumsi alkohol. Kecenderungan yang sama pada kelompok kontrol, dimana mayoritas responden juga tidak mengonsumsi alkohol.

Penelitian ini sejalan dengan riset sebelumnya yang dilakukan oleh Harahap, (2017) yang melaporkan bahwa tidak terdapat ikatan antara konsumsi alkohol dengan terjadinya hipertensi. Mekanisme penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah oleh alkohol masih belum terlalu jelas. Namun, ada beberapa studi yang mengemukakan bahwa ada hubungan antara tekanan darah dengan konsumsi alkohol. Orang yang mengonsumsi alkohol, peningkatan tekanan darahnya dapat terlihat jika mengonsumsi lebih dari dua gelas untuk ukuran standar setiap harinya (Harahap, 2017).

Penelitian ini berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh Grace et al., (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara mengonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Namun, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarumaha & Diana (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara mengonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi.

Meskipun tidak berhubungan, nilai OR dalam penelitian ini menunjukkan perilaku konsumsi alkohol adalah faktor risiko terjadinya hipertensi. Responden yang mengonsumsi alkohol beresiko hadapi hipertensi sebesar 2,873 kali dibandingkan responden yang tidak mengonsumsi alkohol. Alkohol adalah salah satu aspek resiko hipertensi. Alkohol dan karbondioksida memiliki dampak yang sama yakni meningkatkan keasaman darah sehingga darah jadi kental (Grace et al., 2018).

Mengonsumsi alkohol dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental. Alkohol bisa menimbulkan rasa santai serta bahagia, tetapi bisa berdampak permasalahan kesehatan yang serius. Mengonsumsi alkohol secara berlebihan dapat berakibat buruk bagi kesehatan baik dalam jangka waktu panjang maupun jangka

waktu pendek. Mengonsumsi alkohol dalam jangka pendek bisa menimbulkan mabuk serta keracunan. Sedangkan dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan terjadinya kerusakan biologis parah serta menurunnya fungsi memori karena otak mengalami banyak kerusakan (Wardah et al., 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi garam. Sedangkan konsumsi kopi, dan alkohol tidak terdapat hubungan dengan terjadinya hipertensi. Saran yaitu diharapkan bagi warga dapat menerapkan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok, konsumsi garam, kopi, alkohol, dan berolahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pasir Panjang serta seluruh staf yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di Puskesmas Pasir Panjang. Terima kasih juga untuk responden yang telah meluangkan waktu untuk diwawancarai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. H., Asih, S. W., & Shodikin, M. (2015). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Slawu Kecamatan Patrang Kabupaten Jember*. 9.
- Dinkes Kota Kupang. (2017). *Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Kota Kupang.
- Dinkes Kota Kupang. (2018). *Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Kota Kupang.
- Dinkes Kota Kupang. (2019). *Profil Dinas Kesehatan Kota Kupang Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Kupang.
- Dinkes Kota Kupang. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Kupang Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Kota Kupang.
- Dinkes NTT. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi*

- Nusa Tenggara Timur Tahun 2017*. Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur.
- Dinkes NTT. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Timur.
- Dinkes NTT. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Tahun 2019. Profil Kesehatan NTT Tahun 2019*, 121.
- Eriana, I., Lisnawati, Notoatmodjo, Sriani, Quarino, Suraoka, & Pusparani. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar Tahun 2017. *Skripsi*, 1, 3, 18–22, 69, 72.
- Gayatri, S. (2020). *Kajian Literatur: Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa*.
- Grace, T. G., Kalesaran, A. F. C., Kaunang, W. P. J., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). *Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. 7(5).
- Harahap, R. A. (2017). Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Merokok, Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki Dewasa Awal Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017 [Universitas Sumatera Utara]. In *Thesis*.
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2020). Faktor-faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 2–3.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Riskesdas 2018*, 159.
- Khoiriyah, I. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Di Pasar Beringharjo Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 3.
- Maulidiyah, F., Ayu, & Khotimah. (2018). Analisis Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Risiko Hipertensi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi*, 25–26, 32–33.
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., Rumondor, J. M., Agnesia, Suzana, Arif, Sony, Sitomorang, Choong, Syahrini, & Andi. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 32–33, 38.
- Puskesmas Pasir Panjang. (2020). *Profil Kesehatan Puskesmas Pasir Panjang Tahun 2020*. Puskesmas Pasir Panjang.
- Ratnasari, D., Maryanto, S., Paundrianagari, M. D., Petter, & Lani. (2015). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ikan Pindang Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Usia 55–64 Tahun Di Dusun Madak Desa Candikmalaya Kecamatan Sekotong Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(15), 184.
- 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), 5.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&T (ke-24)*. Alfabeta.
- Wahyuni, Yusran, S., & Harleli. (2020). Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas Basala Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 69–70.
- Wardah, F. R., Surjaningrum, E. R., Davidson, Neale, & Kring. (2013). Pengaruh Ekspektansi Pada Minuman Beralkohol Terhadap Konsumsi Minuman Beralkohol. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(02), 97.
- Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 3–4.
- Wijaya, I., Kurniawan, R. N., & Haris, H. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar*. 3(1).