

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRIA DEWASA DI DESA SESELA KECAMATAN GUNUNG SARI KABUPATEN LOMBOK BARAT

Devi susilawati¹, Endy bebasari², Ageng abdi putra³, Robiatul adawiyah⁴
^{1,2,3,4}Sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) Mataram

Email: devisusilawatia9c@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or also known as high blood pressure is a global health problem. Smoking, diet and hypertension are the two most important risk factors for atherosclerosis, coronary heart disease, acute myocardial infarction, and sudden death. The relationship between eating patterns and smoking habits with the incidence of hypertension in adult men in Sesela Village, Gunungsari District, West Lombok Regency.

The research design used in this study is an analytical survey design. The sample used in the study were 69 adult men who smoked. The sampling technique used is purposive sampling. The instrument used is a questionnaire and data analysis using sperm rank.

The results of this study indicate that most of the respondents with eating patterns are in the sufficient category, and smoking habits with the highest percentage are light cigarettes. Judging from the blood pressure of most of the respondents included in the category of mild hypertension.

The conclusion in this study is that there is no relationship between diet and the incidence of hypertension and smoking and hypertension. Therefore, eating patterns and smoking habits are not the main factors in this study.

Keywords: Diet, smoking habit, hypertension.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), hipertensi telah mengakibatkan 9,4 juta orang meninggal di seluruh dunia tiap tahun, hipertensi berperan dalam 45% kematian yang disebabkan karena penyakit jantung dan 51% kematian yang disebabkan oleh stroke (WHO, 2013). Sementara itu, di Asia diperkirakan 30% menderita hipertensi. Indonesia merupakan negara yang prevalensi hipertensinya lebih besar dibandingkan negara Asia lain seperti

Banglades, Korea, Nepal dan Thailand (WHO South East Asia Region, 2011).

Di Indonesia sendiri hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yakni 26,7% dari populasi kematian pada semua umur. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa 25,8% penduduk Indonesia mengidap hipertensi, dan di tahun 2016 Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) melihat angka tersebut meningkat jadi 32,4% yang mengalami hipertensi. Dan total keseluruhan menjadi 84,9%.

Berdasarkan Profil Kesehatan NTB Tahun 2017 yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat di dapatkan persentase jumlah penderita hipertensi sebanyak 41,89% dengan rincian laki-laki sebanyak 41.182 orang (24,31%) dan perempuan sebanyak 58.303 orang (25,34%). Lombok Timur, Lombok Barat dan Sumbawa Barat merupakan Kabupaten/Kota yang dengan persentase penderita hipertensi tertinggi di NTB pada tahun 2017 yaitu sebanyak 16.175 (28,26)% (Profil Kesehatan NTB, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 Februari 2018 terhadap 10 pasien dengan hipertensi yang memeriksakan dirinya di Puskesmas Gunungsari. Dari hasil wawancara, 50% dari pasien mengatakan bahwa hipertensinya kambuh karena banyak beban pikiran, merasa pusing, sulit tidur, kambuh setelah makan makanan yang asin-asin, kambuh karena kelelahan fisik dan salah satu pasien laki-laki mengatakan merasa pusing setelah mengkonsumsi rokok. Data kasus baru hipertensi yang didapatkan dari Puskesmas Gunungsari Kabupaten Lombok Barat sebanyak 223 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 131 orang sedangkan perempuan sebanyak 92 orang dari Bulan Januari hingga Desember 2018. Dan data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian sebanyak 69 orang yang mengalami hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Meylen South 2010 tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara” menunjukkan bahwa gaya hidup berupa konsumsi makanan memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian lainnya yang dilakukan Pratiwi, dkk 2011 “Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan

Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso Kabupaten Minahasa” menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Bahkan responden yang merokok lebih berisiko 2970 kali dibandingkan responden yang tidak merokok.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah Pria dewasa yang berusia 25-60 tahun yang merokok yang tinggal di Desa Sesela Kec. Gunungsari Kab. Lombok Barat dengan Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pria dewasa yang merokok di Desa sesela Kecamatan Gunungsari Kab. Lombok Barat yang berjumlah 223 orang, Besar sampel adalah penelitian ini menggunakan rumus *slavin* dengan hasil 69 sampel Dalam menentukan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga jumlah sampel akan mewakili dari keseluruhan populasi yang ada, secara umum ada dua jenis pengambilan *sample* yakni *Probability sampling dan Nonprobability sampling*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Desain survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan pedoman wawancara Dengan menggunakan *uji analisa sperman rank*.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

N	Karakteristik	Jumlah	Peresentase
o		(n)	(%)
1	Umur		
	26-35	8	11.6
	36-45	13	18.8
	46-55	27	39.1

2	56-65	21	30.4
	pendidikan		
	Tidak	2	2.9
	sekolah		
	SD	15	21.7
3	SMP	16	23.2
	SMA	27	39.1
	S1	9	13.0
	Pekerjaan		
	Wiraswasta	44	63.8
	Buruh	7	10.2
	Buruh tani	4	5.8
	Swasta	1	1.4
	Petani	4	5.8
	PNS	9	13.0
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini dengan umur 46-55 tahun yaitu 27 responden (39.1%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terbanyak dengan pendidikan SMA sebanyak 27 responden (39.1%). Dan responden terbanyak berdasarkan pekerjaan adalah wiraswasta sebanyak 44 responden (63.8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan pola makan

No	Pola Makan	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Baik	21	30.4
2	Cukup	48	69.6
3	Kurang	0	0
	Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukan bahwa pola makan responden sebagian besar dengan kategori cukup berjumlah 48 responden (69.6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

No	Kebiasaan Merokok	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Perokok Ringan	63	91.3
2	Perokok Sedang	5	7.2
3	Perokok Berat	1	1.4
	Jumlah	69	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kebiasaan merokok responden sebagian besar perokok ringan sebanyak 63 responden (91.3%),

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Hipertensi Ringan	50	72.5
2	Hipertensi Sedang	12	17.4
3	Hipertensi Berat	7	10.1
	Jumlah	69	100

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebagian besar hipertensi ringan sebanyak 50 responden (72.5 %).

Tabel 5 Tabulasi silang hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi

No	Pola makan	Kejadian hipertensi						Total	P	
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
1	Baik	1	2	2	3	2	3	2	31	0,3
		7	5					1		
2	Cukup	3	4	1	1	5	7	4	69	
		3	8	0	4			8		
	Total	5	7	1	1	7	1	6	10	0,3
		0	3	2	7			0	9	0
									51	

Berdasarkan tabulasi silang pola makan dengan kejadian hipertensi Pola makan baik dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 17 responden (25%).

Berdasarkan hasil uji statistik spherank rank antara pola makan dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai p value = 0.351 karena taraf signifikan $\alpha \leq 0.05$ maka H_a ditolak dan H_0 di terima. Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sesela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat.

Tabel 6 Tabulasi silang hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi

No	Kebiasaan Merokok	Kejadian hipertensi						Total		P
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		N	%	n	%	n	%			
1	Perokok ringan	4	6	1	1	1	6	6	91	0,9 12
2	Perokok sedang	3	4	2	3	0	0	5	7	
3	Perokok berat	1	2	0	0	0	0	1	2	
Total		5	7	1	1	7	1	6	10	0,9
		0	3	2	7		0	9	0	12

Berdasarkan tabulasi silang kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi, kebiasaan merokok kategori perokok ringan dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 46 responden (67%).

Berdasarkan hasil uji statistik spherank rank antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai p value = 0.912 karena taraf signifikan $\alpha \leq 0.05$ maka H_a ditolak dan H_0 di terima. Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Sesela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat.

Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini dengan umur 46-55 tahun. Hal ini sejalan dengan teori terkait faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah menurut Perry & Potter (2008) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah salah satunya adalah usia, dimana tekanan darah meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah yang diakibatkan proses menua, sehingga akan menyebabkan tekanan darah meninggi. Berdasarkan tingkat pendidikan responden pada penelitian ini sebagian besar dengan pendidikan SMA sebanyak 27 responden (39.1%). Beberapa penelitian yang terkait belum ada yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh pendidikan seseorang. Sedangkan pada tingkat pekerjaan responden pada penelitian ini sebagian besar merupakan wiraswasta sebanyak 44 responden (63.8%). Beberapa penelitian yang terkait belum ada yang menyatakan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh pendidikan seseorang.

Tabel 2 dapat menunjukkan bahwa pola makan responden sebagian besar dengan kategori cukup berjumlah 48 responden (69.6%), hal ini dapat terlihat berdasarkan item pernyataan pola makan bahwa sebagian besar responden memilih sering pada item yang menyatakan

mengonsumsi makanan berbahan sayur dan buah-buahan. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh KEMENKES RI (2013) bahwa salah satu hal yang harus dilakukan untuk penerapan perilaku hidup sehat yaitu dengan menjaga pola makan dan mengonsumsi buah dan sayur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijaya S.A (2011) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta

Tabel 3 dapat menunjukkan bahwa kebiasaan merokok responden sebagian besar perokok ringan sebanyak 63 responden (91.3%), merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar serta menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terisap oleh orang-orang disekitarnya (leavy dalam nasution, 2007). Didalam rokok terdapat ribuan zat kimia yang berbahaya bagi tubuh beberapa diantaranya yang membahayakan adalah tar yang dapat meningkatkan kekentalan darah, sehingga memaksa jantung memompa darah lebih kuat lagi. Nikotin zat yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah yang bersifat karsinogen, mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan. Hasil dari Riskesdas (2013) perilaku masyarakat Indonesia dengan jumlah batang rokok yang dihisap oleh orang Indonesia rata-rata sebanyak 12 batang per hari (setara satu bungkus rokok). Berdasarkan analisis peneliti bahwa rata-rata responden dalam kebiasaan merokok ringan 63 responden (91.3%) atau cukup dari 10 batang perhari. Peningkatan tekanan darah tidak begitu tampak namun dalam waktu yang lama (10-20 tahun), dampak rokok akan terasa sehingga dapat mengakibatkan beberapa penyakit yang

berbahaya seperti stroke, infark miokardium, jantung, impotensi, kanker dan lain-lain (Linda, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Yashinta Octavian Gita Setyanda (2015), dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara jumlah rokok dengan kejadian hipertensi.

Tabel 4 dapat menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebagian besar hipertensi ringan sebanyak 50 responden (80%), hipertensi sedang sebanyak 12 responden (17.4%) sedangkan yang terendah hipertensi berat sebanyak 7 responden (10.1%).

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi hipertensi ringan dengan sistolik 140-159 dan diastolik 90-99 mmHg, hipertensi sedang dengan sistolik 160-179 dan diastolik 100-109 mmHg, hipertensi berat sistolik 180-209 dengan diastolik 110-119 mmHg (*The Join Nasional Communittee 2015*).

Berdasarkan tabel 5 tabulasi silang pola makan dengan kejadian hipertensi Pola makan baik dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 17 responden (25%), Berdasarkan hasil uji statistik sperrman rank antara pola makan dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai p value = 0.351 karena taraf signifikan $\alpha \leq 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 di terima. Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Desa Sesela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan bukan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya hipertensi di Dusun Sesela wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya S.A (2011) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan

dengan tingkat kejadian hipertensi pada pria dewasa di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta. Menurut Kozier et al (2009) Faktor yang menjadi pemicu bagi para responden untuk membatasi makanan adalah faktor umur. Pada orang lanjut usia, arterinya lebih keras dan kurang fleksibel terhadap darah. Hal ini mengakibatkan peningkatan tekanan sistolik. Tekanan diastolik juga meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan teori menurut Perry & Potter (2008) terkait faktor pemicu yang dapat mempengaruhi pola makan seseorang adalah umur. Pada penelitian yang dilakukan di Desa Sesela diketahui sebagian besar responden berumur 46-55 tahun, yang artinya sudah menjadi manusia dewasa akhir yang pertimbangan utamanya hanya karena kesehatan. Selain itu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis bahwa semakin berkurangnya indera penciuman dan perasa umumnya membuat responden dapat menikmati makanan dengan baik. Hal ini sering menyebabkan kurangnya asupan sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan resiko hipertensi (Junaedi dkk. 2013). Pada umur 46-55 tahun

mengonsumsi makanan yang kurang bergizi ini sering disebut dengan istilah junk food yang tergolong makanan yang tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetap rendah serat dan vitamin, atau penggunaan bumbu seperti kecap, garam yang berlebihan yang tentunya dapat berdampak bagi kesehatan (Fatmah, 2007). Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Susyani (2012) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pola konsumsi makanan olahan dengan kejadian hipertensi.

Tabel 6 Berdasarkan tabulasi silang kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi, kebiasaan merokok kategori perokok ringan dengan kejadian hipertensi ringan sebanyak 46 responden (67%), Berdasarkan hasil uji statistik spearman rank antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai p value = 0.912 karena taraf signifikan $\alpha \leq 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 di terima. Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di Desa Sesela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Yashinta Octavian Gita Setyanda (2015), dalam jurnal penelitiannya mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara jumlah rokok dengan hipertensi. Dalam penelitian ini hal ini dipengaruhi oleh diet responden hal ini yang memungkinkan untuk jumlah merokok dan kejadian hipertensi tidak memiliki hubungan. Pada penelitian ini rata-rata responden menghabiskan rokok <10 batang/ hari atau perokok ringan. Hasil Penelitian ini didukung dengan pendapat Martini, Santi dan Hendrati, Y.L. (2006), yang menyatakan bahwa rokok yang dihisap 10-20 batang perharinya meningkatkan resiko terkena penyakit hipertensi 2 kali lebih besar dari yang menghisap rokok < 10 batang perharinya. Menurut Rusli A. Mustafa (2005), yang menyatakan bahwa rokok yang dihisap dapat meningkatkan tekanan darah, karena rokok dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan pembuluh darah ginjal yang menjadikan tekanan darah meningkat. Merokok akan meningkatkan tekanan sistolik 10-25 mmHg dan menambah detak jantung 5-10 kali permenit. Lebih tegas lagi Mangku Sitepoe (1997), menyatakan bahwa bila sebatang rokok dihabiskan dalam sepuluh

kali isapan akan mengalami 70.000 kali isapan asap rokok. Padahal secara teoritis beberapa zat kimia dalam rokok bersifat kumulatif (ditambahkan), suatu saat dosis racunnya akan mencapai titik toksin sehingga mulai keliatan gejala yang ditimbulkan maka dari itu pada perokok berat dengan jumlah rokok yang dihisap > 10 batang setiap harinya akan merasakan dampak yang ditimbulkan oleh asap rokok tersebut lebih cepat dibandingkan perokok ringan dengan jumlah rokok yang dihisap < 10 batang setiap harinya.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi dan kebiasaan merokok dengan hipertensi. Maka dari itu untuk pola makan dan kebiasaan merokok bukan menjadi faktor utama dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 20-25.
- Badan Pusat Statistik Lombok Barat, 2013. Data Dan Informasi Demografi Kabupaten Lombok Barat Tahun 2013. : Badan Pusat Statistik
- Depkes RI. 2009. Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi. [serial online]. <http://www.depkes.go.id/> [28 Februari 2019]..
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Erlangga : Jakarta.
- Junaedi E, Yulianti, S, rinata, MG 2013, hipertensi kandas berkat herbal , Fmedia(Impriant agroMedia Pustaka), diakses 04 Maret 2015.
- Kemenkes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Linda S. 2010. Hubungan antara perokok dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Gatak Desa Tamantirto Kasihan Bantul Jogjakarta.
- Mangku, Sitopoe. Usaha Mencegah Bahaya Merokok. Jakarta : Gramedia. 1997.
- Martini, Santi dan Hendrati, Y. L. 2006. Age Initiation of Smoking is an Increasing Factor For The Risk of Hypertension Development : The Odds Ratio of The Development of Hypertension Based on Smoking Pattern. *Jumai Kedokteran Yarsi*. 4 (3): 191-198.
- Nasution, Indri Kemala, (2007). Perilaku Merokok Pada Remaja. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Profil Kesehatan NTB 2016. Available from : URL : [HIPERLINK : http://dinkesntb.files.wordpress.com/2012/07/profilkesehatan-ntb-2018.Pdf](http://dinkesntb.files.wordpress.com/2012/07/profilkesehatan-ntb-2018.Pdf)
- Potter, P.A, Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta : EGC. 2005.
- Rusli A, Mustafa. Waspada Bahaya Merokok. 2005. Diunduh dari (www.Combat 2005. Glogdrive.com, diakses 12 November 2011.

Susyani. 2012. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, Vol.1, No.2.

STIKES Mataram, 2018. Buku Panduan Penelitian Skripsi. STIKES Mataram.

Wijaya, S. A., & Sugiyanto, S. (2011). Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Hipertensi pada Lansia di Dusun 14 Sungapan Tirtorahayu Galur Kulon Progo Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).

Yashinta Octavian Gita Setyanda, Delmi Sulastri, Yuniar lestari (2015). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di kota padang.