

ORIGINAL RESEARCH

Open Access

Relationship Between Lifestyle And Hypertension Incidents In Chronic Disease Management Program Participants At Tinggimoncong Community Health Center.

Tyas Rifqah Nabilah¹, Irfan², Rachmat Kasnad³, Ishak Bachtiar⁴

Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Abstract

Background: Hypertension is a major health concern associated with lifestyle factors, requiring attention to prevent complications. **Objectives:** This study aims to analyze the relationship between lifestyle and hypertension incidence among participants of the Chronic Disease Management Program at Tinggimoncong Community Health Center. **Methods:** A cross-sectional quantitative study was conducted with 56 participants selected through total sampling. Data were collected using structured questionnaires and a digital sphygmomanometer, then analyzed using chi-square tests. **Results:** The analysis showed significant associations between physical activity ($p = 0.044$) and dietary patterns ($p = 0.049$) with hypertension. Meanwhile, rest and sleep ($p = 0.293$) and smoking ($p = 0.302$) showed no significant relationships. **Conclusion:** The majority of respondents showed an unhealthy lifestyle in several aspects, such as insufficient diet and insufficient rest habits. In addition, only a few respondents had a smoking habit, showed good awareness of the negative effects of smoking, and there was a deficiency in physical activity, where most respondents had insufficient physical activity.

Keywords: lifestyle, physical activity, diet, rest, smoking, hypertension

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Abstrak

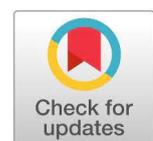
Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang berkaitan dengan faktor gaya hidup, sehingga membutuhkan perhatian untuk mencegah komplikasi. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dilakukan terhadap 56 peserta yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan tensimeter digital, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,044$) dan pola makan ($p = 0,049$) dengan hipertensi. Sementara itu, istirahat dan tidur ($p = 0,293$) serta kebiasaan merokok ($p = 0,302$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. **Kesimpulan:** Mayoritas responden menunjukkan gaya hidup yang kurang sehat dalam beberapa aspek, seperti pola makan yang tidak cukup dan kebiasaan istirahat yang tidak cukup. Selain itu, hanya sedikit responden yang memiliki kebiasaan merokok, menunjukkan kesadaran yang baik terhadap dampak negatif merokok, serta terdapat kekurangan dalam aktivitas fisik, di mana sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak cukup.

Kata Kunci: gaya hidup, aktivitas fisik, pola makan, istirahat, merokok, hipertensi

*Correspondence: tyasrn97@gmail.com

Tyas Rifqah Nabilah

Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan



PENDAHULUAN

Hipertensi, yang berasal dari istilah dalam bahasa Inggris "*hypertension*," mengacu pada kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal yang dianggap sehat. Istilah ini berasal dari dua kata dalam bahasa Latin, yaitu "*hyper*" yang berarti lebih, dan "*tension*" yang berarti tekanan atau tegangan (Haekal et al., 2021). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius. Keadaan ini meningkatkan morbiditas (angka kejadian penyakit) dan mortalitas (angka kematian) pada individu yang mengalaminya (Tanjung et al., 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, dengan lebih dari 1,28 miliar penderita di seluruh dunia, di mana dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 8,6%, dengan angka tertinggi di DKI Jakarta (13,4%) dan Sulawesi Selatan mencapai 7,2%. Di Kabupaten Gowa, angka penderita hipertensi menunjukkan peningkatan dari 29.457 orang pada tahun 2022 menjadi 38.959 orang pada tahun 2023. Kondisi ini mencerminkan perlunya upaya intensif untuk menurunkan prevalensi hipertensi, khususnya melalui pengelolaan faktor risiko yang dapat diubah, seperti gaya hidup.

Pemerintah menanggulangi hipertensi melalui BPJS Kesehatan dengan program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini bertujuan mencegah komplikasi, mengendalikan jumlah kasus, dan mengurangi biaya kesehatan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan penderita penyakit kronis (Ramsar, 2019). Prolanis adalah program BPJS Kesehatan yang memberikan layanan kesehatan secara proaktif dan terintegrasi, melibatkan peserta BPJS, fasilitas kesehatan, dan BPJS Kesehatan. Program ini bertujuan membantu penderita hipertensi dan DM Tipe 2 menjaga kesehatan dan kualitas hidup secara optimal dengan biaya yang efisien. Kegiatan Prolanis meliputi konsultasi medis, edukasi kesehatan, home visit, reminder, aktivitas klub, dan pemantauan kesehatan (BPJS, 2014a).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup, termasuk aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok, memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Namun, masih terdapat ketidakkonsistenan hasil, terutama pada beberapa aspek gaya hidup tertentu. Selain itu, penelitian mengenai pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada populasi yang tergabung dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) masih terbatas. Program Prolanis, yang dijalankan di bawah naungan BPJS Kesehatan, memberikan pendekatan proaktif dalam mengelola penyakit kronis seperti hipertensi.

Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus membahas hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dalam konteks peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Program ini dirancang untuk mengelola penyakit kronis melalui pendekatan terpadu. Dengan demikian, ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan ini dengan mengeksplorasi hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok) terhadap hipertensi pada peserta Prolanis. Hal ini memberikan kontribusi baru dalam memahami efektivitas intervensi gaya hidup dalam kerangka program pengelolaan penyakit kronis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada peserta Prolanis di Puskesmas Tinggimoncong. Studi ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor gaya hidup yang signifikan memengaruhi hipertensi, sehingga dapat menjadi acuan bagi intervensi kesehatan masyarakat untuk menekan angka kejadian hipertensi. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam pengelolaan penyakit kronis, khususnya hipertensi.

METODE

Study Design and Participants

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Tinggimoncong. Partisipan penelitian adalah 56 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu peserta Prolanis yang didiagnosis menderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya kurang dari 100 orang. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan standar etika berdasarkan Deklarasi Helsinki. Sebelum pengumpulan data, seluruh partisipan menandatangani formulir persetujuan (informed consent) sebagai bukti persetujuan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Research Instruments

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner dan tensimeter digital. Kuesioner terdiri dari empat aspek utama: aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan kebiasaan merokok, dengan total 8 pertanyaan tertutup. Selain itu, pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital dengan akurasi sesuai standar internasional.

Data Analysis

Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan distribusi data. Untuk menguji hubungan antara variabel independen (gaya hidup) dan variabel dependen (kejadian hipertensi), digunakan uji chi-square. Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0, dengan nilai signifikansi yang ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Teknik ini memungkinkan identifikasi hubungan signifikan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada populasi penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	n	%
≤ 50 tahun	7	12.5
51 tahun - 60 tahun	23	41.1
> 60 tahun	26	46.4
Total	56	100%

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan dibawah 50 tahun sebanyak 7 responden (12,5%), usia 51 tahun - 60 tahun sebanyak 23 responden (41,1%), usia diatas 60 tahun sebanyak 26 (46.1%) responden. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berusia diatas 60 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	52	92.9
Laki - Laki	4	7.1
Total	56	100%

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 52 responden (92,9%) sedangkan responden berjenis kelamin laki laki sebanyak 4 responden (7.1%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	n	%
SD	3	5.4
SMP	15	26.8
SMA	22	39.3
Sarjana	16	28.6
Total	56	100%

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 3 responden (5.4%), responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP sebanyak 15 responden (26,8%), sedangkan responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 22 responden (39,3%), serta responden dengan pendidikan terakhir sarjana sebanyak 16 responden (28,6%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan pendidikan terakhir di SMA.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	N	%
Pensiunan	18	32.1
IRT	29	51.8
Wiraswata/Pegawai	9	16.1
Total	56	100%

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 4 data menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), dengan jumlah mencapai 29 responden (51,8%), sementara itu responden yang berstatus sebagai pensiunan tercatat sebanyak 18 responden (32,1%), sedangkan responden dengan yang berstatus sebagai wiraswasta/pegawai sebanyak 9 responden (16,1%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sementara sebagian lainnya sudah memasuki masa pensiun dan sebagai wiraswasta/pegawai.

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase %
Aktivitas Fisik		
Tidak Cukup	44	78.6
Cukup	12	21.4
Pola Makan		
Tidak Cukup	41	73.2
Cukup	15	26.8
Istirahat		
Tidak Cukup	36	64.3
Cukup	20	35.7
Merokok		
Merokok	2	3.6
Tidak Merokok	54	96.4
Total	56	100 %

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 5 mengenai Distribusi Gaya Hidup, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang kurang sehat dalam beberapa aspek. Sebanyak 44 orang (58,9%) responden memiliki aktivitas yang tidak cukup, sementara 12 orang (21,4%) memiliki aktivitas yang cukup. Dalam hal pola makan, mayoritas responden, yakni 41 orang (73,2%), memiliki pola makan yang tidak cukup, sementara 15 orang (26,8%) memiliki pola makan

yang cukup. Mengenai istirahat, 36 orang (64,3%) responden memiliki kebiasaan istirahat yang tidak cukup, sedangkan 20 orang (35,7%) cukup istirahat. Terakhir, terkait kebiasaan merokok, hanya 2 orang (3,6%) yang merokok, sedangkan 54 orang (96,4%) tidak memiliki kebiasaan merokok.

Tabel 6. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	N	%
Normal	19	33.9
Hipertensi	37	66.1
Total	56	100%

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 6 distribusi responden berdasarkan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi yakni sebanyak 37 orang (66,1%), sedangkan responden yang memiliki tekanan darah normal ialah sebanyak 19 responden (33,9%).

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Aktivitas Fisik	Hipertensi				Total		P-Value
	Normal		Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Cukup	12	21.4	32	57.1	44	78.6	0,044
Cukup	7	12.5	5	8.9	12	21.4	

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 7 responden yang memiliki hipertensi lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik tidak cukup sebanyak 32 responden (57,1%) dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas fisik cukup 5 responden (8,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi kurang melakukan aktivitas fisik yang cukup. Sebaliknya, pada responden yang memiliki tekanan darah normal, lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik tidak cukup 12 responden (21,4%) daripada yang memiliki aktivitas fisik cukup 7 responden (12,5%). Ini menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal juga cenderung kurang melakukan aktivitas fisik yang cukup sama dengan tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh nilai p sebesar 0,044 ($p < 0,05$). Ini berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Dengan kata lain, adanya perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik antara kelompok responden dengan hipertensi dan normal, secara statistik perbedaan tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada responden yang diteliti.

Tabel 8. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Pola Makan	Hipertensi				Total		P-Value
	Normal		Hipertensi		N	%	
	n	%	n	%			
Tidak Cukup	17	30,4	24	42,9	41	73,2	0,049
Cukup	2	3,6	13	23,2	15	26,8	

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 8 responden yang memiliki hipertensi lebih banyak yang memiliki pola makan yang tidak cukup 24 responden (42,9%) dibandingkan mereka yang memiliki pola makan yang cukup 13 responden (23,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi tidak memperhatikan pola makannya yang

berkecukupan. Begipula pada responden yang memiliki tekanan darah normal, lebih banyak yang memiliki pola makan yang tidak cukup 17 responden (30,4%) daripada yang memiliki pola makan yang cukup 2 responden (3,6%). Ini menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal juga cenderung memiliki pola makan yang tidak cukup seperti tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,049 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi. Artinya, dengan adanya perbedaan dalam pola makan antara kelompok responden dengan hipertensi dan yang normal, secara statistik perbedaan tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada responden yang diteliti.

Tabel 9. Hubungan Istirahat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Istirahat	Hipertensi				Total	P-Value	
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	N	%	
Tidak Cukup	14	25,0	22	39,3	36	64,3	0,293
Cukup	5	8,9	15	26,8	20	35,7	

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 5 responden yang memiliki hipertensi lebih banyak yang memiliki kebiasaan istirahat tidak cukup 22 responden (39,3%) dibandingkan mereka yang memiliki istirahat yang cukup 15 responden (26,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi kurang memiliki kebiasaan istirahat yang cukup. Responden yang memiliki tekanan darah normal, lebih banyak yang memiliki istirahat tidak cukup 14 responden (25,0%) daripada yang memiliki istirahat cukup 5 responden (8,9%). Ini menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal juga cenderung memiliki istirahat dan tidur yang tidak cukup sama seperti tekanan darah hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,293 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara istirahat dengan kejadian hipertensi. Artinya, meskipun ada perbedaan dalam kualitas istirahat antara kelompok responden dengan hipertensi dan yang normal, secara statistik perbedaan tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada responden yang diteliti.

Tabel 10. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Merokok	Hipertensi				Total	P-Value	
	Normal		Hipertensi				
	n	%	n	%	N	%	
Merokok	0	0,0	2	3,6	2	3,6	0,302
Tidak Merokok	19	33,9	35	62,5	54	96,4	

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan tabel 5 responden yang memiliki hipertensi lebih banyak yang tidak merokok 35 responden (62,5%) dibandingkan mereka yang merokok 2 responden (3,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan merokok. Responden yang memiliki tekanan darah normal, lebih banyak yang tidak merokok 19 (33,9%) daripada yang merokok (0,0%). Ini menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal juga cenderung memiliki kebiasaan tidak merokok sama seperti kelompok responden hipertensi.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,302 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi. Artinya, meskipun terdapat perbedaan dalam kebiasaan merokok antara kelompok responden dengan hipertensi dan yang normal, secara statistik, perbedaan tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada responden yang diteliti.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada peserta Prolanis di Puskesmas Tinggimoncong cenderung rendah, dengan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,044$, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan hipertensi. Kondisi geografis dataran tinggi Tinggimoncong menyebabkan aktivitas harian lebih menantang, namun tidak cukup untuk mencegah hipertensi, terutama pada lansia di atas 60 tahun yang mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah. Perempuan, terutama pascamenopause, lebih berisiko karena penurunan hormon estrogen.

Menurut Adam (2019), penurunan fungsi tubuh pada lansia membatasi aktivitas harian mereka, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga ringan, dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, penelitian oleh Sihotang (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan tekanan darah pada orang dewasa. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan resistensi perifer, sehingga membantu mengontrol tekanan darah.

Khan et al. (2020) menyatakan bahwa individu dengan aktivitas fisik yang rendah lebih rentan mengalami resistensi insulin. Resistensi insulin ini memicu peradangan sistemik kronis, yang menyebabkan gangguan pada sistem vaskular, termasuk peningkatan kekakuan arteri dan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin, mengurangi inflamasi, dan membantu mengontrol tekanan darah.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki hipertensi dengan aktivitas fisik yang tidak cukup. Berdasarkan hasil yang ditemukan bahwa aktivitas fisik yang tidak cukup dapat menjadi faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Ketidakaktifan fisik atau gaya hidup sedentari memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko hipertensi melalui beberapa mekanisme. Gaya hidup ini menyebabkan penurunan pembakaran kalori yang berujung pada penambahan berat badan dan obesitas, khususnya obesitas sentral, yang diketahui menjadi faktor risiko utama hipertensi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik memicu resistensi insulin, di mana tubuh menjadi kurang efektif dalam memanfaatkan insulin untuk mengatur kadar gula darah, sehingga berkontribusi pada sindrom metabolik yang berkaitan erat dengan hipertensi. Ketidakaktifan fisik juga berdampak buruk pada kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan, ditandai dengan menurunnya kapasitas jantung dan paru-paru, peningkatan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat), penurunan kolesterol HDL (kolesterol baik), serta peningkatan tekanan darah. Kombinasi faktor-faktor tersebut menjadikan ketidakaktifan fisik sebagai penyebab utama dalam patogenesis hipertensi, sehingga meningkatkan aktivitas fisik menjadi langkah pencegahan yang sangat penting (Rizki et al., 2023).

Penelitian seperti oleh Rizki et al. (2023) dan Handayani et al. (2023) menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi resistensi perifer, dan menurunkan risiko hipertensi. Sebaliknya, gaya hidup sedentari memicu obesitas, resistensi insulin, dan tekanan darah tinggi. Peran kebiasaan sosial,

pekerjaan kurang aktif, dan akses terbatas ke fasilitas olahraga juga memengaruhi rendahnya aktivitas fisik masyarakat. Strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik diperlukan sebagai upaya pencegahan hipertensi yang efektif.

2. Pola Makan

Pola makan peserta Prolanis di Puskesmas Tinggimoncong menunjukkan mayoritas memiliki pola makan yang tidak mencukupi. Uji Chi-Square menghasilkan p-value sebesar 0,049, yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi. Faktor risiko seperti usia di atas 60 tahun dan perubahan hormonal pada perempuan pascamenopause turut memengaruhi pola makan serta risiko hipertensi. Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendah serat dan tinggi garam, menjadi faktor risiko utama.

Ikan asin dan *pallu ce'la* umumnya dijual di pasar lokal Kecamatan Tinggimoncong karena beberapa alasan utama. Pertama, ikan segar harus diangkut dari dataran rendah, sehingga ada risiko kerusakan atau kebusukan selama perjalanan menuju dataran tinggi. Kedua, ikan asin dan *pallu ce'la* memiliki daya tahan yang lebih lama dibandingkan ikan segar. Ketiga, harga ikan asin dan *pallu ce'la* cenderung lebih mahal daripada ikan segar, sehingga lebih menguntungkan bagi penjual.

Pola makan ini sering kali diperkuat oleh faktor sosial dan budaya. Makanan seperti ikan asin dan *Pallu Ce'la* memiliki nilai tradisional dan menjadi bagian penting dalam keseharian masyarakat. Selain itu, makanan ini juga cenderung lebih terjangkau dan praktis untuk disiapkan, yang membuatnya sering dikonsumsi. Namun, gaya hidup ini dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan, terutama jika tidak disertai dengan pengelolaan konsumsi garam yang baik dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tinggi kandungan garam, seperti yang ditemukan pada kebiasaan makan di wilayah ini, memiliki hubungan yang kuat dengan kejadian hipertensi.

Luley et al. (2021) menyebutkan bahwa konsumsi natrium yang tinggi dapat menyebabkan disfungsi endotel, yaitu ketidakmampuan pembuluh darah untuk melebarkan diri secara normal. Akumulasi natrium di dalam pembuluh darah memicu stres oksidatif, yang mengurangi produksi nitric oxide (NO), molekul yang membantu vasodilatasi. Penurunan nitrit oksida meningkatkan resistensi vaskular perifer, yang menjadi salah satu mekanisme utama hipertensi.

Konsumsi makanan tradisional seperti ikan asin dan *pallu ce'la*, yang tinggi natrium, berkontribusi pada tekanan darah tinggi melalui retensi cairan dan peningkatan resistensi vaskular. Studi sebelumnya, seperti oleh Simamora et al. (2023) dan Carsilah et al. (2024), juga menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan tidak sehat dan hipertensi pada lansia. Sebaliknya, penelitian Harun (2019) tidak menemukan hubungan signifikan, tetapi menyoroti peran pola makan sebagai faktor risiko tidak langsung.

3. Istirahat

Sebagian besar peserta Prolanis di Puskesmas Tinggimoncong memiliki kebiasaan istirahat yang tidak memadai. Namun, hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value sebesar 0,293, yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara kualitas istirahat dan kejadian hipertensi pada kelompok ini. Meski demikian, faktor usia lanjut dan perubahan hormonal pada perempuan pascamenopause lebih berkontribusi terhadap risiko hipertensi dibandingkan kualitas tidur.

Pada usia di atas 60 tahun, hipertensi lebih sering dipengaruhi oleh perubahan fisiologis seperti kekakuan pembuluh darah dan penurunan fungsi ginjal. Pada perempuan, penurunan kadar estrogen setelah menopause meningkatkan risiko

aterosklerosis dan hipertensi melalui perubahan metabolisme lipid dan aktivasi sistem renin-angiotensin.

Penelitian Mohani et al. (2019) juga menemukan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan signifikan dengan tekanan darah pada lansia, kemungkinan karena faktor usia dan gaya hidup. Sebaliknya, penelitian Khoirunnisa (2023) menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur buruk dan hipertensi, terutama melalui pengaruh hormonal dan sistem saraf. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian lebih lanjut mengenai peran kualitas istirahat terhadap hipertensi pada kelompok usia berbeda.

4. Merokok

Sebagian besar peserta Prolanis di Puskesmas Tinggimoncong tidak merokok, dan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,302$, yang mengindikasikan tidak adanya hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi. Hal ini kemungkinan karena mayoritas responden adalah perempuan, yang memiliki prevalensi merokok lebih rendah, serta usia lanjut (>60 tahun) yang lebih rentan terhadap hipertensi akibat faktor fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah.

Kebiasaan merokok lebih umum ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan yang mayoritas menjadi responden dalam penelitian ini, terutama di kalangan masyarakat Indonesia. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yang dimana cenderung memiliki prevalensi merokok lebih rendah, ini mungkin berkontribusi pada lemahnya hubungan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi dalam populasi penelitian ini. Usia lebih dari 60 tahun adalah faktor risiko utama hipertensi. Pada kelompok usia lanjut, kejadian hipertensi lebih sering disebabkan oleh faktor fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, bukan oleh kebiasaan merokok. Oleh karena itu, hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi mungkin menjadi kurang signifikan dalam populasi ini.

Merokok diketahui menyebabkan vasokonstriksi, yang meningkatkan tekanan darah. Nikotin dalam rokok dapat merangsang sistem saraf simpatis, meningkatkan pelepasan katekolamin (seperti adrenalin) yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan vasokonstriksi. Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan peradangan dan stres oksidatif, yang berkontribusi pada penurunan elastisitas pembuluh darah dan disfungsi endotelium, faktor yang terkait dengan peningkatan risiko hipertensi (Chobanian et.al, 2020).

Merokok diketahui dapat meningkatkan tekanan darah melalui vasokonstriksi, peradangan, dan stres oksidatif, tetapi dalam populasi penelitian ini, faktor sosial dan lingkungan, seperti keluarga yang tidak merokok, tampaknya mengurangi kebiasaan tersebut. Penelitian sebelumnya oleh Efriandi et al. (2023) dan Musni (2019) juga menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara merokok dan hipertensi, meskipun merokok tetap dianggap berisiko bagi kesehatan secara umum. Sebaliknya, faktor lain seperti stres atau perubahan fisiologis pada usia lanjut memiliki peran lebih dominan dalam memengaruhi kejadian hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menunjukkan gaya hidup yang kurang sehat dalam beberapa aspek, seperti pola makan yang tidak cukup dan kebiasaan istirahat yang tidak cukup. Selain itu, hanya sedikit responden yang memiliki kebiasaan merokok, menunjukkan kesadaran yang baik terhadap dampak negatif merokok, serta terdapat kekurangan dalam aktivitas fisik, di mana sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak cukup. Kemudian terdapat hubungan antara aktivitas dengan kejadian hipertensi pada peserta program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

Terdapat juga hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada peserta program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas Tinggimoncong. Namun tidak terdapat hubungan antara istirahat dengan kejadian hipertensi pada peserta program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas Tinggimoncong. Serta tidak terdapat antara hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada peserta program pengelolaan penyakit kronis di Puskesmas Tinggimoncong.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Irfan, M.Pd dan bapak Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd selaku pembimbing I dan II, atas waktu, arahan, serta bimbingan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada ibu Nurul Ichsanah, S.Pd., M.Si., dan ibu Sugirah Nour Rahman, S.Gz., M.Kes selaku penguji I dan II saya yang telah bersedia memberikan arahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini

Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada seluruh staff Puskesmas Tinggimoncong yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi selama kegiatan penelitian berlangsung. Terima kasih kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral, material, dan doa yang tak henti-hentinya selama proses penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman sejawat di Program Studi Gizi Universitas Negeri Makassar atas bantuan dan semangat yang diberikan selama masa studi dan penelitian. Tak lupa, penghargaan kepada pihak Universitas Negeri Makassar, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas dukungan yang telah diberikan selama penulis menjalani proses pendidikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa penelitian ini bebas dari konflik kepentingan dengan pihak manapun.

KONTRIBUSI PENULIS

Nabilah berkontribusi dalam penyusunan konsep, perumusan metode, dan pelaksanaan penelitian. Irfan berkontribusi dalam mengolah hasil, menginterpretasi dan menarik kesimpulan. Kasmad berkontribusi dalam memvalidasi data penelitian dan pembahasan.

SPONSOR

Penelitian ini tidak mendapatkan dana dari pihak luar

Referensi

- Adam, F. (2019). Hubungan Penurunan Fungsi Fisiologis Lansia dengan Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 12(3), 145-152. Diakses dari jurnal.poltekkeskupang.ac.id.
- BPJS. (2014a). Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). *BPJS Kesehatan*.
- Carsilah, Budi, N. P., & Sari, R. P. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Sukawali Kecamatan Pakuhaji tahun 2024. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 272-276. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.848>
- Chobanian, A. V., Bakris, G. L., Black, H. R., Cushman, W. C., Green, L. A., Izzo, J. L., & National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. (2020). The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection,

- Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 75(1), 51-69. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000741>
- Efriandi, N., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Jekan Raya Tahun 2022. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 112-118. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5157>
- Haekal, M., Daffa Alifio, M., Syahrul Zain, M., Ahmad, N., & Perdana Susanto, R. (2021). Upaya pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi pada keluarga. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 60-66. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v1i1.14>
- Handayani, F., Hia, M. D., Pujiyanti, R., & Namuwali, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Flobamora Nursing Journal*, 3(1), 13-20.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164-171. <https://doi.org/10.62817/jkbl.v12i2.66>
- Khan, T., Rahman, S., Begum, S., & Chowdhury, M. (2020). Insulin resistance and hypertension: Pathophysiological linkage and role of physical activity. *Journal of Cardiology Research*, 12(4), 112-119.
- Khoirunnisa, R. (2023). Hubungan Pola Tidur dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Luley, C., Gremmler, K., & Kopp, C. (2021). *Impact of Sodium Intake on Endothelial Dysfunction and Cardiovascular Risk: Mechanisms and Clinical Implications*. *Journal of Hypertension*, 39(7), 1284-1294. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002692>.
- Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2019). Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure among Elderly in Tresna Werdha Nursing Home City of Bandung. *Journal of Medicine and Health*, 2(2), 722-729.
- Musni, M. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 218-222.
- Rizki, N. A. M., Wiatma, D. S., Hardinata, & Utama, L. B. F. (2023). Hubungan Imt Dan Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Pada Penduduk Dataran Tinggi Daerah Kecamatan Sembalun. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(1), 35-42. <https://doi.org/10.59981/vzy7gc71>.
- Sihotang, N., & Elon, A. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional LPPM Unisa Yogyakarta*, 4(2), 87-95. Diakses dari proceeding.unisayogya.ac.id
- Simamora, H. G., Simbolon, N., & Sianturi, E. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Mangga Dua Week VII Simalingkar.. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(2), 15-20

Tanjung, D. N. H., Meilianingsih, L., Suheti, T., & Husni, A. (2022). Gambaran Gaya Hidup Sehat Pada Klien Hipertensi (Study Literatur Review). *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.66>

WHO. (2023). *Hypertension*. world health organization.