



**HUBUNGAN ANTARA *LIFESTYLE* DENGAN
KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI
DESA PURNAJAYA WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYAKABUNG KABUPATEN OGAN ILIR**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mengikuti Seminar Hasil Skripsi

OLEH

NAMA : Eka Limarda
NIM : 10011381320028

**PROGRAM STUDI (S1) KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2018**

**ADMINISTRASI KEBIJAKAN KESEHATAN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, Oktober 2018**

Eka Limarda

Hubungan antara *Lifestyle* dengan Kejadian Hipertensi pada Pra lansia di Desa Purnajaya Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir

xiv + 81 halaman, 36 tabel, 3 gambar, 4 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dapat menyebabkan tingginya angka mortalitas dan morbiditas. Salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai penyakit, contohnya penyakit hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *lifestyle* (terdiri dari variabel aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi kafein, dan konsumsi garam) dengan kejadian hipertensi di Desa Purnajaya Kabupaten Ogan Ilir. Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah pra lansia di Desa Purnajaya Kabupaten Ogan Ilir (n=305 orang). Sampel berjumlah (70 pra lansia usia 45-59 tahun). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariante (uji statistik *Chi-Square*.) Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir ($p\ value=0,0001$; PR=3,039, CI=1,589-5812). Variabel yang tidak berhubungan adalah variabel aktivitas fisik, stres, merokok, dan konsumsi kafein. Saran diharapkan kepada pra lansia mengurangi konsumsi makanan asin serta meningkatkan motivasi untuk melakukan pemeriksaan sedini mungkin dan pengobatan rutin bagi penderita hipertensi. Perlunya kegiatan penyuluhan dan sosialisasi rutin dari Puskesmas berupa penyuluhan atau penyelenggaraan konseling kepada pra lansia mengenai makanan yang tinggi natrium.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Hipertensi, Pra Lansia
Kepustakaan : (1983-2017)

**HEALTH POLICY ADMINISTRATION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, October 2018**

Eka Limarda

The correlation of lifestyle of hypertention in Middle Age at Purnajaya village of working area Payakabung's Public Helath Care in Ogan Ilir

xiv + 81pages, 36 tables, 3 pictures, 4 appendix

ABSTRACT

Hypertension that still be the public health problem that increasing mortality and morbidity. One of the factors that influence hypertension is lifestyle. Lifestyle will lead to various diseases, one example hypertension. The objective of this study was to know the correlation between lifestyle that consist of (physical activity, stres, smoking, caffeine consumption, and salt consumption) with hypertension that occur in the working area of payakabung health center of ogan Ilir Regency. The type of this research was analytic study using cross sectional design. The population in this study was Middle age in the working area of Purnajaya village Ogan Ilir regency. The sample was 70 Middle Age 45 to 59 years. The sampling technique of analysis the data used was univariate analysis and bivariate analysis. Hypothesis test was done by Chi Square statiscal test. The results of the study found there was correlation between salt consumption with incidence of hypertention in Midlle age at Purnajaya village in Ogan Ilir (p value= 0,0001; PR=3,039,CI=1,589-5812). Unrelated variable are physical activity variable, stress, smoking and caffeine consumption. The suggestion from this research is expected for the public to reduce the consumption of salty food and increasing the motivation to do investigation as early as possible and often doing the treatment for sufferer of hypertention, that are food that have salt and high in sodium.

*Key words : Lifestyle, Hypertension, Middle Age
Literature : (1983-2017)*

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Oktober 2018

Yang bersangkutan



Eka Limarda

NIM. 10011381320028

BALAMAN PENGESAHAN

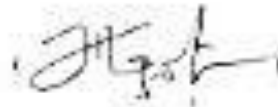
Skripsi ini dengan judul "Tubungan antara *Lifestyle* dengan Kejadian Hipertensi Pada Pria Lansia di Desa Pannajaya Wilayah Kerja Puskesmas Pannakobong Kabupaten Ogan Ilir" telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 17 Juli 2018 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masalah Panitia Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Oktober 2018

Panelis Ujian Skripsi

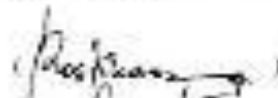
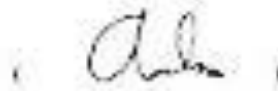
Ketua :

1. Dr. Misnarti, S.K.M., M.K.M.
NIP. 197606092002122001



Anggota :

2. Arrina Rasyady, S.K.M., M.P.H.
NIP. 199304072015110201
3. Dr. Rosika Flora, S.Kep., M.Kes.
NIP. 197109271994032004
4. Dr. Nur Alam Fajar, S.Sos., M.Kes.
NIP. 196901241993031003
5. Faridina Febry, S.K.M., M.Si.
NIP. 197802082002122003



Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Iwan Sun Budi, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197712062003121003



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Lifestyle* dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Purnajaya Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir” telah disetujui dan diujikan pada tanggal 17 Juli 2018.

Indralaya, 17 Juli 2018

Pembimbing :

1. Dr. Nur Alam Fajar, S.Sos., M.Kes
NIP. 196901241993031003
2. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

()
()

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Eka Limarda
Tempat/tanggal lahir : Ulak Paceh/ 27 Juni 1996
Alamat : Jln. Jenderal Sudirman Km 4.5 Lorong Pelita RT.22
No.629 Kel.Ario Kemuning Palembang

Riwayat pendidikan

2013 – Sekarang : S1 IKM, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Unsri.
2010 - 2013 : SMA N 1 Palembang
2007 - 2010 : SMP N 2 Babat Toman
2001 - 2007 : SDN 2 Ulak Paceh

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbilalamin, rasa syukur yang begitu dalam ini penulis haturkan kepada-Mu Ya Allah, Wahai Tuhan semesta alam. Sungguh, tidaklah mungkin berkas-berkas yang telah hamba kumpulkan dan susun ini menjadi berkas yang utuh tanpa perkenan-Mu, Yang Maha Berilmu.

Skripsi yang berjudul “Hubungan *lifestyle* dengan hipertensi di Desa Purnajaya Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir” ini disusun dari serpihan pengetahuan yang belum mengenakan ilmunya. Berbagai penafsiran yang keliru dan pembahasan yang kurang mendalam mungkin saja mempengaruhi ketidaknyamanan ketika membaca skripsi ini.

Penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih banyak yang tak hingganya kepada:

1. Bapak **Dr. Nur Alam Fajar, S.Sos., M.Kes** selaku pembimbing satu yang telah membimbing, menyemangati, dan memberi masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
2. Ibu **Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si** selalu pembimbing dua yang telah mengizinkan penulis untuk ikut dalam penelitian payung ini, membimbing, menyemangati, dan memberi masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu **Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM** selaku penguji yang telah menguji, membimbing penulis dan memberi masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Ibu **Amrina Rosyada S.KM.,M.PH** selaku penguji yang telah menguji, membimbing penulis, mengingatkan dan memberi masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. **Ayah dan Ibu** yang selalu ada dalam doa, dengan kata apapun tidak cukup untuk mensyukuri anugerah terindah dari-Mu ini, terimakasih ibu ayah
6. Teman seperjuangan dari awal hingga akhir, selalu bersama dalam tangis maupun tawa, terimakasih banyak. Makasih juga untuk Okti, Jumatra Laila, Citra, Veni, Desi, Fitri, Icha, Amel, Lutfhi, Eva, Anak Balkis semuanya Terimakasih untuk sahabat yang selalu mengukir tawa dan semangat

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini belumlah sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Indralaya, Mei 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Abstrak	i
Abstract	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persetujuan	v
Daftar Riwayat Hidup	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar isi	viii
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat	6
1.4.3 Manfaat Bagi Puskesmas Payakabung.....	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Ruang Lingkup waktu	6
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hipertensi	8
2.1.1 Pengertian Hipertensi.....	8

2.1.2 Penyebab Hipertensi	9
2.1.3 Jenis-jenis Hipertensi	10
2.1.4 Klasifikasi Hipertensi.....	11
2.1.5 Gejala Hipertensi.....	13
2.1.6 Faktor Resiko Hipertensi.....	15
2.1.7 Diagnosis	17
2.1.8 Komplikasi.....	18
2.2 Gaya hidup/ <i>lifestyle</i>	19
2.2.1 Definisi gaya hidup/ <i>lifestyle</i>	19
2.2.2 Aspek-Aspek yang Berkaitan dengan gaya hidup/ <i>lifestyle</i>	20
a. Aktivitas Fisik	22
b. Merokok	23
c. Stres	24
d. Konsumsi Kafein	26
e. Konsumsi Garam	29
2.3 Lanjut Usia.....	30
2.4.1 Pengertian Lanjut Usia.....	30
2.4.2 Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia.....	31
2.4 Penelitian Terdahulu	36
2.5 Kerangka Teori	38
 BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konsep	39
3.2 Definisi Operasional.....	40
3.3 Hipotesis.....	42
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	43
4.2.1 Populasi.....	43
4.2.2 Sampel	43
4.3 Jenis, Cara, dan Alat Ukur Pengumpulan Data	45
4.3.1 Jenis Data	45

4.3.2 Cara Pengumpulan Data.....	45
4.3.3 Alat Pengumpul Data	50
4.4 Pengolahan Data	50
4.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	51
4.6 Analisis dan Penyajian Data	53
4.6.1 Analisis Data Bivariat dan Univariat	53
4.6.2 Penyajian data	54
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1. Gambaran Umum Puskesmas Payakabung.....	55
5.1.1. Profil Puskesmas Payakabung.....	56
5.1.2. Kependudukan.....	56
5.1.3. Tingkat Pendidikan.....	57
5.1.4. Sarana Kesehatan.....	57
5.1.5. Kondisi Geografis Desa Purnajaya.....	58
5.1.6. Demografi dan Keadaan Penduduk.....	58
5.2. Hasil Penelitian.....	61
5.2.1. Hasil Analisis Univariat.....	61
5.2.1.1. Aktivitas Fisik.....	63
5.2.1.2. Stres.....	63
5.2.1.3. Merokok.....	64
5.2.1.4. Konsumsi Kafein.....	65
5.2.1.5. Konsumsi Garam.....	66
5.2.2. Hasil Analisis Bivariat.....	67
5.2.2.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi.....	67
5.2.2.2. Hubungan Stres dengan Hipertensi.....	68
5.2.2.3. Hubungan Merokok dengan Hipertensi.....	69
5.2.2.4. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Hipertensi.....	70
5.2.2.5. Hubungan Konsumsi Garam dengan Hipertensi.....	71
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1. Keterbatasan Peneliti.....	72
6.2. Pembahasan Hasil Bivariat.....	72
6.2.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi.....	73

6.2.2. Hubungan Stres dengan Hipertensi.....	74
6.2.3. Hubungan Merokok dengan Hipertensi.....	75
6.2.4. Hubungan Konsumsi Kafein dengan Hipertensi.....	77
6.2.5. Hubungan Konsumsi Garam dengan Hipertensi.....	79
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1. Kesimpulan.....	80
7.2. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa.....	12
Tabel 2.2	Klasifikasi berdasarkan derajat hipertensi.....	12
Tabel 2.3	Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa.....	12
Tabel 2.4	Klasifikasi Hipertensi berdasarkan WHO.....	13
Tabel 2.5	Kecukupan Natrium	30
Tabel 2.6	Penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian.....	36
Tabel 3.1	Variabel penelitian dan Operasional.....	40
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan besar sampel.....	44
Tabel 4.2	Total <i>perceived stress scale</i>	49
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas	52
Tabel 4.4	Hasil Realibilitas.....	52
Tabel 5.1	Sebaran penduduk wilayah kerja Puskesmas Payakabung.....	56
Tabel 5.2	Tingkat Pendidikan dan persentase wilayah kerja Puskesmas Payakabung.....	59
Tabel 5.3	Sarana Kesehatan Wilayah kerja Puskesmas Payakabung.....	57
Tabel 5.4	Jumlah Penduduk di Desa Purnajaya.....	58
Tabel 5.5	Jumlah Tingkat Pendidikan di Desa Purnajaya.....	59
Tabel 5.6	Jumlah Mata Pencaharian pokok Desa Purnajaya.....	60
Tabel 5.7	Distribusi Karakteristik responden	61
Tabel 5.8	Distribusi statistik sistolik.....	62
Tabel 5.9	Distribusi Statistik diastolik.....	62
Tabel 5.10	Distribusi frekuensi Hipertensi.....	62
Tabel 5.11	Distribusi Statistik Aktivitas Fisik.....	63
Tabel 5.12	Distribusi frekuensi Aktivitas fisik	63
Tabel 5.13	Distibusi Statistik Stres.....	64

Tabel 5.14 Distribusi Frekuensi stres.....	64
Tabel 5.15 Distibusi statistik merokok.....	64
Tabel 5.16 Distribusi Frekuensi merokok.....	65
Tabel 5.17 Distibusi Statistik kafein.....	65
Tabel 5.18 Distribusi frekuensi kafein.....	66
Tabel 5.19 Distribusi statistik konsumsi garam.....	66
Tabel 5.20 Distribusi frekuensi konsumsi garam.....	66
Tabel 5.21 Distibusi hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi.....	67
Tabel 5.22 Distribusi hubungan stres dengan hipertensi.....	68
Tabel 5.23 Distribusi hubungan merokok dengan hipertensi.....	69
Tabel 5.24 Distribusi hubungan kafein dengan hipertensi.....	70
Tabel 5.25 Distribusi hubungan konsumsi garam dengan Hipertensi.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka teori	38
Gambar 3.1. Kerangka konsep	39
Gambar 5.1 Gambaran Luas Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

Lampiran 3. Output Hasil Penelitian

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi saat ini masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Pengontrolan hipertensi belum maksimal meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia (Kemenkes, 2014). Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk sebagai penjabaran dari Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019, kemudian disusun Rencana Aksi Kegiatan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PPTM) tahun 2015-2019 yang ditetapkan dengan Keputusan Direktur Pengendalian Penyakit Tidak Menular (DitP2PTM, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah seseorang sama atau melebihi 140 mmHg pada sistolik dan 90 mmHg pada diastolik (Junaedi, 2013). Hipertensi terjadi karena tersumbatnya pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Sustrani, 2004). Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyerang ke berbagai target organ dan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan. Dari beberapa penelitian dilaporkan bahwa penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke (Junaedi, 2013).

Prevalensi hipertensi orang dewasa di dunia pada tahun 2000 sebanyak 1 miliar (26,4%) dan diprediksi meningkat 60% pada tahun 2025 menjadi 1,56 miliar (29,2%). Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk (Beevers *et al.*, 2007). Berdasarkan

data Global *Noncommunicable Diseases* menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi lebih tinggi sedangkan negara maju hanya 35. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi (WHO, 2010).

Perkiraan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi di negara berkembang pada tahun 2025 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1.15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi didasarkan pada angka penderita hipertensi dan penambahan penduduk saat ini (South dkk, 2014). Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2007 menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah *stroke* dan *tuberkulosis*, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011).

Data Riskesdas tahun 2013 prevalensi hipertensi pada lansia di Sumatera selatan sebanyak 57,6%. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Ogan Ilir tahun 2016 presentase kejadian hipertensi khususnya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir mengalami peningkatan dan mengalami kejadian hipertensi tertinggi dari tahun ke tahun yang semula sebesar 52,12% pada tahun 2015 menjadi 58,73%. Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir di wilayah kerja puskesmas dan paling banyak ditemukan pada lanjut usia.

Berdasarkan data WHO dalam *Noncommunicable Disease Country* prevalensi di dunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4%. Lanjut usia rentan menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan penelitian Anggraini (2009) dalam penelitiannya menyatakan tekanan darah pada lansia akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi, Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya.

Hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya,

kurangnya aktivitas fisik (olahraga), kebiasaan merokok, konsumsi tinggi alkohol, makanan tinggi garam, konsumsi kafein, stres, dan merokok (Lipp and Hall, 2007, Susanto, 2010 dan Puspitorini, 2009). Menurut Nisa (2012), meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidup yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru untuk menjaga agar tekanan darahnya tetap normal (Hanata, 2011).

Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013). Hasil penelitian Rachmawati dan Dewi (2013), Suoth, Bidjuni dan Malara (2014), dan Mahmudah, dkk., (2015), dan Yoga, Mifbakhuddin dan Widodo (2016) menemukan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Faktor lainnya yang mempengaruhi hipertensi adalah stres. Pada saat tekanan darah meningkat, hormon epinefrin atau adrenalin akan dilepaskan sehingga meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (Vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung, dengan demikian orang akan mengalami stres. Jika stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut mengalami hipertensi (Junaidy, 2010). Hasil penelitian Suoth, Bidjuni dan Malara (2014) menemukan ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi dengan *p value* 0.002.

Kebiasaan merokok dapat juga menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan pelepasan epinefrin yang dapat mengakibatkan terjadinya penyempitan dinding arteri. Zat lain dalam rokok adalah Karbon monoksida (Co) yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk memberi cukup oksigen ke selsel tubuh. Rokok berperan membentuk arterosklerosis dengan cara meningkatkan pengumpalan sel-sel darah (Dalimartha, 2008).

Hasil penelitian Ainun, dkk., (2014) dan Panjaitan (2015) menemukan ada hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p-value* 0,000.

Konsumsi kafein merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hipertensi. Konsumsi kafein secara berlebihan yang terdapat dalam kopi, teh, dan cola akan meningkatkan aktivitas syaraf simpatis karena dapat merangsang sekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang berujung pada peningkatan tekanan darah. Sementara kafein dapat menstimulasi jantung untuk bekerja lebih cepat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya (Sugiyono, 2007). Hasil penelitian Ainun, dkk., (2014) menemukan ada hubungan antara konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi.

Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan karena mengkonsumsi garam dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh, yang berarti jantung harus memompa lebih banyak sehingga tekanan darah naik. Kenaikan ini berakibat pada ginjal yang harus menyaring lebih banyak garam dapur dan air karena masukan (*input*) harus sama dengan pengeluaran (*Output*) dalam sistem pembuluh darah, jantung harus memompa lebih kuat dengan tekanan lebih tinggi (Soeharto, 2004). WHO (1990) menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari (sama dengan 2400 mg Natrium) (Altmatsier, 2003). Hasil penelitian Widyaningrum (2012), Rachmawati dan Dewi (2013), dan Mahmudah (2015) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Berdasarkan data awal yang telah didapatkan di Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir hipertensi paling banyak ditemukan pada lanjut usia dengan prevalensi 38,2%. Melihat permasalahan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan *lifestyle* (aktivitas fisik, kebiasaan merokok, kafein garam dan stres) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian nomor 3 di dunia. Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang meningkat diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah pada lansia akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih beresiko terkena hipertensi. *Lifestyle* yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi misalnya kurangnya aktivitas fisik, stress, konsumsi garam, konsumsi kafein, merokok dan paling banyak ditemukan pada lanjut usia. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *lifestyle* (aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein konsumsi garam dan stres) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *lifestyle* dengan kejadian hipertensi di Desa Purnajaya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari kejadian hipertensi, aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi kafein dan konsumsi garam di Desa Purnajaya Wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada pra lansia di wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.
3. Mengetahui hubungan stres dengan hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.
4. Mengetahui hubungan merokok dengan hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.

5. Mengetahui hubungan konsumsi kafein dengan hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.
6. Mengetahui hubungan konsumsi garam dengan hipertensi pada pra lansia di Desa Purnajaya wilayah Kerja Puskesmas Payakabung Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah studi literatur dan dapat dijadikan bahan referensi mengenai *lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada pra lansia.

1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi pra lansia mengenai penerapan *lifestyle* sehari-hari dengan hipertensi.

1.4.3 Manfaat Bagi Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bidang penyakit tidak menular (PTM) serta menurunkan angka mortalitas dan morbiditas khususnya penyakit hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mendapatkan sarjana kesehatan masyarakat serta sebagai wadah mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dari bangku perkuliahan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup lokasi

Desa Purnajaya wilayah kerja Puskesmas Payakabung Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.2 Lingkup waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2018 sampai Maret 2018.

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup materi pada penelitian ini adalah mengenai hubungan *lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada pra lansia dengan Variabel dependen yaitu hipertensi sedangkan variabel Independen yaitu aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi kafein dan konsumsi garam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, F. 2009. *Faktor Risiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera*. [Skripsi] Tidak Dipublikasikan. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. [serial online] <http://www.ipb.or.id>.
- Andra, Ahmad., Sulisty, Erma Rini. 2015. 'Media Pembelajaran Pengenalan Rupa dan Karakter Tokoh Wayang Purwa Berbasis Android'. *Jurnal STMIK STIKOM BALI*. Vol. 2 No 2
<http://ejournal.stikombali.ac.id/index.php/eksplora/article/download/379/56>
- Anggraeni. 2009. *Hubungan beberapa faktor obesitas dan hipertensi*. Jakarta: Medika Indonesia.
- Anggraeny, rini. 2014. *Faktor Resikoaktivitas Fisik, Merokok Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patingalloang Kota Makassar*. [skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Angka Kecukupan Gizi (AKG). 2013. Permenkes RI NO 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia*. Menteri Kesehatan RI, Jakarta.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Hidup*. Edisi II. Jakarta: EGC.
- Bahri, Samsul. 2014. *Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Werdha Budi Darma Yogyakarta*. [skripsi]. Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Kesehatan Masyarakat Aisyiyah Yogyakarta
- Beavers DG. 2008. *Bimbingan Dokter pada Tekanan Darah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Blood Pressure UK. 2008. *Salt and Blood Pressure*. Jurnal kesehatan. Diakses tanggal 6 April 2016
- Booth, M.L. 2000. Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport Journal*, 71 (2): s114-20
- Bustan. 2000. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, J.B. Suharjo. 2008. *Gaya hidup dan Penyakit Modern*. Kanisius Yogyakarta.
- Charlton, Karen E., Krisela Steyn., Naomi S Levitt., Deborah Jonatha., Jabulisiwe V Zulu., and Johanna H Nel. 2008. Development and validation of a short questionnaire to assess sodium intake. *Public Health Nutrition Epub Journal*: Jan;11(1), 83–94 DOI: 10.1017/S1368980007000146

- Cohen Sheldon; Kamarck Tom; Mermelstein Robin.1983. Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, No. 4 (Dec., 1983)
- Corwin, Elisabeth J. 2005. *Buku Saku Patofisiologi* (Nike Budhi Subekti, Penerjemah). Penerbit buku kedokteran EGC.
- Craig, Coral., Marshall,Allison., Strom, Michael Sjo., Bauman, Adrian., Booth, M.L., Ainsworth, Barbara E., Pratt, Michael., Ekelund, Ulf., Sallis, James F., and Oja, Pekka. 2003. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise. Journal of the American College of Sports Medicine* DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- Depkes, RI. 2008. *Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI.
- Dinas Kesehatan. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir*.
- DitP2PTM, 2016. Surat Keputusan Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular tentang Rencana Aksi Kegiatan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PPTM) tahun 2015-2019. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
- Endang, Triyanto. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Evelin, et al. 2006. Minuman Energi Dicari Untuk Dinikmati. *Food Review*.
- Firdayani, 2008. Faktor Resiko Pemicu Timbulnya Hipertensi. JNC-7. 2004. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (*online article*). (<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc7full.pdf>).
- Gunawan L. 2001. *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hanata, Rizki. 2010. *Pola Hidup Sehat untuk Lansia*. Jakarta: CV. Toga Putra.
- Heriziana. 2017. “Faktor resiko kejadian hipertensi dibasuki Rahmat Palembang”. *Jurnal Kesmas Jambi. Vol 1 no 1 Maret 2017*.
- Hendraswari, Desyana Endarti. (2008). *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagakarsa tahun 2008*. [Skripsi] Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Depok.
- Heaton, Jennifer Ashley. 2012. *Modifying the Caffeine Consumption Questionnaire: Impulsivity and Expectancies as Predictors of Caffeine Consumption*. [Thesis] Submitted to the University of North Carolina Wilmington in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts Department of Psychology University of North Carolina Wilmington

- Ingrouille K. 2013. *Effect of caffeinated beverages upon breakfast meal consumption of Univesity of Wisconsin-Stout undergrduate students*. Diakses 05 September 2016. [Http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2013/2013_ingrouillek.pdf](http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2013/2013_ingrouillek.pdf).
- Irfan, A. 2008. *Hipertensi: Faktor Risiko & Penatalaksanaannya*. [serial online]. <http://www.Pjnhk.go.id/content/view/1372/31/>.
- Iskandar, Junaidi. 2010. *Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- JNC VIII. 2013. *Report Fromthe Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC8)*. Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressurein Adults. American Medical Association. All rights reserved.
- Junaidi, I. 2013. *rematik dan asam urat*. Jakarta: PT Bhuana. Ilmu populer
- Kale, Lakshmi B., Reddy, Kejal Joshi. 2017. A study on caffeine consumption and its association with stress and appetite among call centre employees in Mumbai city, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2017 Mar;4(3):835-840 <http://www.ijcmph.com>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Infodatin: Hipertensi. Jakarta: Penerbit. Diakses pada 01 Oktober 2017, dari www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin/infodatin-hipertensi.pdf
- Kotler, Philip. 2002. *Manajemen Pemasaran* Jilid 1, Edisi Milenium. Jakarta: Prehallindo.
- Lip, Gregory Y.H., and Hall, John E. 2007. *Comprehensive Hypertension*. Mosby, Inc., an Affiliate of Elsevier Inc.
- Magalhaes, Pedro., Sanhangala, Edgar JR., Dombele, Isildro M., Ulundo, Henrique SN., Capingana, Daniel P., Silva, Amílcar BT. 2015. ‘knowledge, attitude and behaviour regarding dietary salt intake among medical students in angola Africa’ *Cardio Vascular Journal of Africa*. Volume 26, No 2, March/April 2015
- Mangoenprasodjo, SA., Hidayati, NS, 2005. *Hidup Sehat Tanpa Rokok*. Yogyakarta: Pardipta Publishing.
- Mansjoer, A. 2001. *Kapita Seleкта Kedokteran*. Jakarta: Media Esculapius.
- Mitchell, Diane C., Knight, Carol A., Hockenberry, Jon., Teplansky, Robyn., Hartman, Terryl J. 2014. ‘Beverage caffeine intakes in the U.S. Food and Chemical Toxicology’, *Journal* 63 136–142.
- Najmah, 2011. *Manajemen & analisa Data Kesehatan Kombinasi Teori dan SPSS*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Nisa, Intan. 2012. *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat
- Nugroho, Wahyudi, 2000. *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta: EGC.
- Puspitorini 2009. *Cara Mudah Mengatasi Darah Tinggi*. Yogyakarta: Image. Press.
- Riskesdas. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan kementrian kesehatan RI. 2013.[19 Februari 2016];Availablefrom:
http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskedas_2013.pdf
- Stibich, Mark (2010). "Salt and High Blood Pressure".
<http://longevity.about.com/od/abouthighbloodpressure/p/sodium.htm>
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., Lestari, Y., 2015. 'Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di Kota Padang'. *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol 4 Nomer. 2
- Sheldon G S. 2005. *Mayo Clinic Hipertension*. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Smeltzer S.C., Bare, B.G. 2002. *Medical-Surgical Nursing*, McDonald, (Ed.) *Article of Assesment and Management of Patients With Hypertension*, 855857, Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Soeharto, I. 2002. *Serangan Jantung dan Stroke*. Edisi Kedua. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudarmoko. 2010. *Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi*. Yogyakarta: Atma Madia Press.
- Sugiyono A. 2007. *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif –Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suoth, Meylen., Bidjuni, Hendro., Malara, Reginus T. 2014. 'Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara'. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 2. Nomor 1. Februari 2014
- Susilo, Y&Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Sustrani, Lanny. 2004. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sutanto. 2010. *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.

- Sparrenberger, F. et al. 2009. "Does Psychosocial Stress Cause Hypertension? A Systematic Review of Observational Studies Stress and Hypertension". *Journal of Human Hypertension* 23, 12-19.1 Mei 2012. <http://www.nature.com/jhh/journal/v23/n1/full/jhh200874a.html>
- Thomas R. 2000. *Hypertension: Salt is a Major Risk Factor*. USA: J Cardiovasc.
- Thuy, Au Bich., Blizzard, Leigh., Schmidt, Michael D., Luc, Pham Hung., Granger, Robert H., and Dwyer, Terence. 2010. *The association between smoking and hypertension in a population-based sample of Vietnamese men*. *Journal of Hypertension*, Vol 28 No 2. 2010 Wolters Kluwer Health Lippincott Williams & Wilkins
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jakarta: PT Graha Ilmu.
- Trembley, lorraine. 2006. 'Ventilator induced lung injury: from the bench to the bedside'. *Jurnal* Vol.32,1,pp.24-33
- Retnowati, Yuni. 2010. *Gambaran Hipertensi dan Hubungannya dengan Pola Makan, Gaya Hidup, dan Status Gizi pada Pra lansia dan lansia di Posbindu Kelurahan Bantar Jati Bogor tahun 2010*. [Skripsi] Peminatan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2010
- Stibich, Mark 2010. "Salt and High Blood Pressure"
<http://longevity.about.com/od/abouthighbloodpressure/p/sodium.htm>
- Vita Health. 2004. *Hipertensi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Wahyuningsih, R. 2013. *Penatalaksanaan Diet Pada Pasien Hipertensi*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- WHO. 2000. *International Association For The Study Of Obesity (Iaso)/ International Obesity Task Force (Iotf) Dalam The Asia Pasific Perspective : Redenifing Obesity And Its Treatment*