

Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Rokok, Konsumsi Lemak dan Literasi Kesehatan dengan Derajat Hipertensi

Azizah Syah Putri^{1*}, Izza Suraya²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka,, Jakarta, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 22 September 2024

Revised: 8 November 2024

Accepted: 29 November 2024

DOI: 10.57151/jsika.v3i2.306

KEYWORDS

Hipertensi; Aktivitas Fisik; Konsumsi Rokok;
Konsumsi Lemak; Literasi Kesehatan

*Hypertension; Physical Activity; Cigarette
Consumption; Fat Consumption; Health Literacy*

CORRESPONDING AUTHOR

Nama : Azizah Syah Putri

Address: Tangerang

E-mail : azizahsyahputri08@gmail.com

A B S T R A C T

Hipertensi masih menjadi masalah yang terjadi di masyarakat. Menurut data Puskesmas Larangan Utara, penyakit hipertensi menempati urutan pertama masalah kesehatan penyakit tidak menular dengan prevalensi penyakit hipertensi pada tahun 2022 sebesar 34%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, konsumsi rokok, konsumsi lemak dan literasi kesehatan dengan derajat hipertensi di Puskesmas Larangan Utara Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat analitik menggunakan desain studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 115 responden. Pengumpulan data dilakukan selama bulan April–Mei 2023 dengan metode wawancara menggunakan instrumen kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil analisis univariat menunjukkan banyak responden dengan derajat hipertensi II (50,4%), usia ≥ 45 tahun (58,3%), jenis kelamin laki-laki (53%), aktivitas fisik kurang (58,3%), konsumsi merokok (39,1%), konsumsi lemak tinggi (60%) dan tidak cukup memiliki literasi kesehatan (50,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel hubungan antara aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,030$), konsumsi rokok ($p\text{-value}=0,027$), konsumsi lemak ($p\text{-value}<0,001$), dan literasi kesehatan ($p\text{-value}<0,001$) dengan derajat hipertensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi rokok, konsumsi lemak dan literasi kesehatan dengan derajat hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Larangan Utara Tahun 2023. Diharapkan bagi penderita hipertensi dapat melaksanakan kebiasaan aktivitas fisik secara rutin, menghindari kebiasaan konsumsi rokok, mengurangi konsumsi lemak tinggi dan mengetahui informasi serta memahami literasi kesehatan bagi dirinya.

Hypertension is still a problem that occurs in the community. According to data from the North Larangan Health Center, hypertension ranks first in non-communicable disease health problems with a prevalence of hypertension in 2022 of 34%. This study aims to determine the relationship between physical activity, cigarette consumption, fat consumption and health literacy with the degree of hypertension in the North Larangan Health Center in 2023. This type of research is analytic quantitative research using a cross sectional study design. The population in this study were patients with hypertension at the North Larangan Health Center, Tangerang City. The sample was selected using purposive sampling technique with a total sample size of 115 respondents. Data collection was carried out during April - May 2023 by interview method using a questionnaire instrument. Data were analyzed univariately and bivariate with the Chi-Square test. The results of univariate analysis showed that most respondents with grade II hypertension (50.4%), age ≥ 45 years (58.3%), male gender (53%), less physical activity (58.3%), smoking consumption (39.1%), high fat consumption (60%) and not enough health literacy (50.4%). The results of bivariate analysis showed a variable relationship between physical activity ($p\text{-value}=0.030$), cigarette consumption ($p\text{-value}=0.027$), fat consumption ($p\text{-value}<0.001$), and health literacy ($p\text{-value}<0.001$) with the degree of hypertension. This it can be concluded that there is a relationship between physical activity, cigarette consumption, fat consumption and health literacy with the degree of hypertension in hypertensive patients at the North Larangan Health Center in 2023. It is expected that people with hypertension can carry out physical activity habits, avoid smoking habits, reduce high fat consumption and know information and understand health literacy for themselves.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang disebabkan karena adanya gangguan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi tekanan darah normal. Pada Penderita hipertensi, tekanan darah melebihi batas normal saat tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg dan tekanan diastoliknya mencapai 90 mmHg yang diukur sebanyak dua kali pemeriksaan dalam waktu lima menit dengan kondisi cukup istirahat atau stabil (Kemenkes, 2019).

Menurut data WHO (2022) penderita hipertensi di dunia mencapai 1,28 miliar pada usia 30–79 tahun dan diperkirakan akan terus meningkat setiap tahun (Kemenkes, 2019). Angka penyakit hipertensi di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada penduduk yang berusia 18 tahun menunjukkan peningkatan dari tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Jumlah penderita hipertensi tertinggi ke-2 di wilayah Kota Tangerang terdapat di Kecamatan Larangan, Puskesmas Larangan Utara. Berdasarkan data profil kesehatan daerah Kota Tangerang, penderita hipertensi ≥ 18 tahun di Puskesmas Larangan Utara tahun 2021 sebesar 35,4% (5.988 orang) (Dinas Kesehatan Kota Tangerang, 2021). Hal tersebut menunjukkan penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Larangan Utara diduga akan mengalami peningkatan secara terus menerus

Adanya peningkatan kasus hipertensi yang terjadi sejalan dengan derajat hipertensi yang meningkat secara tidak terkontrol (Masriadi, 2019). Upaya untuk menurunkan derajat hipertensi pada pasien hipertensi ataupun komplikasi akibat hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan perubahan pola hidup seperti, mengelola asupan makanan, dengan membatasi asupan garam dan lemak, mengontrol berat badan, berhenti konsumsi rokok dan alkohol, istirahat yang cukup serta beraktivitas fisik (Setiawan, 2013). Modifikasi kebiasaan hidup juga dapat dilakukan sebagai salah satu strategi menekan hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan mengenai literasi kesehatan bagi penderita hipertensi (Ghaffari-Fam *et al.*, 2020). Prevalensi hipertensi berdasarkan gaya hidup (*lifestyle*) terjadi pada orang yang kurang beraktivitas fisik (49,8%), kurang konsumsi buah dan sayur (49,4%), konsumsi makanan berlemak (58,2%), konsumsi makanan berpengawet (52,6%), minum alkohol (49,8%), pernah merokok (68,8%) dan stress (52,9%) (Hasnawati, 2021).

Meskipun beberapa penelitian banyak meneliti terkait hipertensi, peningkatan derajat hipertensi pada penderita hipertensi perlu di waspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi dengan tingkat kematian yang cukup tinggi. Serta, belum pernah dilakukannya penelitian terkait literasi kesehatan di Puskesmas Larangan Utara dapat menjadi salah satu upaya dalam pengambilan keputusan untuk meningkatkan perawatan penderita hipertensi maupun mengendalikan masalah penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Larangan Utara. berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara, aktivitas fisik, konsumsi rokok, konsumsi lemak dan literasi kesehatan dengan derajat hipertensi di Puskesmas Larangan Utara.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat analitik observasional menggunakan rancangan desain studi cross sectional atau potong lintang, Penelitian dilakukan di Posbindu PTM Puskesmas Larangan Utara pada bulan April – Mei 2023. Populasi penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang tercatat dalam data Puskesmas Larangan Utara. Sedangkan sampel diambil dari sebagian populasi dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 115 responden. Kriteria inklusi yaitu: penderita hipertensi yang didiagnosis hipertensi dan berusia diatas 18 tahun dengan kriteria eksklusi penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Penelitian ini terdapat variabel dependen, yaitu derajat hipertensi dan variabel independennya aktivitas fisik, konsumsi rokok, konsumsi lemak, dan literasi kesehatan. Sumber data penelitian menggunakan sumber data primer yang diambil secara langsung pada penderita hipertensi dengan wawancara dan alat ukur *Sphygmomanometer* digital. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dan uji bivariat (Chi-square).

HASIL & PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di Puskesmas Larangan Utara Tahun 2023

Variabel	Kategori	Distribusi Frekuensi	
		n	%
Hipertensi	derajat II	58	50,4
	derajat I	57	49,6
Usia	≥ 45 Tahun	67	58,3

	< 45 Tahun	48	41,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	61	53
	Perempuan	54	47
Aktivitas Fisik	Kurang	67	58,3
	Cukup	48	41,7
Konsumsi rokok	Merokok	45	39,1
	Tidak Merokok	70	60,9
Konsumsi lemak	Tinggi	69	60
	Rendah	46	40
Literasi Kesehatan	Tidak Cukup	58	50,4
	Cukup	57	49,6

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi responden di Puskesmas Larangan Utara tahun 2023. Diketahui sebanyak 115 responden didapatkan distribusi frekuensi hipertensi paling banyak dengan derajat II sebanyak 50,4%. Sebagian besar responden berusia ≥ 45 tahun (58,3%), berjenis kelamin laki-laki (53%). Responden paling banyak memiliki aktivitas fisik kurang (58,3%), tidak mengonsumsi rokok (60,9%), mengonsumsi makanan tinggi lemak (60%), serta memiliki literasi kesehatan yang tidak cukup (50,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden di Puskesmas Larangan Utara Tahun 2023

Variabel	Kategori	Derajat II		Derajat I		<i>p-value</i>	PR (95% CI)
		n	%	n	%		
Aktivitas Fisik	Kurang	30	44,8	37	55,2	0,030	1,791
	Cukup	12	25	36	75		
Konsumsi rokok	Merokok	22	48,9	23	51	0,027	1,711
	Tidak Merokok	20	28,6	50	71,4		
Konsumsi Lemak	Tinggi	38	55,1	31	44,9	<0,001	6,333
	Rendah	4	8,7	42	91,3		
Literasi Kesehatan	Tidak Cukup	38	65,5	20	34,5	<0,001	9,336
	Cukup	4	7,0	53	93		

Sumber: Data Primer, 2023

Variabel aktivitas fisik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Puskesmas Larangan Utara Tahun 2023 dengan nilai *p-value* sebesar 0,030. Prevalensi rasio juga menyatakan bahwa responden yang kurang melakukan aktivitas fisik berpeluang 1,79 kali mengalami hipertensi derajat II dibandingkan responden yang melakukan aktivitas fisik cukup (PR=1,79). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menurut (Affandi, 2022; Jabani *et al.*, 2021; Mustofa *et al.*, 2020).

Seseorang yang memiliki masalah kolesterol dan tekanan darah tinggi atau hipertensi, aktivitas fisik sedang dianjurkan untuk dilakukan minimal 40 menit sebanyak 3 atau 4 kali dalam satu minggu. Jenis aktivitas fisik sedang yang dimaksud seperti naik turun tangga, jalan cepat, jogging, bersepeda ataupun berenang (P2PTM Kemenkes, 2018).

Namun, pada penelitian ini lebih banyak responden melakukan aktivitas fisik kurang. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian besar responden pada penelitian ini adalah orang yang berusia diatas 45 tahun sehingga pada usia yang sudah tidak lagi produktif kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis dan perubahan struktur pembuluh darah karena arteri kehilangan elastisitas ataupun kelenturan yang dapat meningkatkan tekanan darah atau hipertensi semakin buruk (Medika, 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel konsumsi rokok berberhubungan bermakna dengan derajat hipertensi (*p-value*=0,027). Responden yang merokok berpeluang 1,71 kali mengalami hipertensi derajat II daripada responden yang tidak merokok (PR=1,71). Penelitian ini didukung oleh penelitian (Ariestiyanto & Untari, 2012; Erman *et al.*, 2021) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara konsumsi rokok dengan derajat hipertensi.

Kandungan nikotin dalam rokok dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik untuk memicu pengeluaran hormon epinefrin (adrenalin) dan hormon stress norepinefrin. Hormon ini mengalir dalam

pembuluh darah dan menyebabkan kenaikan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Akibatnya aliran darah terhalang dan tekanan darah meningkat (Srakocic, 2022).

Selain kandungan nikotin, adanya senyawa karbon monoksida yang terdapat di rokok juga dapat meningkatkan tekanan darah. Karbon monoksida yang masuk ke dalam tubuh dapat mengikat hemoglobin dan mengentalkan darah. Adanya ikatan karbon monoksida menggantikan oksigen sehingga jantung kekurangan kadar oksigen. Tubuh yang kekurangan oksigen akan memompa jantung lebih berat untuk memasukan oksigen yang cukup. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi jika terjadi secara terus-menerus (Erman *et al.*, 2021).

Di samping itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi lemak berhubungan signifikan dengan derajat hipertensi dengan $p\text{-value}<0,001$. Kelompok responden yang mengkonsumsi makanan berlemak tinggi berpeluang 6,33 kali mengalami hipertensi derajat II daripada kelompok responden yang mengonsumsi makanan berlemak rendah. Menurut *Blood Pressure Association* tahun 2021 menyatakan bahwa mengonsumsi makanan berlemak tinggi, terutama lemak jenuh lama-kelamaan dapat meningkatkan kadar kolesterol pada penderita hipertensi dan dapat meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi. Jika kadar lemak LDL terlalu banyak di dalam tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan penyumbatan dinding arteri sehingga menjadi plak (Kemenkes, 2019). Plak akan bercampur dengan protein dan ditutupi oleh sel-sel otot dan kalsium yang akhirnya dapat menjadi aterosklerosis. Selain pembuluh darah tidak elastis, menyempitnya aliran darah menyebabkan tekanan darah meningkat, sehingga memicu terjadinya hipertensi dan meningkatkan derajat hipertensi pada penderita hipertensi (Yuriah *et al.*, 2019)

Penelitian ini juga menyatakan ada hubungan antara literasi kesehatan dengan derajat hipertensi dengan nilai $p\text{-value}<0,001$. Kelompok responden yang tidak cukup memiliki literasi kesehatan berpeluang 9,33 kali mengalami hipertensi derajat II daripada responden yang cukup memiliki literasi kesehatan. Hal ini didukung dengan penelitian (Gaffari-Fam *et al.*, 2020; Rahmawati *et al.*, 2021).

Penderita hipertensi pada penelitian ini memiliki literasi kesehatan yang tidak mencukupi diduga karena kelompok usia yang diwawancarai kebanyakan berusia diatas 45 tahun, sehingga pemahaman terkait literasi kesehatan yang kurang. Hal ini didukung dengan studi yang menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang tidak mencukupi atau bermasalah lebih sering terjadi pada orang dewasa atau lebih tua dengan memiliki kondisi kesehatan yang buruk (Aboumatar *et al.*, 2013).

Tidak cukupnya literasi kesehatan penderita hipertensi karena tidak dapat memahami informasi, menilai, serta mengingat informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas serta kurang menggunakan informasi terkait penyakit hipertensi yang diderita. Hal ini berhubungan dengan cara mengendalikan hipertensi yang berpengaruh pada tingginya derajat hipertensi responden (Naughton *et al.*, 2014). Selain itu, kurangnya literasi kesehatan pada penyakit hipertensi dapat menyebabkan kebiasaan hidup yang tidak sehat dan mempengaruhi tingginya tekanan darah penderita hipertensi (Gaffari-Fam *et al.*, 2020).

PENUTUP

Aktivitas fisik berhubungan dengan derajat hipertensi ($p\text{-value}=0,030$), konsumsi rokok berhubungan dengan derajat hipertensi ($p\text{-value}=0,027$), konsumsi lemak berhubungan dengan derajat hipertensi ($p\text{-value}<0,001$), dan literasi kesehatan berhubungan dengan derajat hipertensi ($p\text{-value}<0,001$).

Kebiasaan gaya hidup yang kurang baik dapat menjadi salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan derajat hipertensi bagi penderitanya. Kurangnya aktivitas fisik dan literasi kesehatan serta kurangnya kesadaran penderita hipertensi terkait kebiasaan mengonsumsi rokok dan lemak dapat menyebabkan derajat hipertensi terus meningkat. Penderita hipertensi dapat meningkatkan aktivitas fisik selama 30-45 menit minimal tiga kali dalam seminggu dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan diri untuk menghindari konsumsi rokok dan mengurangi makanan berlemak agar tekanan darah terkontrol. Selain itu, peningkatan pengetahuan literasi kesehatan terkait penyakit hipertensi yang diderita dapat meningkatkan kesadaran diri dalam mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aboumatar, H., Carson, K., Beach, M., Roter, D., & Cooper, L. (2013). The Impact of Health Literacy on Desire for Participation in Healthcare, Medical Visit Communication, and Patient Reported Outcomes among Patients with Hypertension. *Health Literacy and Patient Participation in*

Care, 28(11), 1469–1476. <https://doi.org/10.1007/s11606-013-2466-5>

- Affandi, M. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas gondosari kabupaten pacitan. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Vol. 1).
- Ariestiyanto, E., & Untari, I. (2012). Hubungan antara jumlah konsumsi batang rokok dengan hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*, 9(x). <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/13>
- Dinas Kesehatan Kota Tangerang. (2021). *Profil Kesehatan Daerah Kota Tangerang Tahun 2021*. <https://dinkes.tangerangkota.go.id/informasi/laporan-kinerja>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 54–61. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/983>
- Gaffari-Fam, S., Babazadeh, T., Oliaei, S., Behboodi, L., & Daemi, A. (2020). Adherence to a health literacy and healthy lifestyle with improved blood pressure control in Iran. *Patient Preference and Adherence*, 1(4), 499–506. <https://doi.org/10.2147/PPA.S244820>
- Ghaffari-Fam, S., Sarbazi, E., Ardabili, F., Babazadeh, T., Darghazi, G., & Jafaralilou, H. (2020). The role of health literacy in hypertension control: A cross-sectional study in Iran. *Annali di Igiene Medicina*, 32(3), 263–273. <https://doi.org/10.7416/ai.2020.2349>
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. Jakarta: KBM Indonesia.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
- Kemendes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Kemendes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/15/mari-cegah-hipertensi-dengan-cerdik>
- Masriadi. (2019). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Trans Info Media (TIM).
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai dengan hipertensi* (Y. Sari (ed.)). Jakarta: Buku Medika.
- Mustofa, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Hasrizza, I. (2020). Hubungan Karakteristik dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(April), 87–94.
- Naughton, Candace, Terry, & Kripalani, S. (2014). Low literacy is associated with uncontrolled blood pressure in primary care patients with hypertension and heart disease. *Patient Education and Counseling*, 96(2), 165–170. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.05.007>
- P2PTM Kemendes. (2018). *Aktivitas Fisik 150 Menit per minggu agar jantung sehat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat>
- Rahmawati, R., Sastiarini, J. A., & Hakim, D. 'Aqilatul F. (2021). Health Literacy Among Patients With Stage 2 Hypertension: A Survey in Rural Yogyakarta. *Advances in Health Sciences Research*, 33, 223–227. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210115.047>

Setiawan, D. (2013). *Care Your Self Hipertensi* (2 ed.). Jakarta: Penebar Plus+.

Srakocic. (2022). *Does Smoking Increase Your Risk of High Blood Pressure?*
<https://www.healthline.com/health-news/why-hypertension-heart-attack-stroke-risks-are-higher-in-the-winter#How-to-reduce-your-heart-health-risks-in-cold-weather>

Yuriah, A., Astuti, A. T., & Inayah, I. (2019). Hubungan asupan lemak, serat dan rasio lingkaran pinggang pinggul dengan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 115.
<https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.103>