

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, MEROKOK DAN KONSUMSI ALKOHOL TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LAKI-LAKI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARERAN

David Siwi<sup>1\*</sup>, Ilham Salam<sup>2</sup>, Vera Tombokan<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

<sup>\*</sup>) e-mail korespondensi: [davidsiwi@gmail.com](mailto:davidsiwi@gmail.com)

Diterima : 18-12-2021

Direvisi : 20-01-2022

Disetujui : 12-03-2022

### ABSTRAK

*Peningkatan kejadian penyakit tidak menular berhubungan dengan peningkatan faktor risiko akibat perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan dunia yang makin modern, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik, Merokok Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Wilayah Kerja Puskesmas Tareran. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional, dengan jumlah populasi 75 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling sejumlah 75 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Data penelitian kemudian diolah dengan menggunakan uji Chi Square untuk melihat adakah pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen, didapatkan hasil terdapat hubungan yaitu Merokok ( $p\text{-Value}=0,011$ ), Konsumsi Alkohol ( $p\text{-Value}=0,016$ ) dan Aktivitas Fisik ( $p\text{-Value}=0,018$ ). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara Aktivitas Fisik, Merokok dan Konsumsi Alkohol terhadap Hipertensi pada laki-laki di wilayah kerja Puskesmas Tareran.*

**Kata Kunci :** *Aktivitas Fisik, Merokok, Konsumsi Alkohol dan Hipertensi*

### ABSTRACT

*The increase in the incidence of non-communicable diseases is associated with an increase in risk factors due to lifestyle changes in line with the development of an increasingly modern world, population growth and increasing life expectancy. This study aims to determine the relationship between physical activity, smoking and alcohol consumption on the incidence of hypertension in men in The Work Area of the Tareran Health Center. This study uses a cross sectional research design, with a population of 75 people and the sampling technique uses a total sampling of 75 people. This research was conducted in September 2021. Data was collected by means of interviews using a questionnaire. The research data was then processed using the Chi Square test to see if there was an influence between the independent variables on the dependent variable, the results showed that there was a relationship, namely Smoking ( $p\text{-Value} = 0.011$ ), Alcohol Consumption ( $p\text{-Value} = 0.016$ ) and Physical Activity ( $p\text{-Value} = 0.018$ ). Thus, it can be concluded that there is a relationship between physical activity, smoking and alcohol consumption on hypertension in men in the working area of the Tareran Health Center.*

**Keywords:** *Physical Activity, Smoking, Alcohol Consumption and Hypertension*

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian secara global pada orang-orang yang berusia kurang dari 70 tahun yaitu sekitar 52% (WHO, 2015). Diperkirakan jumlah angka kesakitan yang disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM) dan kecelakaan akan meningkat seperti kanker, jantung dan paru obstruktif kronik, serta penyakit kronik lainnya akan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2030. Peningkatan kejadian PTM berhubungan dengan peningkatan faktor risiko akibat perubahan gaya hidup seiring dengan perkembangan dunia yang makin modern, pertumbuhan populasi dan peningkatan usia harapan hidup (Kemenkes RI, 2012).

Penyakit kardiovaskular adalah penyebab terbesar kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun di seluruh dunia, yaitu sebesar 39%. Sedangkan penyakit kardiovaskular yang paling umum terjadi adalah penyakit jantung koroner (PJK) sebesar 43% dari total penyakit kardiovaskular. Angka kematian akibat PJK di dunia sebanyak 7,4 juta dan terus mengalami peningkatan (WHO, 2015), sedangkan data Riskesdas 2013 angka prevalensi penyakit jantung koroner di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 0,5% dan gejala sebesar 1,5%. Peningkatan tekanan darah merupakan salah faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung koroner dan penyakit pembuluh darah. Secara global di dunia peningkatan tekanan darah diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian, sekitar 12,8% dari total kematian setiap tahunnya (WHO, 2015).

WHO menjelaskan dalam Toar, J dkk bahwa 972 juta orang pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639

berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Toar J dkk, 2017). Pada tahun 2016, hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular tertinggi di Sulawesi Utara dengan prevalensi yang mencapai 32.742 kasus dan pada tahun 2017 prevalensi hipertensi di Sulawesi Utara meningkat menjadi 103.376 kasus (Meylin, 2019).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan seorang terkena hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas 2007 terlihat bahwa sebagian besar penduduk di provinsi Sumatera Utara yang kurang melakukan aktivitas fisik masih lebih banyak (51,9%). Bahkan di kota Medan penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai (62,2%). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rini, dkk (2013) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Faktor risiko merokok merupakan masalah yang sering ditemui, penelitian yang dilakukan oleh Setyanda, dkk (2015) di kota Padang menyebutkan bahwa kebiasaan merokok pada laki-laki usia 35-65 tahun ada hubungannya dengan kejadian hipertensi dengan nilai ( $p=0,003$ ). Penelitian lain juga yang dilakukan di Rumkit Ramelan Surabaya Tahun 2015 menyebutkan bahwa perilaku merokok pada TNI memiliki nilai OR yang bermakna terhadap hipertensi (Oktavia dan Martini, 2016). Merokok merupakan masalah global yang sangat berbahaya bagi kesehatan, secara global di tahun 2015 sebanyak 942 juta laki-laki dan 175 juta perempuan usia 15 tahun keatas mengkonsumsi rokok. Tiga negara dengan konsumsi rokok paling besar adalah China, India dan Indonesia dan

jumlah korban yang meninggal karena penyakit akibat tembakau di Indonesia lebih dari 225.700 orang. Masalah konsumsi rokok di Indonesia sangat memperhatikan dimana terdapat 469.000 orang anak usia 10- 14 tahun dan 53.248.000 orang usia 15 tahun ke atas yang mengkonsumsi tembakau setiap hari di Indonesia di tahun 2015 (Drope dkk., 2018). Faktor risiko hipertensi lain yang disebutkan dalam penelitian Santana dkk., (2018) di Brazil menyebutkan orang yang lebih sering mengkonsumsi alkohol memiliki risiko mengalami hipertensi lebih besar daripada orang yang tidak mengkonsumsi alkohol. Alkohol yang dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas, peningkatan kadar trigliserida, peningkatan tekanan darah, stroke dan kanker (Wihastuti dkk., 2016).

Faktor risiko lain dari hipertensi yaitu kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Herbert (2012) pada dewasa muda, diperoleh adanya faktor risiko hipertensi dengan konsumsi alkohol dengan OR = 2,0 (95%CI : 1,234-3,285). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tetsuya, dkk di Jepang, disimpulkan risiko terjadinya hipertensi meningkat pada orang yang mengkonsumsi alkohol dengan OR = 2,73 (95% CI : 1,12-6,67). Walaupun konsumsi alkohol belum menjadi pola hidup yang umum dinegara kita, namun konsumsi alkohol semakin hari semakin meningkat seiring dengan perkembangan pergaulan.

Masalah hipertensi selain menjadi masalah kesehatan bagi individu, penyakit hipertensi juga memeberikan beban ekonomi untuk keluarga secara khusus dan negara secara global, data BPJS Kesehatan Indonesia menyebutkan total biaya untuk pengobatan hipertensi menduduki peringkat teratas untuk pembiayaan penyakit

kardiometabolik dalam rentang waktu 2014 – 2016 yaitu sebesar 12,1 triliun (BPJS Kesehatan, 2017).

Kerugian beban ekonomi yang ditanggung akibat hipertensi yang diteliti oleh Istiqomah dan Rochmah (2016) pada pasien hipertensi dengan status PBI JKN yaitu pasien JKN yang iuran kepesertaannya ditanggung oleh pemerintah menunjukan angka Disability Adjusted Life Years (DALYs) yaitu tahun yang hilang akibat hipertensi adalah 19 tahun, sedangkan untuk rata-rata biaya langsung rawat jalan yang dikeluarkan adalah Rp 157.600,00- dan untuk rata-rata biaya tidak langsung adalah Rp 674.980,00.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan di Puskesmas Tareran, diperoleh data tahun 2020 hipertensi menjadi penyakit tertinggi nomor satu oleh sebab itu maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik, Merokok Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Wilayah Kerja Puskesmas Tareran.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tareran Kecamatan Tareran. Populasi dalam penelitian ini yaitu adalah jumlah estimasi penderita Hipertensi laki-laki yang berusia 45 – 55 Tahun yang terdaftar di Puskesmas Tareran Tahun 2020 sebanyak 75 orang. Sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik Pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling*. Analisa data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
17 - 25 Tahun	21	11.9
26 - 35 Tahun	33	18.6
36 – 45 Tahun	65	36.7
46- 55 Tahun	58	32.8
Total	177	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa usia responden 36-45 tahun (36,7%) lebih banyak dibanding responden dengan usia lainnya dimana responden dengan usia 17 - 25 Tahun yang paling sedikit (11,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah (n)	Presentase (%)
SD	16	9.0
SMP	69	39.0
SMA	80	45.2
Sarjana (S1)	12	6.8
Total	177	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa reponden dengan tingkat pendidikan SMA lebih banyak jumlahnya 80 (45.2%) dibanding responden dengan pendidikan SMP yang berjumlah 69 (39.0%) namun terdapat responden dengan pendidikan Sarjana (S1) berjumlah 12 (6.8%) dan pendidikan SD sebanyak 16 (9.0 %).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Petani	89	50.3
Wiraswasta	75	42.4
Mahasiswa	9	5.1
Honorer	3	1.7
Tidak Bekerja	1	0.6
Total	177	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang bekerja sebagai petani lebih

banyak jumlahnya 89 (50.3 %) dibandingkan dengan responden yang bekerja sebagai Wiraswasta 75 (42.4 %), mahasiswa 9 (5.1 %), honorer 3 (1.7%) dan tidak bekerja 1 (0.6%).

Tabel 4. Distribusi responden menurut kebiasaan merokok

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa

Merokok	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak Merokok	12	6.8 %
Perokok Ringan	63	35.6 %
Perokok Sedang	92	52.0 %
Perokok Berat	10	5.6 %
Total	177	100 %

responden yang tidak merokok sebanyak 12 orang (6.8 %), perokok ringan sebanyak 63 orang (35.6%), perokok sedang sebanyak 92 orang (52.0%) dan perokok berat sebanyak 10 orang (5.6 %).

Tabel 5. Distribusi Responden Menurut perilaku konsumsi alkohol

Konsumsi Alkohol	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak Pernah	9	5.1 %
Kadang-kadang	103	58.2 %
Sering	65	36.7 %
Total	177	100 %

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa 9 (5.1%) orang tidak pernah mengkonsumsi alkohol dibandingkan yang sering mengkonsumsi alkohol sebanyak 65 (36.7%) dan kadang-kadang sebanyak 103 (58.2%).

Tabel 7. Hubungan Merokok Dengan Hipertensi

Merokok	Hipertensi				Total		P Value	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Merokok	55	33,3	110	60,6	165	100	1,882	
Tidak Merokok	1	8,33	11	91,6	12	100	0.003	
Total	56	36,7	121	68,3	177	100	1445	

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa terdapat 55 responden (33,3%) yang merokok dan memiliki hipertensi dan 110 (60,6%) responden yang tidak merokok dan tidak memiliki hipertensi sedangkan sebanyak 11 (91,6%) responden yang tidak merokok dan tidak memiliki hipertensi juga terdapat 1(8,33%) yang tidak merokok namun memiliki hipertensi. Berdasarkan uji statistik di peroleh nilai P 0,003. Hasil ini menunjukkan  $p < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antaramerokok dengan hipertensi. Analisis statistik juga diperoleh nilai *odds ratio* (OR) sebesar 1,882 yang berarti bahwa responden yang merokok memiliki kecenderungan memiliki hipertensi 1,882 kali dibanding responden yang tidak merokok.

Tabel 8. Hubungan konsumsi alkohol dengan hipertensi.

Konsumsi Alkohol	Hipertensi				Total		P Value	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak	0	0	19	100	19	100	1.549	
Ya	56	35,4	102	64,5	158	100	0.002	
Total	56	31,6	121	68,3	177	100	1.739	

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui terdapat 56 responden (35,4%) yang mengkonsumsi alkohol memiliki hipertensi, sedangkan tidak ada responden yang tidak mengkonsumsi alkohol dan memiliki hipertensi. Berdasarkan uji statistik di peroleh nilai P 0,002. Hasil ini menunjukkan  $p < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antarkonsumsi alkohol dengan hipertensi. Analisis statistik juga diperoleh nilai *odds ratio* (OR) sebesar 1.549 yang berarti bahwa responden mengkonsumsi alkohol dengan intensitas sedang sampai berat kecenderungan untuk memiliki hipertensi 1.549 kali dibanding responden yang tidak.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi diperoleh hasil analisis bivariat menunjukkan nilai ( $p < 0,05$ ), artinya variabel konsumsi minuman beralkohol berhubungan terhadap hipertensi pada laki-laki. Dari hasil uji ini juga diperoleh nilai  $OR = 1,882$  (95% CI 0,223-1445) artinya laki-laki yang mengkonsumsi alkohol perkiraan risikonya 1,882 kali akan menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki yang tidak mengkonsumsi alkohol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Meylin (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dengan nilai  $p = 0,000$ ,  $r = 0$ , namun tidak sejalan dengan penelitian Elsa (2019) dimana tidak terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan hipertensi, dengan nilai  $p = 1,000$ . Berdasarkan hasil penelitian pengaruh perilaku merokok terhadap kejadian hipertensi diperoleh hasil analisis bivariat menunjukkan nilai ( $p < 0,05$ ), artinya variabel merokok berhubungan terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki. Dari hasil uji ini juga diperoleh nilai  $OR = 1,549$  (95% CI 1,380-1,739) artinya laki-laki yang memiliki kebiasaan merokok perkiraan risikonya 1,549 kali akan menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki dewasa awal yang tidak merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yashinta (2015), di kota Padang tentang hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun diperoleh nilai  $p = 0,003$  artinya orang yang memiliki kebiasaan merokok beresiko terkena hipertensi dibandingkan orang yang tidak merokok. Bertolak belakang dengan penelitian Jurgen (2019), di Puskesmas Molompar Belang Kecamatan Belang Kabupaten Minahasa Tenggara dimana diperoleh nilai  $p = 0,571$  ( $p > 0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan antara merokok dengan hipertensi

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan pada variabel konsumsi minuman beralkohol terhadap hipertensi pada laki-laki di wilayah kerja puskesmas Suluun Tareran.
2. Terdapat hubungan yang signifikan pada variabel perilaku merokok terhadap hipertensi pada laki-laki di wilayah kerja puskesmas Suluun Tareran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeny, R., Wahiduddin, Rismayati, 2013. Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Merokok, dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pattingalloan Kota Makasar.
- Harahap, R. A. (2017). Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Merokok, Dan Konsumsi ALkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki - Laki dewasa Awal Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan .
- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204-210.
- Kadri, H., Rahmat, F.I., Delmi, S., 2012. Hubungan Kadar Profil Lipid dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang.
- Kemendes RI, 2018. Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018. Jakarta

- Memah, M., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2019). Hubungan antara kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kombi Kecamatan Kombi Kabupaten Minahasa. *KESMAS*, 8(1).
- Mutiarawati, R. (2011). Hubungan Antara Riwayat Aktivitas Fisik Dengan kejadian Hipertensi Pada Usia 45-54 Tahun Study Di Wilayah Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang.
- 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*, 4(2).
- Sumarta, N. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari - Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu.
- Sukma, E. P., Yulawati, S., Hestningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). Hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi usia produktif (studi di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 7(3), 122-128.
- Taroreh, G. G., Kalesaran, A. F., & Kaunang, W. P. (2018). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.
- Toar, Jilly, et al. "Hubungan Karakteristik Individu Dan Lingkungan Dengan Keteraturan Berobat Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mubune". *ikmas 2.2* (2017).