



## **Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi** *Relationship Knowledge, Smoking Habits and Physical Activity with Hypertension*

**Hermawati<sup>1</sup>, Fathurrahman<sup>2</sup>, Rosihan Anwar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Prodi S1 Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>2,3</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

### **Article Info**

#### **Article History**

Received Date: 5 September 2023

Revised Date: 19 September 2023

Accepted Date: 20 September  
2023

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang dimana penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Jenis penelitian adalah observasional analitik menggunakan rancangan cross sectional dengan metode kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Sampel penelitian adalah 99 responden diambil secara accidental sampling yaitu sampel yang kebetulan dijumpai oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Analisis data menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan Kejadian hipertensi lebih banyak pada hipertensi derajat 1 sebesar 60,6% Pengetahuan kategori kurang 68,7%, Kebiasaan Merokok kategori perokok sedang 44,4%, Aktivitas Fisik kategori sedang 53,5%, Analisis uji statistik rank spearman didapatkan nilai  $p = (0,000)$  yang berarti ada hubungan yang bermakna pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan, nilai  $p = (0,002)$  yang berarti ada hubungan yang bermakna kebiasaan merokok dengan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan dan nilai  $p = (0,000)$  yang berarti ada hubungan yang bermakna aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Saran bagi puskesmas untuk selalu memberikan dan meningkatkan penyuluhan kepada penderita hipertensi secara terus-menerus tentang bagaimana cara mencegah dan mengatasi hipertensi, memberitahukan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, pemasangan poster atau mading mengenai pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

### **Kata kunci:**

Pengetahuan, Kebiasaan  
Merokok, Aktivitas Fisik,  
Kejadian Hipertensi

### **Keywords:**

Knowledge, Smoking Habits,  
Physical Activity, Hypertension

Hypertension is a health problem that is quite dangerous worldwide because hypertension is a major risk factor that leads to cardiovascular disease such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease where ischemic heart disease and stroke are the two main causes of death in the world. This study aims to determine the relationship between knowledge, smoking habits and physical activity with the incidence of hypertension. This type of research is analytic observational using a cross sectional design with quantitative methods. The research was conducted in the work area of the Antaluddin Kandangan Public Health Center. The research sample was 99 respondents taken by accidental sampling, namely by taking samples that happened to be found by researchers in the working area of the Antaluddin Kandangan Health Center. If the sample meets the age criteria of 25-60 and lives in the working area of the Antaluddin Health Center and is willing to be interviewed, then it will be used as a sample. Data analysis used Spearman's rank test. The results showed that the incidence of hypertension was more in grade 1 hypertension of 60.6% Knowledge in the

less category 68.7%, Smoking Habits in the moderate smoker category 44.4%, Physical activity in the moderate category 53.5%, Spearman rank statistical test analysis obtained the value  $p = (0.000)$  which means that there is a significant relationship between knowledge and the incidence of hypertension in the working area of the Antaluddin Kandangan Health Center,  $p = (0.002)$  which means that there is a significant relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in the working area of the Antaluddin Kandangan Health Center and  $p = (0.000)$  which means that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of hypertension in the working area of the Antaluddin Kandangan Health Center. Suggestions for puskesmas to always provide and improve counseling to people with hypertension on an ongoing basis on how to prevent and treat hypertension, notify food ingredients that are recommended and not recommended, put up posters or bulletin boards regarding the prevention and control of hypertension.

Copyright © 2024 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

Korespondensi Penulis:  
Hermawati  
e-mail: [hermaw480@gmail.com](mailto:hermaw480@gmail.com)

## PENDAHULUAN

### *Latar belakang*

Hingga saat ini penyakit degeneratif masih merupakan masalah kesehatan masyarakat salah satunya adalah Hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang dimana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama didunia (WHO, 2018) [1].

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya [2]. Secara nasional hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia prevalensi hipertensi yang tinggi ditemukan pada penduduk usia 18 tahun ke atas yaitu sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% diikuti oleh Jawa Barat, Kalimantan Timur, Jawa Tengah, Kalimantan Barat.

Di Kalimantan Selatan, berdasarkan data dari bidang P2PTM Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak urutan pertama dengan jumlah kasus sebanyak 168.456, Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Kabupaten Hulu Sungai Selatan prevalensi hipertensi sebesar 44,32%. Kasus hipertensi termasuk urutan pertama dalam 10 penyakit tertinggi dengan jumlah kasus 10.360, pada usia 25-60 tahun. data dari Dinas Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2021, dari 21 puskesmas yang dimiliki Kabupaten Hulu Sungai Selatan ada 3 Puskesmas yang mengalami hipertensi tertinggi salah satunya adalah Puskesmas Antaluddin Kandangan dengan prevalensi 44,32% [3].

Menurut penelitian Mayasari dkk (2019) Pengetahuan tentang hipertensi merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi [4]. Pengetahuan merupakan hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak dapat menjadi dapat. Dalam proses mencari tahu ini, mencakup beberapa metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman.

Menurut penelitian Jatmika Septian ED dan Maulana M (2015) menunjukkan bahwa, kebiasaan merokok juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi [5]. Kebiasaan merokok dapat

berhubungan dengan tingkat *arterosclerosis* (pengerasan pembuluh darah). Adanya dampak merokok terhadap tekanan darah sangat beralasan, sebab semakin banyak seseorang merokok, semakin sulit untuk berhenti merokok. juga mempunyai *dose-response effect*, dimana semakin banyak seseorang merokok, akan semakin besar pengaruhnya karena akan lebih banyak toksin yang menumpuk di dalam tubuh.

Faktor lain penyebab hipertensi adalah kurangnya aktifitas fisik. WHO (2011) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas merupakan faktor resiko kunci utama terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, selain itu kurangnya aktivitas juga merupakan faktor resiko utama keempat kematian diseluruh dunia sekitar 3,2 juta orang meninggal setiap tahun karena masalah kurangnya aktivitas fisik [7].

Berdasarkan data hasil reset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2018 proporsi aktivitas pada penduduk kota Kabupaten Hulu Sungai Selatan yang Aktifitas fisiknya dalam kategori kurang yaitu 36,17% dan berada diatas rata – rata kabupaten/kota (33,67%), sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dikota hulu sungai selatan masih bermasalah [8].

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik, dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan.

### ***Tujuan***

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Tujuan khusus penelitian adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden, kejadian Hipertensi, pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dan menganalisis hubungan pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan.

## **METODE**

### ***Jenis dan desain penelitian***

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *observasional* analitik dengan pendekatan kuantitatif.

### ***Populasi dan sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk berumur 25-60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan dengan jumlah 10.145 orang. sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan yang berjumlah 99 responden.

### ***Teknik pengumpulan data***

Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *Accidental Sampling* yaitu dengan cara mengambil sampel yang kebetulan dijumpai oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Apabila sampel tersebut memenuhi kriteria umur 25-60 bertempat tinggal diwilayah kerja Puskesmas Antaluddin dan bersedia diwawancarai maka dijadikan sebagai sampel.

### ***Analisis***

Hipotesis penelitian di uji dengan menggunakan uji statistik *spearman rho* dengan  $\alpha = 0,05$  untuk menilai hubungan pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan.

HASIL PENELITIAN

*Analisis Univariat*

**Karakteristik Responden**

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan Tahun 2023

Karakteristik	kategori	n	%
Umur	25-35 Tahun	25	25,3
	36-45 Tahun	19	19,2
	46-60 tahun	55	55,6
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	66,7
	Perempuan	33	33,3
Pendidikan	SD/Sederajat	51	51,5
	SMP/Sederajat	24	24,2
	SMA/Sederajat	10	10,1
	Peguruan Tinggi	14	14,1
Pekerjaan	Swasta	60	60,0
	IRT	33	33,0
	Honorer	3	3,0
	PNS	3	3,0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa karakteristik responden yang meliputi umur sebagian besar berumur 46-60 tahun (55.6%), jenis kelamin sebagian besar laki-laki (66.7%), pendidikan sebagian besar SD/Sederajat (51.5%), dan pekerjaan sebagian besar adalah Swasta (60.0%).

**Kejadian Hipertensi**

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah menunjukkan hasil dari 99 responden yang mengalami kejadian hipertensi ada Hipertensi Derajat 1 yaitu 60,6% dan 18,2% berada pada Hipertensi Derajat II.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan 2023

Kategori	n	%
Normal	4	4,0
Prehipertensi	17	17,2
Hipertensi Derajat I	60	60,6
Hipertensi Derajat II	18	18,2
Jumlah	99	100,0

**Pengetahuan**

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah menunjukkan hasil dari 99 responden pengetahuan responden banyak berada di kategori kurang (68,7%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan Tahun 2023

Kategori	n	%
Baik	13	13,1
Cukup	18	18,2
Kurang	68	68,7
Jumlah	99	100,0

**Kebiasaan Merokok**

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah menunjukkan hasil dari 99 responden kebiasaan merokok responden paling banyak berada di kategori perokok sedang (44,4%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandungan Tahun 2023

Kategori	n	%
Perokok Berat	12	12,1
Perokok Sedang	44	44,4
Perokok Ringan	11	11,1
Bukan Perokok	32	32,3
Jumlah	99	100,0

**Aktivitas Fisik**

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel dibawah menunjukkan hasil dari 99 responden aktivitas fisik banyak yang aktivitas fisiknya sedang sebanyak (53,5%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandungan Tahun 2023

Kategori	n	%
Tinggi	18	18,2
Sedang	53	53,5
Rendah	28	28,3
Jumlah	99	100,0

**Analisis Bivariat**

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian mengenai pengetahuan terhadap kejadian hipertensi berdasarkan *spearman rho* didapatkan *p value* sebesar  $0.000 \leq \alpha=0,05$  sehingga H0 ditolak yang menyatakan berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandungan.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan dengan Kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandungan

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi								Total	
	Normal		Prehipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	2	15,4	4	30,8	6	46,2	1	7,7	13	100
Cukup	1	5,6	6	33,3	11	61,1	0	0,0	18	100
Kurang	1	1,5	7	10,3	43	63,2	17	25,0	68	100
Jumlah	4	4,0	17	17,2	60	60,6	18	18,2	99	100

$P = 0.000$        $\alpha = 0,05$

**Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi**

Hasil penelitian mengenai kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi berdasarkan *spearman rho* didapatkan *p value* sebesar  $0.002 \leq \alpha=0,05$  sehingga H0 ditolak yang menyatakan berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandungan.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan kebiasaan merokok dengan Kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi								Total	
	Normal		Prehipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Perokok Berat	0	0,0	1	8,3	1	8,3	10	83,3	12	100
Perokok Sedang	0	0,0	3	6,8	39	88,6	2	4,5	44	100
Perokok Ringan	3	27,3	8	72,7	0	0,0	0	0,0	11	100
Bukan Perokok	1	3,1	5	15,6	20	62,5	6	18,8	32	100
Jumlah	4	4,0	17	17,2	60	60,6	18	18,2	99	100

$P = 0.002$       $\alpha = 0,05$

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi berdasarkan *spearman rho* didapatkan *p value* sebesar  $0.000 \leq \alpha=0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak yang menyatakan berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan aktivitas fisik dengan Kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi								Total	
	Normal		Prehipertensi		Hipertensi Derajat I		Hipertensi Derajat II		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	3	16,7	10	55,6	4	22,2	1	5,6	18	100
Sedang	1	1,9	5	9,4	39	73,6	8	15,1	53	100
Rendah	0	0,0	2	7,1	17	60,7	9	32,1	28	100
Jumlah	4	4,0	17	17,2	60	60,6	18	18,2	99	100

$P = 0.000$       $\alpha = 0,05$

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Umur berkaitan dengan tekanan darah, faktor usia sangat berpengaruh terhadap terjadinya kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi resiko terjadinya tekanan darah meningkat atau seringnya disebut dengan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah [8]. Sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden yang paling banyak ditemukan di Puskesmas Antaluddin Kandangan berasal pada kelompok umur 46-60 tahun sebanyak 55,6%. Dengan kejadian hipertensi dalam kategori prehipertensi sebanyak 10,9%, hipertensi derajat 1 sebanyak 61,8%, dan hipertensi derajat II sebanyak 23,6%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi pada umur 46-60 tahun terbanyak pada kategori hipertensi derajat 1.

Dalam teori dijelaskan bahwa pendidikan yang tinggi maka diharapkan semakin tahu, karena dapat dengan mudah menyerap informasi yang diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak [9].

Masyarakat dengan pendidikan rendah cenderung mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebiasaan sehari-han dan apa yang mereka peroleh tanpa memperdulikan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Hal ini yang akan mempengaruhi status kesehatan seseorang, seperti peningkatan tekanan darah akibat salah dalam pemilihan makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang tinggi natrium dan tinggi lemak [10].

Pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang yang main akan mempengaruhi tekanan darah terutama pada penderita hipertensi. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti aktifitas fisik yang dilakukan terlalu berat maupun kurangnya aktivitas fisik bagi tidak ada pekerjaan [11]. Hal ini sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh (Basuka, Utami, 2018) Pekerjaan dapat mempengaruhi psikologis seseorang bahwa masalah psikologis selama bekerja diduga berkaitan dengan lingkungan pekerjaan [12].

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel 1. didapatkan paling banyak pekerjaan tergolong rendah (60.0%). Hal ini berkaitan dengan pekerjaan kepala keluarga yang paling banyak bekerja sebagai swasta saja, karena apapun dikerjakan asal ada pekerjaan, maupun yang tergolong pekerjaan berat atau tidaknya dan dikalau tidak ada pekerjaan hanya berdiam diri dirumah saja serta pekerjaan ibu yang sebagian besar hanya sebagai ibu rumah tangga dengan kesibukan mengurus rumah tangga.

Berbagai macam perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah kebiasaan merokok, Menurut penurutan dari beberapa responden merokok adalah suatu kebiasaan atau kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan karena mereka merasa mulut mereka kering dan air liur terasa pahit apabila tidak merokok [12].

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantungnya yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat [13].

### *Analisis Bivariat*

#### **Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Responden yang memiliki pengetahuan baik cenderung tidak terjadinya hipertensi, Tingginya pengetahuan yang kurang pada hipertensi akan mengakibatkan kejadian hipertensi semakin meningkat. Hal ini terjadi karena banyak responden yang hanya berpendidikan Sekolah Dasar (SD)/Sederajat dan juga sebagian hanya berpendidikan SMP/ sederajat, Banyaknya responden yang memiliki pengetahuan kurang masalah hipertensi ini dikarenakan kemampuan untuk mengingat responden sudah menurun terutama pada usia diatas 45 tahun keatas, selain itu juga karena faktor latar belakang pendidikan yang kurang sehingga mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan responden dalam menjawab wawancara menggunakan kuesioner yang penulis sampaikan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dilla (2017) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan penderita hipertensi dengan terkontrolnya tekanan darah. Peningkatan pengetahuan penderita hipertensi tentang penyakit akan mengarah pada kemajuan berpikir tentang perilaku kesehatan yang lebih baik sehingga berpengaruh dalam terkontrolnya tekanan darah. Menurut WHO, perilaku seseorang adalah penyebab utama menimbulkan masalah kesehatan [14].

Menurut Darmodjo (2015), di juga menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi [15]. dilihat dari aspek psikologi mundurnya daya ingat, penurunan degenerasi otak dan kemunduran orientasi daya ingat yang menurun sebagai akibat proses menua, mengakibatkan besarnya nilai kesalahan yang ada pada hasil jawaban kuesioner. Hal ini berkaitan dengan banyaknya responden penelitian dengan umur 25-60 tahun atau lansia akhir sebesar 56,59% [16].

Menurut Anggara dan Priyitno (2012) juga menyatakan bahwa tingkat pendidikan juga secara tidak langsung mempengaruhi tekanan darah karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang yaitu seperti kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol, asupan makan, dan aktivitas fisik. Tingginya resiko terkena hipertensi pada pendidikan rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas kesehatan sehingga berdampak pada perilaku/Frekuensi hidup sehat. Orang yang berpendidikan akan mampu berfikir tenang terhadap suatu masalah termasuk dalam pengetahuan tentang hipertensi, sehingga dapat meminimalkan kejadian hipertensi [17].

### Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Semakin banyak seseorang menghisap rokok maka akan mempunyai pengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah atau yang disebut dengan hipertensi. Hal ini dapat disebabkan karena gas CO yang dihasilkan oleh asap rokok dapat berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah yang disebut dengan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan Dajo dkk (2016) tentang kejadian hipertensi ada pasien di RSUD Noongan menunjukkan bahwa merokok terbukti memiliki hubungan ( $p=0,022 < \alpha=0,05$ ) dan Hasil penelitian juga didukung dari hasil penelitian Setyanda (2015) tentang hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di kota Padang yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Hal ini zat yang terdapat dalam rokok dapat merusak lapisan dinding arteri berupa plak. ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kandungan nikotinnya bisa meningkatkan hormone epinefrin yang biasa menyempitkan pembuluh darah arteri [18]. Dari kebiasaan merokok dapat dilihat dari sudut pandang memang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang yang disekelilingnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuarima (2012) di Desa Kabongan Kidul yang memperoleh hasil bahwa kebiasaan merokok terbukti sebagai salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang dengan kebiasaan merokok memiliki resiko terserang hipertensi 9.537 kali lebih besar di dibandingkan dengan orang yang tidak merokok [21].

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena dapat meningkatkan resiko 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. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tori Rihiantoro dan Muji Widodo (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi [22]. Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dalam penelitian ini dapat disebabkan karena kurangnya penyuluhan dari tenaga kesehatan terutama dari pihak Puskesmas Tulang Bawang 1, yang mengakibatkan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Antaluddin Kandangan. Disarankan bagi puskesmas untuk selalu memberikan dan meningkatkan penyuluhan kepada penderita hipertensi secara terus-menerus tentang bagaimana cara mencegah dan mengatasi hipertensi, memberitahukan bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, pemasangan poster atau mading mengenai pencegahan dan penanggulangan hipertensi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Jurusan Gizi dan Kepala Puskesmas Antaluddin Kandangan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama melakukan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. 2018. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva: World Health Organization, (1).

2. WHO. 2013. World Health Day: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk. <https://www.who.int/news/item/03-04-2013-world-health-day-2013-measure-your-blood-pressure-reduce-your-risk>. Diakses Februari 2022, (2).
3. Riskedas. 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.slideshare.net/ssuser200d5e/hasil-riskedas-riset-kesehatan-dasar-tahun-2018>, (3).
4. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021. Kalimantan Selatan: Dinas Kesehatan.
5. Agustin, W.R., Rosalina, S., Ardiani, N.D. and Safitri, W., 2019. *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, pp.108-114.
6. As, N. A., & Sulistyowati, E. (2013). *Scurrula atropurpurea increases nitric oxide and decreases malondialdehyde in hypertensive rats*. *Universa medicina*, 32(1), 44-50.
7. Aula, L. E. 2010. *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali)*. Yogyakarta: Garailmu.
8. Candradewi, D.I (2012). *Pengaruh SMS (Short Message Service) Dan Konseling Berhenti Merokok Selama 2 Bulan Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Merokok Pada Siswa di SMA muhammadiyah 3 Yogyakarta*.
9. Hall, J., Juncos, L., Wang, Z., Hall, M., do Carmo, J., & da Silva, A. 2014. *Obesity, hypertension, and chronic kidney disease*: International Journal of Nephrology and Renovascular Disease, 7, 75. USA: Department of Medicine.
10. Hamid, S.A., 2013. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo*. Skripsi, 1(841409021).
11. Islami, D.R., Tanzaha, I., Martianto, D. and Rachman, P.H., 2019. DASH diet quality and status of mental emotional disorder among hypertensive women in rural area. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), pp.127-134.
12. Ismawati. 2019. *Hubungan Tingkat Pendidikan, Sikap, Dukungan Keluarga Dan Pemeriksaan Rutin Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Penderita Hipertensi Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gadang Hanyar Kota Banjarmasin*. Skripsi. Banjarbaru Poltekkes Banjarmasin Jurusan Gizi.
13. JNC VIII. 2013. *The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. [serial online]. <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc8full.pdf>
14. Lestari, D. I. (2017). *Pengaruh kebiasaan merokok terhadap obesitas dan overweight pada karyawan universitas di Jakarta*. Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 1(1), 204-209.
15. Nurwidayanti, L. and Wahyuni, C.U., 2013. *Analisis pengaruh paparan asap rokok di rumah pada wanita terhadap kejadian hipertensi*. Jurnal Berkala Epidemiologi, 1(2), pp.244-253.
16. Pamungkas, R.A., Rohimah, S. and Zen, D.N., 2020. *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas ciamis tahun 2019*. Jurnal Keperawatan Galuh, 2(1), pp.9-18.
17. Paul A, dkk. 2017. *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. American College of Cardiology (ACC) dan American Heart Association (AHA): Hypertension, Volume 71*. by the American College of Cardiology Foundation and the American Heart Association, Inc.
18. Ramadani, D., 2019. *Hubungan Lama Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kenyaran Kecamatan Pantan Cuaca Kabupaten Gayo Lues Tahun 2019*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 5(2), pp.95-99.

19. Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, 13(2), 159-167.
20. Sarki, A.M., Nduka, C.U., Stranges, S., Kandala, N.B., & Uthman, O.A.. *Prevalence of Hypertension in Low-and Middle-Income Countries: A Systemic Review and Meta-Analysis*. Medicine (Baltimore).2015;94(50):1959-1975.
21. Sihotang, P.C., Rahmayanti, E.I., Tebisi, J.M. and Bantulu, F.M., 2016. *Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 2(1), pp.68-75.
22. Siregar, P. A., Simanjuntak, S. F. S., Ginting, F. H., Tarigan, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). *Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 2(1), 1-8.