

RISK FACTOR OF HYPERTENSION ON PRODUCTIVE AGE

Bety Semara Lakhsmi¹ dan Retno Mardhiati²
betysemaralakhsmi@yahoo.com

¹ Lecturer of Cardiovascular Study Program, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

² Lecturer of Public Health, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRACT

Hypertension risk factors are age, sex, family history, smoking habits, salt consumption, saturated fat consumption, alcoholic drink, obesity, lack of physical activity and depression. The objective of this study is to get the picture of prevalence of hypertension risk factors on productive age, analyze the dominant risk factors and analyze risk factor by the occurrence of hypertension and analyze risk factor that have high possibility on hypertension occurrence on lecturer and educational staff of Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA .

This study was done using quantitative method through Cross Sectional design approach with saturated sampling technique with total number of subject 55 persons. Data collection was done using questionnaire containing structured questions. The respondents filled out the questionnaire and were tested the cholesterol level and the blood pressure. The data collected then analyzed descriptively.

The progress of this study reached the univariate analysis. The result shows that most of the respondents were female, as much as 61%, with the average of systole 113,83 ml/Hg and diastole 77,83 ml/Hg. The average of the cholesterol level of the respondents was 221 mg/dL with the average of bodyweight 62,03 kg. The most responses showed from the questionnaire were that hypertension history are from the extended family, not from the parents or the siblings. The majority of the respondents said that the consumption of fruit and vegetables are rare. Respondents who answer not having physical exercise are more than who answer do exercising. Depression item that mostly come up are impatient, easily tensed and easily offended. Suggestion, there should be further study regarding cholesterol to all staffs of Faculty of Health Science of UHAMKA.

Key words : Hypertension, Cholesterol, Blood Pressure

FAKTOR RISIKO PENYAKIT HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF

Bety Semara Lakhsmi¹ dan Retno Mardhiati²
betysemaralakhsmi@yahoo.com

¹ Dosen Prodi Kardiovaskuler FIKes UHAMKA

² Dosen Prodi Kesmas FIKes UHAMKA

Faktor risiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk

mendapatkan gambaran tentang prevalensi faktor risiko penyakit hipertensi pada usia produktif, menganalisis faktor risiko dominan dan untuk menganalisis faktor risiko dengan kejadian penyakit hipertensi dan menganalisis faktor risiko yang berpeluang paling tinggi terhadap kejadian hipertensi dosen dan tenaga kependidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA .

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif melalui pendekatan rancangan *Cross Sectional* menggunakan teknik sampling jenuh sebanyak 55 orang. Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner dengan pertanyaan berstruktur. Responden mengisi kuesioner dan dites kadar kolesterol serta tekanan darahnya. Analisis dilakukan secara deskriptif.

Hasil kemajuan penelitian ini sampai analisis univariat. Hasil menunjukkan, responden terbanyak adalah perempuan 61 %, dengan rata-rata tekanan darah sistol 113,83 ml/Hg dan diastole 77,83 ml/Hg. Rata-rata kadar kolesterol responden 221 mg/dL dengan rata-rata berat badan 62,03 kg. Responden menjawab terbanyak, riwayat hipertensi ada pada keluarga besar bukan pada orang tua atau saudara kandung. Konsumsi buah dan sayur lebih banyak yang menjawab jarang. Responden lebih banyak menjawab tidak olah raga. Item stress lebih banyak pada pola tidak sabar, tidak santai, mudah tersinggung. Saran, adanya penelitian lebih lanjut tentang kolesterol lengkap pada dosen dan karyawan Fikes UHAMKA.

Kata kunci : Hipertensi, Kolesterol, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Empat jenis penyakit tidak menular utama menurut WHO adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan diabetes. Prevalensi penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke terlihat meningkat seiring dengan peningkatan usia.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 terjadi peningkatan prevalensi hipertensi

berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis nakes dan minum obat hipertensi) dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen. Prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun di Indonesia yang didapat melalui jawaban pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, sedangkan yang pernah didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat hipertensi sendiri sebesar 9,5 persen. Jadi, terdapat 0,1 persen penduduk yang minum obat sendiri, meskipun tidak pernah didiagnosis

hipertensi oleh nakes. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen. Jadi cakupan nakes hanya 36,8 persen, sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Perilaku merokok penduduk 15 tahun keatas masih belum terjadi penurunan dari 2007 ke 2013, cenderung meningkat dari 34,2 persen tahun 2007 menjadi 36,3 persen tahun 2013. 64,9 persen laki-laki dan 2,1 persen perempuan masih menghisap rokok tahun 2013. Ditemukan 1,4 persen perokok umur 10-14 tahun. Sedangkan rerata jumlah batang rokok yang dihisap adalah sekitar 12,3 batang, bervariasi dari yang terendah 10 batang di DI Yogyakarta dan tertinggi di Bangka Belitung (18,3 batang). Prevalensi DM di Indonesia berdasarkan jawaban pernah didiagnosis dokter sebesar 1,5 persen. DM berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 2,1 persen. Demikian juga untuk Diabetes melitus yang berdasarkan wawancara juga terjadi peningkatan dari 1,1 persen (2007) menjadi 2,1 persen (2013).

Hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling sering dijumpai pada lingkungan masyarakat maupun pada praktik sehari-hari. Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Hingga kini penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian no 1 di dunia.

Berbagai faktor risiko penyakit hipertensi pada usia produktif belum diketahui secara pasti. Intervensi pencegahan faktor risiko penyakit hipertensi bila dilakukan sedini mungkin akan sangat bermanfaat mengendalikan penyakit hipertensi di usia dewasa-tua. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan anti hipertensi diminum setiap hari.

Perubahan pola hidup seiring dengan pertumbuhan ekonomi, sosial budaya dan teknologi mengarah ke peningkatan perilaku merokok, pola diet yang salah, kurang aktifitas fisik dan obesitas. Perubahan pola hidup ini menyebabkan pula pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif diantaranya penyakit hipertensi. Sembilan puluh persen

sampai 95% hipertensi bersifat idiopatik (hipertensi esensial), yang memungkinkan umur panjang, kecuali apabila infark miokardium, kecelakaan serebrovaskular, atau penyulit lainnya. Selain itu terdapat pula jenis hipertensi lainnya yang disebut dengan hipertensi sekunder, yaitu hipertensi yang disebabkan oleh gangguan organ lainnya.

Tingginya kejadian hipertensi di masyarakat, yang berdampak pada tinggi kejadian stroke, gagal ginjal dan penyakit jantung. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan memiliki dosen dan tenaga pendidikan yang sebagian besar berusia diatas 40 tahun, dimana usia – usia tersebut merupakan masa kesehatan mulai mengalami penurunan. Penurunan kesehatan akan mempengaruhi kinerja dosen dan karyawan FIKes UHAMKA. Untuk itu dibutuhkan gambaran kondisi kesehatan dosen dan karyawan FIKes UHAMKA untuk Adanya Pemeriksaan penyakit hipertensi jarang dilakukan oleh dosen dan karyawan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, dan adanya perilaku yang mengarah gaya

hidup tidak sehat, dilakukan oleh dosen dan karyawan UHAMKA, seperti tidak olah raga, konsumsi makanan gorengan berlebihan, dan sebagainya.

METODE

Populasi penelitian ini adalah dosen dan tenaga kependidikan FIKes Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, berjumlah 30 orang yang terdiri dari dosen dan karyawan, dosen yang menjadi sampel berasal dari tiga prodi yaitu Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Gizi, Program Studi DIII Kardiovaskular. Sampel penelitian ini adalah total populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Sampling Jenuh. Penelitian ini dilakukan dengan desain kuantitatif melalui pendekatan rancangan *Cross Sectional* yang mempelajari faktor risiko penyakit kardiovaskular yaitu merokok, alkohol, pola makan, aktifitas fisik, obesitas, stres, profil lemak kolesterol, hipertensi. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data primer. Instrumen penelitian menggunakan

kuesioner. Responden mengisi langsung kuesioner yang diberikan. Pengolahan data penelitian ini ada beberapa tahapan yaitu melakukan koding, editing, entry data, cleaning data, dan skoring. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan, jenis Kelamin responden perempuan (61%) lebih banyak daripada responden laki-laki (39%).

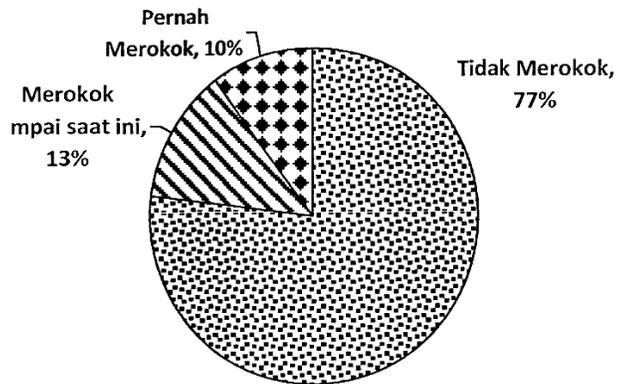
Tabel 1. Menunjukkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastole masing masing 113.83 ml/Hg dan 77.83 ml/Hg, dengan tekanan darah systole terendah 90 ml/Hg dan tekanan darah systole tertinggi 150

ml/Hg serta tekanan darah diastole terendah 60 ml/Hg dan tekanan darah diastole tertinggi 100 ml/Hg. Rata-rata kadar kolesterol responden sebesar 221.03 dengan kadar kolesterol terendah 103 dan tertinggi 321. Rata-rata Berat badan responden sebesar 62.093 Kg, dengan Berat Badan terbesar 85.0 Kg, dan Berat Badan Terkecil 44.7 Kg. sedangkan, Rata-rata Tinggi Badan Responden adalah 159.7 Cm, dengan Tiggi Badan tertinggi 175 Cm dan terkecil 150 Cm

Riwayat penyakit hipertensi pada variabel orang tua responden menjawab Tidak (17 orang). Riwayat penyakit hipertensi pada variabel saudra kandung responden menjawab Tidak (22 orang). Sedangkan, riwayat penyakit hipertensi pada variabel keluarga besar responden menjawab Ya (21 orang).

Tabel 1 Nilai Statistik Berdasarkan Pengukuran Tekanan Darah & Kadar Kolesterol

Variabel	Mean	Median	Modus	Min	Maks	Standar Deviasi
Tekanan Darah sistole	113.83	110	110	90	150	11.721
Tekanan Darah Diastole	77.83	80	80	60	100	8.477
Kadar Kolesterol	221.03	225.50	197	103	321	47.285
Berat Badan	62.093	59.100	55	44.7	85.0	10.4946
Tinggi Badan	159.7	158.5	150	150	175	7.013

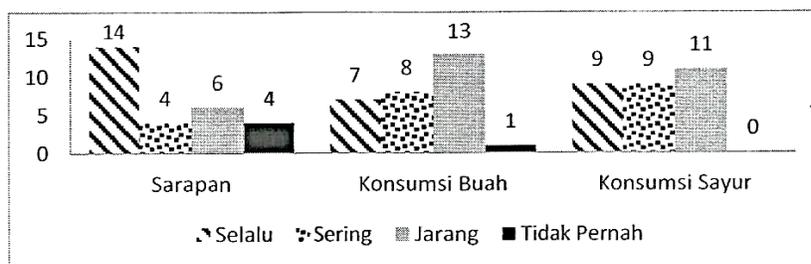


Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok

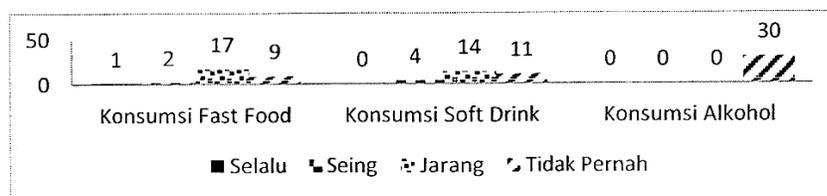
Tabel 2.

Nilai Statistik Berdasarkan Jumlah Batang Rokok per-hari & Usia Pertama Merokok

Variabel	Mean	Median	Modus	Min	Maks	Standar Deviasi
Batang rokok perhari	10.57	10.00	6	4	20	5.855
Usia pertama kali merokok	17.71	17.00	17	17	19	0.951



Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan



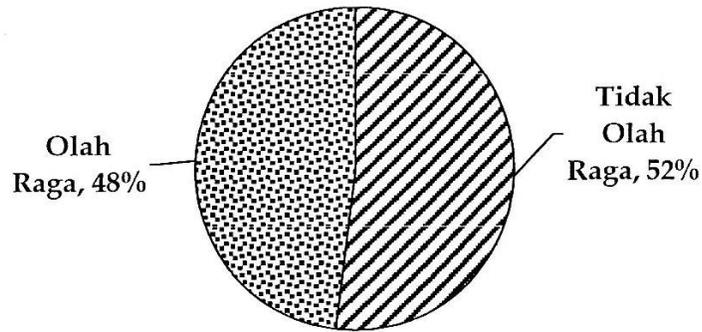
Gambar 3. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Fast Food, Soft Drink, dan Alkohol

Gambar 1. menunjukkan bahwa perilaku responden dalam merokok, sebanyak 77% responden menjawab tidak pernah merokok. Tabel 2. menunjukkan rata-rata konsumsi batang rokok dalam satu hari adalah 10.57 batang, dengan konsumsi terbanyak 20 batang dan konsumsi paling sedikit 4 batang. Rata-rata usia pertama kali responden merokok adalah 17.71 tahun, dengan usia tertua adalah 19 tahun dan usia termuda 17 tahun.

Gambar 2. menunjukkan bahwa pola makan responden, pada variabel sarapan pada kurun waktu seminggu terakhir responden menjawab selalu (14 orang). Pada variabel konsumsi buah pada kurun waktu seminggu terakhir responden menjawab jarang (13 orang). Pada variabel konsumsi sayur pada kurun waktu terakhir responden menjawab jarang (11 orang). Gambar 3. menunjukkan bahwa pola makan responden, pada variabel konsumsi Fast food pada kurun waktu seminggu terakhir

responden menjawab jarang (17 orang). Pada variabel konsumsi Soft Drink kurun waktu seminggu terakhir responden menjawab jarang (14 orang). Sedangkan, pada variabel konsumsi alkohol pada kurun waktu terakhir semua responden menjawab tidak pernah (30 orang).

Gambar 4 menunjukkan olahraga yang dilakukan oleh responden, sebanyak 52% responden menjawab tidak berolahraga disetiap minggunya. Tabel 3 menunjukkan rata-rata responden berolahraga dalam kurun waktu seminggu adalah 2.50 kali dengan berolahraga paling banyak 7 kali dalam seminggu dan paling sedikit 1 kali dalam seminggu. Sedangkan rata-rata lama waktu berolahraga responden rata-rata 34.21 menit dengan lama waktu olahraga paling banyak 90 menit dan lama waktu olahraga paling sedikit 30 menit.



Gambar 4. Distribusi Responden Berdasarkan Olah Raga

Tabel 3. Nilai Statistik Berdasarkan Frekuensi Olah Raga dan Lama Olah Raga

Variabel	Mean	Median	Modus	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Frekuensi olahraga dalam seminggu	2.50	2.00	1	1	7	2.029
Lama waktu setiap berolahraga	34.21	30.00	30	10	90	22.053

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Stress

Variabel	Responden	
	n	%
Diri saya mudah marah		
Tidak Pernah	13	43.3
Kadang-kadang	15	50.0
Lumayan Sering	2	6.7
Saya cenderung bereaksi berlebihan		
Tidak Pernah	12	40.0
Kadang-kadang	16	53.3
Lumayan Sering	2	6.7
Saya merasa sulit bersantai		
Tidak Pernah	10	33.3
Kadang-kadang	17	56.7
Lumayan Sering	3	10.0
Saya mudah merasa kesal		
Tidak Pernah	10	35.7
Kadang-kadang	15	53.6
Lumayan Seing	3	10.7
Saya merasa cemas tanpa sebab yang jelas		
Tidak Pernah	18	62.1
Kadang-kadang	10	34.5
Lumayan Seing	1	3.4

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Stress (tabel lanjutan)

Variabel	Responden	
	n	%
Saya menjadi tidak sabaran ketika mengalami penundaan		
Tidak Pernah	4	13.3
Kadang-kadang	17	56.7
Lumayan Sering	8	26.7
Sering Sekali	1	3.3
Saya merasa bahwa diri saya mudah tersinggung		
Tidak Pernah	10	33.3
Kadang-kadang	19	63.3
Lumayan Sering	1	3.3
Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah		
Tidak Pernah	15	50.0
Kadang-kadang	14	46.7
Lumayan Sering	1	3.3
Saya merasa sulit untuk beristirahat		
Tidak Pernah	17	58.6
Kadang-kadang	5	17.2
Lumayan Sering	6	20.7
Sering Sekali	1	3.4
Saya merasa sulit untuk bersikap tenang		
Tidak Pernah	14	46.7
Kadang-kadang	15	50.0
Lumayan Sering	1	3.3
Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi situasi		
Tidak Pernah	11	36.7
Kadang-kadang	18	60.0
Lumayan Sering	1	3.3
Saya sering merasa gelisah		
Tidak Pernah	18	60.0
Kadang-kadang	10	33.3
Lumayan Sering	2	6.7
Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya		
Tidak Pernah	18	60.0
Kadang-kadang	11	36.7
Lumayan Sering	1	3.3
Saya menemukan diri saya mudah gelisah		
Tidak Pernah	21	70.0
Kadang-kadang	8	26.7
Lumayan Sering	1	3.3

Tabel 4 menunjukkan responden memiliki tingkat kestressan, tingkat kestressan yang tidak pernah dialami oleh responden adalah mudah gelisah 21 orang (70.0%). Tingkat stress yang kadang-kadang dialami oleh responden adalah mudah tersinggung 19 orang (63.3%). Tingkat kestressan yang lumayan sering dialami responden adalah tidak sabaran ketika mengalami penundaan 8 orang (26.7%). Sedangkan tingkat kestressan yang sering sekali dialami oleh responden adalah sulit untuk beristirahat 1 (3.3%)

KESIMPULAN

1. Responden terbanyak adalah perempuan 61 %, dengan rata-rata tekanan darah sistol 113,83 ml/Hg dan diastole 77,83 ml/Hg.
2. Rata-rata kadar kolesterol responden 221,03, dengan rata-rata berat badan 62,03 kg.
3. Responden menjawab terbanyak, riwayat hipertensi ada pada keluarga besar bukan pada orang tua atau saudara kandung.
4. Konsumsi buah dan sayur lebih banyak yang menjawab jarang

5. Responden lebih banyak menjawab tidak olah raga
6. Item stress lebih banyak pada pola tidak sabar, tidak santai, mudah tersinggung

SARAN

Adanya penelitian lebih lanjut tentang kadar kolesterol lengkap pada dosen dan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara F.H.D. dan Prayitno N. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 3 No. 1
- Arisman MB. 2010. *Dislipidemia*. Buku ajar ilmu gizi obesitas, diabetes mellitus, dan dislipidemia. Jakarta: EGC
- Bonakdaran S, S Ebrahmizadeh, SH Noghi. 2011. Cardiovascular disease and risk factors in patients with type 2 diabetes mellitus in Mashhad, Islamic Republic of Iran. *Eastern Mediterranean Health Journal*, Vol 17 (9).
- Gray HH, Dawkins KD, Simpson IA, Morgan JM. 2003. Penyakit jantung koroner. Dalam: Safitri A, editor (penyunting). *Lecture notes : Kardiologi*. Edisi ke-4. Jakarta : Erlangga

Kementrian Kesehatan. 2008.
Risksdas 2007. Jakarta :
Kementerian Kesehatan

Kementrian Kesehatan. 2011.
Risksdas 2010. Jakarta :
Kementerian Kesehatan

Kementrian Kesehatan. 2014.
Risksdas 2013. Jakarta :
Kementerian Kesehatan

Naskah Lengkap Penyakit Dalam. PIT
2015. Jakarta: Pusat Penerbitan
Ilmu Penyakit Dalam