

## **PENGARUH KEBIASAAN MEROKOK DAN POLA MAKAN PASIEN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI POLIKLINIK RUMAH SAKIT PATAR ASIH LUBUK PAKAM**

**JUNI MARIATI SIMARMATA<sup>1</sup>, PITRIANI<sup>2</sup>, SAMUEL GINTING<sup>3</sup>,  
BETI SUSANTI TARIGAN<sup>4</sup>, YEMIMA<sup>5</sup>**

FAKULTAS KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI  
INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara  
e-mail: [juni\\_mariati31@yahoo.com](mailto:juni_mariati31@yahoo.com)

DOI: 10.35451/jkf.v4i1.778

### **Abstract**

*Hypertension or high blood pressure, sometimes also called arterial hypertension, is a chronic medical condition where the blood pressure in the arteries increases. The purpose of this study was to determine the effect of smoking habits and patient diet on the incidence of hypertension in outpatients at the hospital polyclinic Patar Asih Lubuk Pakam in 2020. A healthy diet can be interpreted as a way or effort to carry out healthy eating activities. While what is meant by a healthy diet in this study is a way or effort in regulating the amount and type of food with a specific purpose such as maintaining health, nutritional status, preventing or helping cure disease. The daily diet is a person's eating patterns that are related to their daily eating habits. The research method used a quantitative research design with a quasi experimental type. This research is a pre-experimental design using pre-test and final test. (the one group, pretest and post test design). The results obtained based on the analysis of the Paired T-test obtained  $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , so the research hypothesis is accepted, so it can be concluded that there is an effect of smoking on the incidence of hypertension in outpatients at Patar Hospital. Asih Year 2020. Conclusion: Smoking habits before the incidence of hypertension, namely "not done" as many as 9 people (30.0%), smoking habits after the incidence of hypertension namely "not done" as many as 22 people (73.3%). Suggestion: It is hoped that this research can add input for further researchers to add research variables.*

**Keywords: smoking habits, diet, hypertension**

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan *silent killer*. Menurut data Departemen Kesehatan RI tahun 2007, prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas sebesar 31,7%. Hipertensi prevalensi dalam penduduk 18 tahun ke atas (31.7 %) sebesar Prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan (39,6%) dan Papua Barat terendah (20,1%) (Susi, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) telah memperkirakan pada tahun 2025 nanti, 1,5 milyar orang di dunia akan menderita hipertensi tiap tahunnya (Setianda, 2016).

Sampai saat ini, di Indonesia, hipertensi masih merupakan tantangan besar. Hipertensi adalah kondisi yang diketahui oleh pelayanan kesehatan primer. Hipertensi Ini merupakan masalah kesehatan yang serius dengan angka prevalensi yang tinggi yaitu 25,8 persen, menurut data riskesdas tahun 2017. Di samping itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif telah banyak tersedia (Untario, 2017).

Salah satu faktor risiko hipertensi adalah kebiasaan merokok. Faktor risiko hipertensi lainnya antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan genetik 2 (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), serta kebiasaan mengonsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, dan penggunaan estrogen/kontrasepsi pil KB (Kemenkes RI, 2018).

Merokok merupakan masalah global yang sangat berbahaya bagi kesehatan secara global di tahun 2015.

Sebanyak 942 juta laki-laki dan jumlah 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 (Anggraeny, 2019).

Pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Sedangkan dalam penelitian ini, pola makan sehat diartikan sebagai suatu cara atau rangkaian kegiatan untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, status gizi, atau mencegah atau membantu pemulihan penyakit. Diet harian mengacu pada kebiasaan makan seseorang, yang terkait dengan praktik makan setiap hari (Suarni, 2017).

Kebiasaan merokok dan pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi Penyakit hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah sistolik dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, strok, dan gagal jantung (Untario, 2017).

Menjalankan gaya hidup sehat setidaknya selama 4-6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular secara umum.

Penurunan berat badan, pengurangan asupan garam, olahraga, pengurangan penggunaan alkohol, dan berhenti merokok adalah gaya hidup sehat yang disarankan (Soenarta, 2017).

Salah satu di antaranya penyakit yang perlu upaya kesehatan dari pemerintah adalah Hipertensi. Hipertensi sejatinya termasuk dalam golongan penyakit yang bisa dicegah dan dikelola sejak dini. Hipertensi merupakan awal penyebab terjadinya penyakit-penyakit mematikan, seperti serangan jantung dan stroke. Oleh sebab hipertensi berada di awal proses menuju maut ini, maka upaya pengelolaan hipertensi ini seharusnya sudah dihapal luar kepala oleh semua orang di negeri ini dan dapat memberikan dorongan kepada masyarakat untuk lebih mandiri dalam memelihara dan meningkatkan hidup sehat (Wijaya, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh Provinsi Maluku menduduki angka prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 4,6%. Hal ini menunjukkan bahwa inisiatif untuk meminimalisir kejadian hipertensi di Maluku masih diperlukan (Kemenkes 2018).

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada seluruh warga Dusun Masika Jaya diketahui 18 orang mengalami hipertensi, dengan usia rata-rata di atas 45 tahun. Berdasarkan data awal yang didapatkan peneliti terkait dengan adanya kebiasaan merokok dan pola makan pasien terhadap kejadian hipertensi pada pasien Rawat Jalan di Poliklinik RS Patar Asih Lubuk Pakam, sebanyak 30 orang.

Peneliti tertarik untuk mengambil kasus tersebut, karena kebiasaan merokok dan pola makan tidak baik terhadap hipertensi dan dapat mengakibatkan penyakit yang lebih serius seperti penyakit jantung dan stroke bahkan kematian. Kejadian hipertensi yang terus meningkat dan pola kebiasaan hidup pasien yang tidak sehat di antaranya adalah kebiasaan merokok dan pola makan yang tidak sehat sehingga terjadi peningkatan

prevalensi Hipertensi di RS Patar Asih Lubuk Pakam. Melihat uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Pengaruh Kebiasaan Merokok dan Pola Makan Pasien terhadap Kejadian Hipertensi pada pasien Rawat Jalan di Poliklinik RS.Patar Asih Lubuk Pakam Tahun 2021".

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan design penelitian kuantitatif dengan jenis *quasi experimental*. Penelitian ini merupakan pre eksperiment design dengan menggunakan tes awal dan tes akhir. (*the one group, pretest dan post test design*) (Sugiyono, 2018).

Penelitian dilakukan di Poliklinik Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam. Adapun yang menjadi dasar penelitian untuk memilih rumah sakit ini karena rumah sakit tersebut memenuhi kriteria dari penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember untuk dilakukan penelitian di Poliklinik Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam Tahun 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang rawat jalan di Poliklinik Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam dari periode Bulan Oktober dan Bulan November Tahun 2021 berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *Non Probability Sampling* yaitu dengan metode *Total Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018).

Jadi sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Metode pengumpulan data adalah cara memperoleh data, metode pengumpulan data dalam penelitian ini mempunyai tujuan mengungkap fakta

mengenai variabel-variabel yang diteliti (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian ini, beberapa metode pengumpulan data digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang relevan terkait dengan permasalahan tersebut diteliti. Sedangkan untuk metode pengumpulan datanya. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai

Data Primer adalah Pengambilan data primer dilakukan dengan metode penyebaran angket yang dipadu oleh peneliti berikutnya secara Observasi, yang memiliki defenisi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari proses biologi dan psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Proses pengumpulan data dengan observasi digunakan bila peneliti berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar dalam penelitian. Kemudian yang terakhir dengan Wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga bila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan pada diri sendiri atau *self report*, atau setidak-tidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi (Sugiyono, 2018).

### 3. HASIL

Penelitian di lakukan di Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam terletak di jalan bakaran batu, desa tumpatan,

kecamatan Beringin, merupakan rumah sakit umum (RSU) milik swasta dan merupakan salah satu rumah sakit tipe C yang terletak di wilayah kabupaten Deli serdang, Sumatera Utara. Rumah sakit ini memberikan pelayanan di bidang kesehatan yang di dukung oleh layanan dokter spesialis serta di tunjang dengan fasilitas medis lainnya.

#### a. Hasil Univariat

Berdasarkan dari tabel 1, jumlah responden berdasarkan kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi yaitu yang tidak dilakukan sebanyak 9 orang (30,0%), dan jumlah responden yang kebiasaan merokok dilakukan sebanyak 21 orang (70,0%).

Tabel 1. Gambaran kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi

No	Kebiasaan merokok	Frekuensi	%
1.	Tidak dilakukan	9	30,0
2.	Dilakukan	21	70,0
Total		30	100,

Berdasarkan tabel 2, jumlah responden berdasarkan Pola makan sebelum kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik sebanyak 30 orang (100,0%), dan jumlah responden dengan Pola makan yang Baik sebanyak 0 orang (0,0%).

Tabel 2. Gambaran Pola Makan Sebelum Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan.

No	Pola Makan	Frekuensi	%
1.	Tidak baik	30	100,0

2.	Baik	0	0,0
Total		30	100,0

Berdasarkan table 3, jumlah responden berdasarkan Pola Makan sesudah kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik sebanyak 0 orang (0,0%), dan jumlah responden dengan Pola makan yang Baik sebanyak 30 orang (100,0%).

Tabel 3. Gambaran Pola Makan Sesudah Kejadian Hipertensi

No	Pola Makan	Frekuensi	%
1.	Tidak baik	0	0,0
2.	Baik	30	100,0
Total		30	100,0

#### b. Hasil Bivariat

Berdasarkan Tabel 4, kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan jumlah sebanyak 21 (70,0%), dibandingkan kebiasaan merokok sesudah kejadian hipertensi sebanyak 8 (26,7%), berdasarkan hasil analisis dari uji *Paired T-test* diperoleh p-value = 0.001 <  $\alpha$  = 0,05, maka hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi pada pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Patar Asih Tahun 2021.

Tabel 4. Pengaruh kebiasaan merokok sebelum dan sesudah kejadian hipertensi

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi		Total
	Dilakukan	Tidak Dilakukan	
n			

	n	%	N	%	n	%
Sebelum	21	70,0	9	30,0	30	100%
Sesudah	8	26,7	23	73,3	30	100%

Berdasarkan tabel 5, pola makan yang tidak baik sebelum kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan jumlah sebanyak 30 (100,0%), dibandingkan pola makan yang baik sesudah kejadian hipertensi sebanyak 30 (100,0%), berdasarkan hasil analisis dari uji *Paired T-test* diperoleh p-value = 0.000 <  $\alpha$  = 0,05, maka hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Patar Asih Tahun 2021.

Tabel 5. Pengaruh Pola Makan Sebelum dan Sesudah Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total	
	Baik		Tidak Baik		N	%
n	N	%	n	%		
Sebelum	0	0,0	30	100,0	30	100%
Sesudah	30	100,0	0	0,0	30	100%

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Patar Asih Lubuk Pakam terletak di jalan bakaran batu, desa tumpatan, kecamatan Beringin, merupakan rumah sakit umum (RSU) milik swasta dan

merupakan salah satu rumah sakit tipe C yang terletak di wilayah kabupaten Deli serdang, Sumatera Utara. Rumah sakit ini memberikan pelayanan di bidang kesehatan yang di dukung oleh layanan dokter spesialis serta di tunjang dengan fasilitas medis lainnya.

#### **a. Gambaran kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan.**

Jumlah responden berdasarkan kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi yaitu yang tidak dilakukan sebanyak 9 orang (30,0%), dan jumlah responden yang kebiasaan merokok dilakukan sebanyak 21 orang (70,0%). Menurut asumsi dari peneliti bahwa dengan diberikannya informasi tentang bahaya merokok pada responden, akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada kebiasaan responden dalam mengkonsumsi rokok, yang mana di dalam rokok mengandung zat kimia seperti nikotin dan karbonmonoksida yang diisap melalui rokok, proses aterosklerosis dan hipertensi. Informasi yang diberikan oleh peneliti.

#### **b. Gambaran Pola Makan Sebelum Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan.**

Jumlah responden berdasarkan Pola Makan sebelum kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik sebanyak 30 orang (100,0%), dan jumlah responden dengan Pola makan yang Baik sebanyak 0 orang (0,0%). Salah satu syarat untuk membatasi penderita hipertensi adalah membatasi asupan natrium, baik yang berasal dari garam dapur maupun dari bahan makanan yang di konsumsi mengandung kolesterol, dan juga harus memperbanyak mengkonsumsi bahan makanan yang

mengandung hal baik dalam makanan.

#### **c. Gambaran Pola Makan Sesudah Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan**

Jumlah responden berdasarkan Pola makan sesudah kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik sebanyak jumlah responden dengan Pola makan yang Baik sebanyak 30 orang (100,0%).

Oleh karenanya terdapat hasil yang maksimal dalam memperoleh data pada responden dan mengurangi pemakaian natrium yang berlebihan serta responden mengurangi merokok. Hal ini menjadi kepuasan bagi peneliti saat melakukan penelitian, karena semua responden sangat kooperatif saat di berikan masukan dan arahan.

#### **d. Pengaruh kebiasaan merokok sebelum dan sesudah kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Patar Asih Tahun 2021**

Kebiasaan merokok sebelum kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan jumlah sebanyak 21 (70,0%). yang menyatakan bahwa didapatkan tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan merokok (P value= 0.092), lama merokok (P value = 0.670), jumlah rokok dihisap per hari (Pvalue= 0.702) terhadap kejadian hipertensi, tetapi secara epidemiologi didapatkan hubungan antara kebiasaan merokok (PR= 2.496), lama merokok (PR= 2.384), jumlah rokok dihisap perhari (PR= 1.613) terhadap kejadian hipertensi essensial memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Tidak didapatkan hubungan bermakna antara kebiasaan, lama dan jumlah merokok terhadap kejadian hipertensi essensial.

#### **e. Pengaruh Pola Makan Sebelum dan Sesudah Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Patar Asih Tahun 2021**

Pola makan yang tidak baik sebelum kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan jumlah sebanyak 30 (100,0%), dibandingkan pola makan yang baik sesudah kejadian hipertensi sebanyak 30 (100,0%), berdasarkan hasil analisis dari uji *Paired T-test* diperoleh  $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0,05$ , maka hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Patar Asih Tahun 2021. Sesuai dengan hasil penelitian dari Untario, 2017 menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup : pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kombos Kota Manado ini terlihat pada nilai  $P = 0,037$  yaitu lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya nilai koefisien korelasi *spearman rho* ( $r$ ) sebesar 0,312 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu cukup.

#### **5. KESIMPULAN**

- Kebiasaan merokok sesudah kejadian hipertensi yaitu yang tidak dilakukan sebanyak 22 orang, dan jumlah responden yang kebiasaan merokok dilakukan sebanyak 8 orang.
- Pola Makan sebelum kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik sebanyak 30 orang, dan jumlah responden dengan Pola makan yang Baik sebanyak 0 orang.
- Pola Makan sesudah kejadian hipertensi yaitu yang tidak baik tidak ada dan jumlah responden dengan Pola makan yang Baik seluruhnya.

- kebiasaan merokok sebelum dan sesudah kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan jumlah sebanyak 21, dibandingkan kebiasaan merokok sesudah kejadian hipertensi sebanyak 8 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi.
- Pola makan yang tidak baik sebelum dan sesudah kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan didapatkan seluruh sampel, dibandingkan pola makan yang baik sesudah kejadian hipertensi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeny, (2019). *Hubung Merokok Dengan Tekanan Darah Pada Awak Kapal Di Wilayah Kerja Kkp Kls III Palangka Raya*. Jurnal palangkaraya.
- Susi, (2019), *Hubungan antara kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi essensial pada laki-laki usia di atas 18 tahun di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi*. Vol. 1, No. 2, 434-441, April 2019.
- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wijaya, (2016). *Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setianda. (2016). *Pola Makan Sehat pada*

*Hipertensi.*(online).[http:World Health Organization \(WHO\)//forbetterhealth.wordpress.com/2016/01/19/pola-makan/](http://WorldHealthOrganization(WHO)//forbetterhealth.wordpress.com/2016/01/19/pola-makan/) diakses pada 14 Maret 2016.

Suarni. (2016). *Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang.* <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.

Untario, (2017). *Hubungan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi.* *Jurnal.*

Soenarta, (2017). *Hubungan Merokok Dengan Tekanan Darah Pada Reamaja Semarang.* *Jurnal Semarang.*

Kemenkes RI, (2018). [www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html](http://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html)

Riskesdas.2018.<https://www.rikerdas.com/2018-https-2020-cegah-anak-dan-remaja-indonesia-dari-bujukan-rokok.html>