

HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMASKAKASKASEN TOMOHON

Elitena Wanimbo¹, Irwan Walanda² Diana Sigarlaki³

¹ Mahasiswa Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon,

²Dosen Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Copresponent Author : irwanwalanda@unsrittomohon.ac.id

ABSTRACT- Background: Hypertension is one of the major health problems that not only affects adults, but is also increasingly found in the adolescent age group. One lifestyle factor that is thought to contribute significantly to increased blood pressure in adolescents is the habit of smoking. The nicotine content in cigarettes can increase heart rate and cause narrowing of blood vessels, thus potentially increasing blood pressure. **Objective:** This study aims to determine the relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension in adolescents in the working area of the Kakaskasen Health Center, Tomohon. **Method:** This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The study population was all adolescent smokers aged 15–19 years in the area, with a sample size of 66 respondents taken using the simple random sampling technique. Data collection was carried out using a closed questionnaire to assess smoking behavior and blood pressure measuring instruments (sphygmomanometer and stethoscope) to measure the incidence of hypertension. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Spearman Rho test. **Results:** The results showed that most adolescents were in the light smoker category (45.5%) and had normal blood pressure (78.8%). However, there is a significant relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension with a p value = 0.037 (<0.05). Respondents who are classified as moderate smokers have the highest incidence of hypertension (92.9%). **Conclusion:** There is a significant relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension in adolescents. These results indicate that smoking habits can increase the risk of hypertension, so promotive and preventive efforts are needed through health education, limiting access to cigarettes for adolescents, and strengthening the role of families and educational institutions in forming a healthy lifestyle.

Keywords: Smoking behavior, hypertension, adolescents, lifestyle, Kakaskasen Health Center.

ABSTRAK- Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. Salah satu faktor gaya hidup yang diduga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada remaja adalah kebiasaan merokok. Kandungan nikotin dalam rokok dapat meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen, Tomohon. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja perokok usia 15–19 tahun di wilayah tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 66 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup untuk menilai perilaku merokok dan alat ukur tekanan darah (sfigmomanometer dan stetoskop) untuk mengukur kejadian hipertensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rho. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori perokok ringan (45,5%) dan memiliki tekanan darah normal (78,8%). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,037$ ($<0,05$). Responden yang tergolong dalam kategori perokok sedang memiliki tingkat kejadian hipertensi tertinggi (92,9%). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, pembatasan akses terhadap rokok bagi remaja, serta penguatan peran keluarga dan institusi pendidikan dalam membentuk gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Perilaku merokok, hipertensi, remaja, gaya hidup, Puskesmas Kakaskasen..

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang sering dijumpai di negara berkembang dan dialami oleh banyak orang. Meskipun bukan penyakit menular dan tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, hipertensi dapat dikontrol. Penyakit ini dapat menyerang berbagai kelompok usia, termasuk remaja, bukan hanya orang dewasa dan lanjut usia. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi antara lain faktor keturunan, kelebihan berat badan atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola hidup yang tidak sehat, konsumsi alkohol, serta tingkat stres yang tinggi. (Nurmala, 2020).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa banyak remaja tidak menyadari bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi, yang kemudian dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko morbiditas serta mortalitas (Kurnianingtyas et al., 2017). Pengelompokan tekanan darah pada remaja berbeda dengan orang dewasa, di mana tekanan darah remaja diklasifikasikan berdasarkan kurva persentil. Pada remaja, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah dalam rentang 130-139/80-89 mmHg atau di atas persentil ke-95 ditambah 11 mmHg (Jayanti et al., 2022). Hipertensi esensial pada remaja sering kali bersifat berulang dan sulit terdeteksi karena minimnya gejala, sehingga hanya dapat diketahui melalui pemeriksaan rutin. Remaja yang memiliki riwayat hipertensi berisiko tinggi mengalami kondisi serupa di usia dewasa (Shaumi & Achmad, 2019). Selain itu, hipertensi juga berkontribusi secara signifikan terhadap angka morbiditas, yaitu sebesar 45% pada penyakit jantung dan 51% pada kasus stroke, yang berkaitan dengan riwayat hipertensi pada penderita (Essouma et al., 2015).

Secara global, diperkirakan 1,28 miliar orang diatas usia 18 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi (WHO, 2023). Adanya peningkatan angka kejadian hipertensi di negara Asia Tenggara, sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara telah terdiagnosa menderita hipertensi (Nawi et al., 2021). Data analisis Riskesdas tahun 2018 menggambarkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun adalah 34,1%. Kalimantan Selatan memiliki tingkat prevalensi tertinggi, yaitu 44,1%, sementara Papua memiliki tingkat terendah, yaitu 22,2%. Kota Manado prevalensi hipertensi tercatat sebesar 23,5% sampai 31,3% (Sumajow et al., 2020). Sedangkan untuk kota tomohon terdapat pravelensi 1.160 kasus hipertensi yang tercatat di tujuh wilayah kerja Puskesmas di Kota Tomohon (Pitoy et al., 2019). Diperkirakan terdapat 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia.

Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali lipat dan meningkatkan risiko stroke delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutuaan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Burhan dkk., 2020). Menurut hasil penelitian dengan populasi seluruh usia produktif, dengan sampel sebanyak 77 orang. Dari ke empat variabel yang diteliti yaitu asupan gula, lemak, garam, dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian hipertensi dan disarankan mengurangi konsumsi gula, lemak, dan garam serta melakukan aktivitas fisik yang benar dan teratur (Herawati dkk, 2020). Sedangkan menurut penelitian lainnya, sampel pada penelitian yang digunakan sebanyak 50 orang. Penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik, stress, asupan lemak, dan asupan natrium terhadap hipertensi, dan menunjukkan bahwa asupan natrium memiliki tingkat risiko lebih tinggi terhadap hipertensi, jika dibandingkan dengan faktor lainnya (Sari et al, 2018).

Faktor risiko hipertensi pada usia remaja dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor risiko yang dapat di rubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas, kebiasaan merokok jarang olah raga, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, durasi tidur yang tidak cukup, dan stres. riwayat genetik hipertensi, berat badan lahir rendah, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat genetik hipertensi, berat badan lahir rendah, dan jenis kelamin (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayatullah & Pratama, 2019 menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi yang signifikan pada remaja yaitu obesitas dan kebiasaan merokok. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Oematan & Oematan, (2021) menemukan bahwa hipertensi pada remaja berhubungan dengan durasi tidur yang kurang dan kurangnya olah raga. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih et al., (2019) dan Syah et al., (2020) juga mengungkapkan adanya hubungan antara pola makan yang buruk dengan kejadian hipertensi pada remaja.

Merokok telah terbukti memiliki dampak negatif terhadap sistem kardiovaskular, termasuk meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah. Kandungan nikotin dalam rokok memicu pelepasan katekolamin yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan

penyempitan pembuluh darah, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, zat beracun lain dalam rokok seperti karbon monoksida dapat mengurangi kadar oksigen dalam darah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Prameswari et al., 2023).

Pencegahan hipertensi akibat perilaku merokok pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi, penguatan peran keluarga, kebijakan pengendalian tembakau, serta penerapan gaya hidup sehat. Edukasi tentang bahaya merokok dan dampaknya terhadap tekanan darah perlu diberikan sejak dini melalui sekolah dan media sosial. Selain itu, peran keluarga sangat penting dalam memberikan contoh positif dengan menciptakan lingkungan bebas rokok. Pemerintah juga perlu memperketat regulasi terkait akses rokok bagi remaja serta menerapkan kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah dan tempat umum. Mendorong remaja untuk menjalani gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga, menjaga pola makan seimbang, serta mengelola stres dapat membantu mencegah hipertensi. Selain itu, program berhenti merokok melalui konseling dan kampanye anti-rokok dapat menjadi solusi efektif untuk membantu remaja menghindari kebiasaan ini (Septi Diana & Hastono, 2023). Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan angka hipertensi akibat merokok pada remaja dapat berkurang, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup Dengan kejadian hipertensi pada remaja”.

1. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon?

2. Batasan Masalah

- Bagaimana hubungan perilaku merokok terhadap peningkatan risiko hipertensi pada remaja?
- Bagaimana tingkat pemahaman remaja mengenai dampak merokok terhadap tekanan darah dan risiko hipertensi?
- Bagaimana upaya pencegahan yang efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja untuk menekan angka kejadian hipertensi?

3. Tujuan Penelitian

A. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon.

B. Tujuan Khusus

- Menganalisis hubungan perilaku merokok terhadap peningkatan risiko hipertensi pada remaja.
- Mengidentifikasi tingkat pemahaman remaja mengenai dampak merokok terhadap tekanan darah dan risiko hipertensi.
- Mengevaluasi upaya pencegahan yang efektif dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja untuk menekan angka kejadian hipertensi.

4. Manfaat penelitian

A. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan bisa menambah pengetahuan dan referensi tambahan untuk institusi dan penelitian selanjutnya

B. Bagi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam upaya pencegahan hipertensi di kalangan remaja, serta mendorong perilaku gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

C. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman penelitian mengenai upaya pencegahan hipertensi di kalangan remaja.

METODE

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang direncanakan adalah penelitian yang bersifat korelatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dengan korelatif merupakan penelitian yang mencari kecenderungan hubungan antara minimal dua variable. Sedangkan, pada cross sectional memiliki arti bahwa pengambilan data penelitian ini dalam satu kali waktu pengambilan (Swarjana, 2015).

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Pengumpulam Data	Intrument	Skala	Skor
Variabel	Perilaku merokok	Alat ukur : lembar	Kuesioner	Ordinal	

bebas: Perilaku Merokok	adalah kebiasaan membakar tembakau yang kemudian diisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa, yang diukur melalui jumlah merokok, dan waktu merokok	perilaku merokok. Cara ukur : penilaian dengan menggunakan kuisisioner dengan 5 pilihan jawaban yaitu : a. Tidak pernah (TP) b.Kadangkadang (KK) c. Sering (SR) d. Selalu (SL)
Variabel terikat: Kejadian Hipertensi	Hipertensi adalah kelainan pada sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah >120/>80 mmHg	Alat ukur : Kuesioner Ordinal spigmomanometer dan stetoskop

1. Rumus Slovien

Pada penelitian ini menggunakan rumus *slovien* sebagai berikut:

$$n = N^2$$

$$(1+N)e$$

Dimana :

N = Populasi

n = Sampel

e² = Tingkat kesalahan yang perlu dihitung

Untuk populasi N=247 dan margin of error e=0,05, mari kita hitung:

$$n = \frac{N^2}{1+224e^2}$$

$$n = \frac{224}{1+224(0,015)^2}$$

$$n = \frac{224}{1+224(0,015)^2}$$

$$n = \frac{224}{3,36}$$

=224,3,36 (dibulatkan menjadi 66 sampel).

2. Populasi

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari para remaja di wilayah kakaskasen 3. Jumlah populasi yang dapat dijangkau dalam penelitian ini adalah 66 orang.

3. Sampel

Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari remaja yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum subjek dari populasi yang menjadi sasaran penelitian.

4. Sampling

Sampling merupakan proses pemilihan sebagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi. Teknik sampling adalah prosedur yang digunakan dalam memilih sampel, dengan tujuan mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pada penelitian ini, digunakan metode Purposive Sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan subjektif, dengan keyakinan bahwa responden tersebut dapat memberikan informasi yang cukup untuk menjawab pertanyaan penelitian.

5. Variabel Penelitian

a. Variabel *Independen* (Bebas)

Variabel independen juga disebut sebagai variabel bebas. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan variabel independen berupa teknik nafas dalam dan aromaterapi lavender.

b. Variabel *Dependen* (Terikat)

Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stress mahasiswa Tingkat akhir

6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a. SOP Teknik Nafas Dalam

b. SOP Aromaterapi Lavender

c. Kuesioner di stress perceived stress scale (PSS)

Instrumen yang digunakan untuk tingkat stres pada mahasiswa terdiri dari 10 item pertanyaan

dengan terdiri dari 5 opsi jawaban yaitu jawaban tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, hampir sering, dan sangat sering. Untuk jawaban tidak pernah di beri skor (0), jawaban hampir tidak pernah (1), jawaban kadang-kadang (2), jawaban hampir sering (3), jawaban sangat sering (4). Untuk menjelaskan secara deskriptif maka data dikategorikan sebagai berikut: dikategorikan (1-13) rendah, (14-26) sedang, (27-40) berat

7. Uji Validitas Dan Rehabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai apakah ada item dalam kuesioner yang perlu dihapus atau diganti karena dianggap tidak relevan. Proses pengujian ini menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan nilai tabel r yang diambil berdasarkan jumlah responden dan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05).

b. Uji Rehabilitas

Reliabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2017). Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan dapat diandalkan.

8. Pengolaan Data

a. Editing

Dalam proses editing, peneliti mengkaji kembali penyelesaian pekerjaannya dengan rencana awal untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan atau ketidaksesuaian dengan yang diinginkan (Nursalam, 2017). Sebagai contoh, apabila peneliti telah menyelesaikan distribusi kuesioner atau menyelesaikan pengisian lembar observasi dan mendapat tanggapan dari responden, kuesioner dikumpulkan kembali untuk melakukan pemeriksaan terhadap kemungkinan adanya kesalahan atau ketidaksesuaian.

b. Coding

Dalam membuat coding, mengkonversi masing-masing jawaban dari tiap pertanyaan atau aspek yang dinilai dari setiap variabel. dalam coding ini akan merubah data menjadi bentuk angka atau bilangan (Nursalam, 2017). dalam proses coding akan menentukan hasil dari perhitungan skor berdasarkan pertanyaan dan pernyataan dalam kuesioner.

c. Tabulating

Dalam membuat tabulating membuat kita harus menjumlah seluruh jawaban yang ada pada setiap pertanyaan dianjurkan dengan menghitung persen yang hasilnya dicocokkan

9. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat adalah suatu proses analisa data yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diukur serta memperoleh hasil pengumpulan data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dilakukan terhadap tiap-tiap variabel penelitian yaitu: variabel teknik nafas dalam dan aromaterapi lavender, stres, pre-test dan post-test.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender dan relaksasi napas dalam terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat akhir menggunakan uji wilcoxon. Jika ada perbedaan nilai $p=0.00<0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan aroma terapi lavender dan relaksasi napas dalam terhadap Tingkat stres mahasiswa Tingkat akhir.

HASIL

Hasil penelitian yang meliputi gambar secara umum lokasi penelitian, karakteristik responden, analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian di peroleh dengan pengumpulan data melalui kuesioner kepada 66 responden di Puskesmas Kakaskasen Tomohon. Analisis bivariat dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Dengan maksud menguji adanya Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon..

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kakaskasen 3, yang terletak di wilayah kerja Kota Tomohon, Provinsi Sulawesi Utara. Puskesmas ini merupakan salah satu dari tujuh puskesmas yang berada di bawah naungan Dinas Kesehatan Kota Tomohon dan memiliki cakupan pelayanan kesehatan bagi masyarakat di beberapa kelurahan sekitarnya. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya jumlah kasus hipertensi yang tercatat serta tingginya prevalensi kebiasaan merokok di kalangan remaja, sehingga dianggap representatif untuk mengkaji hubungan antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi. Selain itu, Puskesmas Kakaskasen 3 juga aktif dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan masyarakat, yang menjadikannya lokasi strategis untuk pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat.

1. Analisis Univariat

A. Data demografi responden berdasarkan usia

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan usia pada hubungan gaya hidup dengan kejadian

hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas kakaskasen tomohon

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. 12 – 16 Tahun	28	42,4
2. 17 – 19 Tahun	38	57,6
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa kebanyakan responden berada pada usia 17 – 19 tahun yaitu 38 responden dengan persentase 57,6%, dan sisanya 28 responden berada pada usia 12 – 16 tahun dengan persentase 42,4%.

B. Data demografi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas kakaskasen tomohon

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Laki – laki	31	47
2. Perempuan	35	53
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa kebanyakan responden adalah perempuan yaitu 35 responden dengan persentase 53%, dan sisanya 31 responden yaitu laki-laki dengan persentase 47%.

C. Data demografi responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan pendidikan pada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas kakaskasen Tomohon

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. SMP	26	39,4

2. SMU 40 60,6

Total 66 100

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa kebanyakan berada pada tingkat pendidikan SMU yaitu 40 responden dengan persentase 60,6%, dan sisanya 26 responden berada pada tingkat pendidikan SMP dengan persentase 39,4%.

D. Data responden berdasarkan perilaku merokok
Tabel 5 Perilaku merokok

Perilaku Merokok	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Ringan	30	45,5
2. Sedang	21	31,8
3. Berat	15	22,7
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa perilaku merokok pada responden berada pada kategori ringan yaitu 30 responden dengan persentase 45,5%, kategori sedang 21 responden dengan persentase 31,8%, dan kategori berat 15 responden dengan persentase 22,7%.

E. Data responden berdasarkan kejadian hipertensi
Tabel 6 Kejadian hipertensi

Perilaku Merokok	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1. Tekanan Darah Normal	52	78,8
2. Tekanan Darah Tidak Normal	14	21,2
Total	66	100

Berdasarkan Tabel 6 didapatkan bahwa tekanan darah pada responden kebanyakan berada pada kategori tekanan darah normal yaitu 52 responden dengan persentase 78,8%, dan sisanya 14 responden berada pada kategori tekanan darah tidak normal dengan persentase 21,2%.

2. Analisis Bivariat

A. Tabel silang gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas kakaskasen tomohon

Tabel 7 Tabulasi silang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon

Perilaku Merokok		Kejadian Hipertensi					
		Tekanan Darah				Total	
		Normal		Tidak Normal			
		F	%	F	%	F	%
		Ringan	30	57,7	0	0	30
Sedang	8	15,4	13	92,9	21	31,8	
Berat	14	26,9	1	7,1	15	22,7	
Total	52	78,8	14	21,2	66	100	
Uji Spearman Rho, P Value = 0,037							

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat di lihat bahwa hasil menunjukkan perilaku merokok kategori ringan dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah normal berjumlah 30 responden (57,7%), sedangkan perilaku merokok kategori sedang dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah normal berjumlah 8 responden (15,4%), dan perilaku merokok kategori berat dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah normal berjumlah 14 responden (26,9%) dengan total perilaku merokok dengan kejadian hipertensi berjumlah 52 responden (78,8%).

Perilaku merokok kategori ringan dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah tidak normal berjumlah 0 responden (0%), sedangkan perilaku merokok kategori sedang dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah tidak normal berjumlah 13 responden (92,9%), dan perilaku merokok kategori berat dengan kejadian hipertensi kategori tekanan darah tidak normal berjumlah 1 responden (7,1%) dengan total perilaku merokok dengan kejadian hipertensi berjumlah 14 responden (21,2%).

Selain itu, Tabel 4.6 juga menunjukkan hasil dari uji spearman rho sebesar 0.037 (< 0.05) berarti hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang nyata antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi pada populasi yang diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis data yang dikumpulkan dari 66 responden di Puskesmas Kakaskasen Tomohon. Berdasarkan data yang dihimpun, mayoritas responden

berada dalam rentang usia 17 hingga 19 tahun dengan jumlah 38 orang atau sekitar 57,6% dari total sampel, sementara sisanya sebanyak 28 orang atau 42,4% berada dalam rentang usia 12 hingga 16 tahun. Dari segi jenis kelamin, terdapat lebih banyak responden perempuan, yaitu 35 orang atau 53%, dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 31 orang atau 47%. Selain itu, berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan siswa SMA sebanyak 40 orang atau 60,6%, sedangkan 26 responden lainnya atau 39,4% merupakan siswa SMP. Berdasarkan perilaku merokok, responden terbagi dalam tiga kategori, yaitu kategori ringan dengan jumlah 30 orang (45,5%), kategori sedang dengan 21 orang (31,8%), dan kategori berat dengan 15 orang (22,7%). Dalam hal tekanan darah, sebagian besar responden memiliki tekanan darah normal, yaitu sebanyak 52 orang atau 78,8%, sementara 14 orang lainnya atau 21,2% mengalami tekanan darah tidak normal. Hasil tabulasi silang antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa responden dengan perilaku merokok kategori sedang memiliki proporsi tertinggi dalam kejadian hipertensi, yaitu sebesar 92,9%, yang mengindikasikan adanya keterkaitan yang kuat antara kebiasaan merokok dan tekanan darah tidak normal, dan hasil dari uji spearman rho menunjukkan 0.037 (< 0.05) berarti terdapat hubungan signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang nyata antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi pada populasi yang diteliti.

Menurut (Utomo & Herbawani, 2022) tentang gaya hidup dan kesehatan menjelaskan bahwa faktor perilaku individu, seperti merokok, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres, secara signifikan berkontribusi pada status kesehatan. Hal ini sejalan dengan pemahaman terkini tentang faktor risiko hipertensi dari WHO (2021), yang juga mencantumkan faktor-faktor tersebut sebagai penyebab utama. Ketika faktor-faktor eksternal ini yang merupakan bagian dari lingkungan memperburuk kondisi internal tubuh dapat membuat keseimbangan fisiologis terganggu. Gangguan keseimbangan ini, dalam konteks hipertensi, memicu peningkatan tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan yang serius. Dengan kata lain, gaya hidup yang tidak sehat menciptakan ketidakseimbangan internal yang meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi (Sulistiarni, 2018).

Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup—terutama kebiasaan merokok—dengan

meningkatnya kejadian hipertensi pada kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon. Temuan ini menyoroti pentingnya segera mengimplementasikan strategi pencegahan yang bersifat menyeluruh dan berkelanjutan. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah merancang serta menerapkan program edukasi kesehatan yang tidak hanya terstruktur dengan baik tetapi juga dilaksanakan secara intensif dan konsisten. Program ini bertujuan untuk membangun kesadaran yang tinggi di kalangan remaja mengenai bahaya merokok dan risiko terjadinya hipertensi sejak usia dini. Dalam hal ini, Puskesmas Kakaskasen Tomohon memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam menyampaikan informasi dan membentuk perilaku hidup sehat melalui sosialisasi yang berkelanjutan.

Selain edukasi, perlu diterapkan kebijakan atau regulasi yang lebih ketat terkait pembatasan akses remaja terhadap produk tembakau. Pembatasan ini penting untuk mengurangi paparan terhadap faktor risiko utama hipertensi dan mencegah berkembangnya kebiasaan merokok sejak usia muda. Tanpa regulasi yang tegas, upaya edukatif yang dilakukan mungkin tidak akan mencapai hasil yang optimal.

Di samping itu, diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta penggunaan metode ilmiah yang lebih kuat dan rinci. Penelitian lanjutan ini akan sangat membantu dalam memperkuat bukti empiris yang ada dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat prevalensi hipertensi di kalangan remaja di wilayah tersebut.

Oleh karena itu, pendekatan yang efektif untuk menanggulangi hipertensi pada remaja tidak dapat hanya mengandalkan satu sektor saja, melainkan harus melibatkan kerja sama lintas sektor yang mencakup unsur edukasi, pengaturan kebijakan, serta riset ilmiah yang terus diperbarui. Pendekatan multisektoral ini diyakini mampu menurunkan angka kejadian hipertensi pada remaja secara lebih sistematis dan berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Tomohon.
2. Sebagian besar responden dengan perilaku merokok kategori sedang mengalami hipertensi (92,9%), yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok memiliki dampak terhadap tekanan darah.
3. Hasil analisis dengan uji Spearman Rho menunjukkan nilai p sebesar 0,037, yang berarti hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, penelitian ini mendukung teori yang menyatakan bahwa gaya hidup, khususnya kebiasaan merokok, berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi.

SARAN

1. Bagi Bidang Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan masukan ataupun sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan sebagai bukti nyata dilapangan mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada remaja.

3. Bagi Responden

Diharapkan menjadi lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk menghindari kebiasaan merokok, menjaga pola makan, dan rutin melakukan aktivitas fisik guna mencegah risiko hipertensi di masa depan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penggunaan metode penelitian yang lebih beragam, misalnya dengan menerapkan pendekatan longitudinal, berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai bagaimana kebiasaan merokok memengaruhi tekanan darah seseorang seiring berjalannya waktu. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan dan perkembangan tekanan darah secara bertahap, serta mengidentifikasi pola-pola atau hubungan sebab-akibat yang mungkin tidak tampak dalam studi dengan desain waktu tunggal atau cross-sectional. Dengan demikian, hasil yang diperoleh akan lebih kuat secara evidensial dan relevan untuk kebijakan kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Denpasar. (2018). Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2018. Denpasar: Dikes Kota Denpasar Gumus, A., Kayhan, S., Cinarka,
- H., Sahina, U. (2013). The effect of Cigarette Smoking on Blood Pressure and Hypertension. ABCmed, 1:7-9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Y. Setyanda, D. Sulastri, Y. Lestari., 2015.
- M. Hidayatullah, A. Pratama., 2019. Hubungan kebiasaan merokok dan obesitas dengan kejadian hipertensi pada remaja usia 15-19 tahun di kelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram., 108-115. A. Farabi, A. Afriwardi, G. Revilla., 2017.
- Hubungan kebiasaan merokok dengan Tekanan Darah pada siswa SMK N 1 Padang. (2), vol.6 , 429. K. Sriani, R. Fakhriadi, D. Rosadi., 2016. Hubungan antara perilaku merokok dan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 18- 44 tahun. (1), vol.3 , 1-6. Jurnal Kesmas, 8(1), pp. 44-48. Wowor, N. Pratiwi. Malonda., H. S, N., Ticoalu., R. H, S. (2014). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan kejadian Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso Kabupaten Minahasa Tahun 2014. Tompaso: Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. (Edisi IV). Weber, M. A. et al. (2014). Clinical Practice Guidelines for the Management of hypertension in the Community A Statement by the American Society of Hypertension and the International Society of Hypertension. J Clin Hypertension, 16 (1), pp, 14-26.
- H . Usia, P. Tahun, R. Agustina et al., 2015. Unnes Journal of Public Health suatu keadaan dimana tekanan darah Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2012 , Kota Semarang ranking pertama untuk kejadian hipertensi usia produktif sebanyak penderita hipertensi usia produktif di teknik accidental sampling. (4), vol.4, 146-158. M . Prang, W. Kaunang, S.
- Sekeon, Sekplin A S Keehatan., 2021. Hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi di Kota Tomohon., (6), vol.10 , 117- 123. K .
- Sulistiarini, S.-. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. Jurnal PROMKES, 6(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i1.2018.12-22>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. M, Musni,. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Desa Welado Tahun 2019. Welado: Akademi Keperawatan Batari Toja.