

## **SCREENING AWAL PENGARUH GAYA HIDUP (*LIFESTYLE*) TERHADAP RESIKO HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KECAMATAN LABUHAN DELI KABUPATEN DELI SERDANG**

**Dian Pratiwi<sup>1</sup>, Digna Renny Panduwati<sup>2</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

<sup>1</sup>[dianpratiwi\\_mss@yahoo.com](mailto:dianpratiwi_mss@yahoo.com)

<sup>2</sup>[dignarenn@gmail.com](mailto:dignarenn@gmail.com)

<sup>3</sup>[rumahyunikreatif@gmail.com](mailto:rumahyunikreatif@gmail.com)

### **Abstract**

*Today hypertension tends to increase along with the lifestyle of people who lack activity and unhealthy diets, such as consuming coffee and cigarettes excessively. This study aims to determine the initial screening of lifestyle influences on hypertension. The method of implementing this community service is to provide health education in the form of lectures and two-way discussions conducted before the initial screening of the influence of lifestyle on the risk of hypertension in the community in the Labuhan Deli District, Deli Serdang Regency. The results obtained were from 64 respondents, there were 38 people who had normal blood pressure and 26 people had blood pressure above normal. As for the results of cholesterol examination, there were 36 people with normal cholesterol levels, 22 people at the high threshold, and 6 people with high cholesterol levels. Based on the results of a questionnaire calculated using the Likert Scale to determine the risk category of hypertension, it was found that in the productive age group at risk of hypertension, the pre-elderly age group is less at risk, and in the elderly age group is at risk of hypertension.*

**Keywords:** Cholesterol; Hypertension; Lifestyle

### **Abstrak**

Dewasa ini penyakit hipertensi cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup (*lifestyle*) masyarakat yang kurang beraktivitas dan pola makan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi kopi dan rokok secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan mengetahui *screening* awal pengaruh gaya hidup terhadap penyakit hipertensi. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa ceramah dan diskusi dua arah yang dilakukan sebelum *screening* awal pengaruh gaya hidup (*lifestyle*) terhadap resiko hipertensi pada masyarakat di wilayah Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. Hasil yang diperoleh adalah dari 64 responden, terdapat 38 orang yang memiliki tekanan darah normal dan 26 orang memiliki tekanan darah di atas normal. Sedangkan untuk hasil pemeriksaan kolesterol, terdapat 36 orang dengan kadar kolesterol normal, 22 orang di ambang batas tinggi, dan 6 orang dengan kadar kolesterol tinggi. Berdasarkan hasil kuisioner yang dihitung menggunakan Skala Likert untuk mengetahui kategori resiko hipertensi ditemukan bahwa pada kelompok usia produktif beresiko hipertensi, kelompok usia pra-lansia kurang beresiko, dan pada kelompok usia lansia beresiko hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi; Kolesterol; *Lifestyle*

Submitted: 2023-07-1	Revised: 2023-07-10	Accepted: 2023-07-18
----------------------	---------------------	----------------------

### **Pendahuluan**

Penyakit hipertensi atau yang lebih sering kita kenal dengan penyakit darah tinggi merupakan penyakit yang sering diderita oleh masyarakat Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan berdasarkan wawancara (pernah didiagnosis dan minum obat hipertensi) yaitu dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% tahun 2013, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang abnormal yang diukur pada waktu yang berbeda (Corwin, 2009). Diketahui bahwa sembilan dari sepuluh orang yang penderita hipertensi tidak dapat diidentifikasi penyebab penyakitnya. Hal inilah yang menyebabkan hipertensi juga disebut pembunuh diam-diam atau *silent killer*, sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat (Saraswati, 2009).

Menurut (Depkes RI, 2010), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di

Indonesia. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi bukan merupakan penyakit dengan faktor penyebab tunggal, tetapi disebabkan oleh banyak faktor yaitu kegemukan, pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, keadaan stres psikologis, kebiasaan minum alkohol, pola konsumsi kopi dan kebiasaan merokok (Dhianningtyas & Hendrati, 2006). Hipertensi mempunyai gejala umum yang akan di timbulkan seperti pusing, sakit kepala, rasa berat ditengkuk, sukar tidur, mata berkunang-kunang (Wulandari et al., 2020).

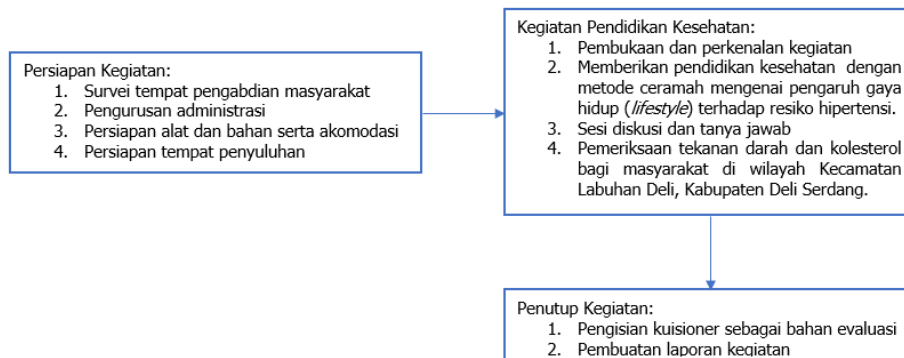
Menurut Ningsih (2008 dalam Jufri, dkk., 2012) salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, dan riwayat merokok (Muhammadun, 2010). (Puspitorini, 2008), juga menyatakan bahwa sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat, dan gaya hidup yang tidak sehat, dapat meyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Pada studi penelitian tentang gaya hidup pekerja kantoran dapat mempengaruhi kesehatan. Faktor gaya hidup seperti kurang beraktivitas, kebiasaan merokok terutama laki-laki, kebiasaan minum kopi dan stres, merupakan faktor resiko timbulnya penyakit hipertensi (Junaidin et al., 2019).

Gaya hidup adalah pola kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang bisa memberikan dampak pada kesehatan seseorang. Gaya hidup dipengaruhi juga oleh lingkungan hidup dan perilaku sehat orang tersebut (Purbayanti, 2019). Gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik menaikkan resiko hipertensi karena bertambahnya resiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri yang dapat menyebabkan hipertensi, hal ini juga terjadi pada orang yang banyak mengkonsumsi kopi (Yulidar et al., 2023). Stres juga sering dihubungkan dengan hipertensi. Pada saat orang dalam kondisi stres, maka tubuh akan memproduksi hormon adrenalin yang menyebabkan denyut jantung meningkat, sehingga meningkatkan tekanan darah (Muhlisin & Laksono, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dilakukan kegiatan pengabdian melalui *screening* awal pengaruh gaya hidup terhadap penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan kebijakan operasional yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan untuk mengurangi tingginya prevalensi penyakit, yaitu melakukan kerjasama lintas program seperti kemitraan dengan pihak swasta dan organisasi profesi (Ningrum & Khairunnas, 2019). Kegiatan yang dilakukan antara lain penyuluhan dan advokasi, yang dibarengi dengan pemeriksaan kesehatan, diantaranya pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol promosi kesehatan, meningkatkan kemitraan, integrasi program, pencatatan dan pelaporan serta monitoring-evaluasi (Depkes RI, 2010). *Screening* awal *lifestyle* merupakan kegiatan untuk memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kesadaran kebersihan dan untuk mengubah perilaku yang berhubungan dengan kesehatan didalam populasi (Auliyah, 2021). Diharapkan setelah adanya *screening* awal, masyarakat di wilayah Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang menjadi sadar akan pentingnya gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan rutin setiap bulannya.

**Metode**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Camat Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang. Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan pada masyarakat di wilayah Kecamatan Labuhan Deli yang akan dilakukan oleh anggota pengabdian masyarakat (Dosen Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Medan). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama satu hari yang meliputi *screening* awal pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol. Kegiatan penyuluhan dan cek kesehatan dilaksanakan di Aula Kantor Kecamatan Labuhan Deli dan diikuti oleh 64 orang partisipan.



**Gambar 1.** Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

**Hasil dan Pembahasan**

Kecamatan Labuhan Deli merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia. Kecamatan ini terletak di Jl. Veteran No. 21, Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kode Pos: 20373. Kecamatan Labuhan Deli dipimpin oleh Bapak Eddy Saputra Siregar, S. STP, M. AP sejak bulan Januari 2022. Luas wilayah di Kecamatan Labuhan Deli adalah 127,23 km<sup>2</sup>, dengan jumlah penduduk sebesar 52.729 jiwa.



**Gambar 2.** Denah Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat

Peserta yang mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memenuhi target awal yang hanya sebanyak 60 orang. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam dua bentuk kegiatan,

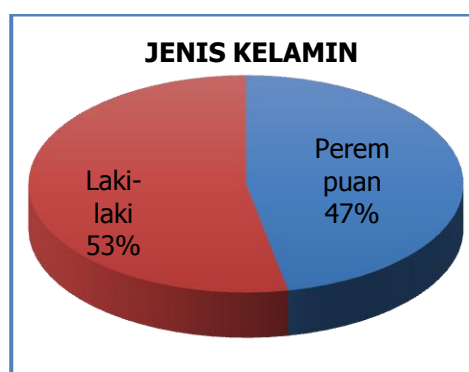
yaitu penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Pada saat kegiatan penyuluhan, masyarakat diberikan *leaflet*, sembari dijelaskan apa itu hipertensi dan bagaimana penyakit hipertensi dapat membunuh penderitanya secara diam-diam (tanpa gejala yang berarti).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah dan kolesterol bagi seluruh pegawai dan pengurus TP-PKK di Kecamatan Labuhan Deli. Adapun alat-alat yang digunakan selama pemeriksaan kesehatan adalah *Omron Tensimeter Digital Hem 8712 Basic* yang digunakan dalam pengukuran tekan darah responden dan *Easy Touch GCU 3in1* yang digunakan untuk mengukur kolesterol. Setelah responden diukur tekanan darah dan kolesterolnya, selanjutnya responden diberikan kartu hasil pemeriksaan. Kartu ini berisi tanggal pemeriksaan, nama responden, umur, hasil pengukuran tekanan darah dan kolesterol.



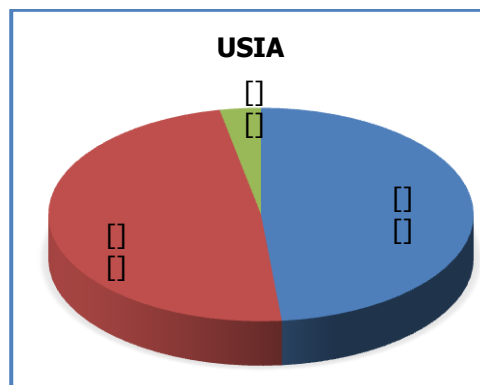
**Gambar 3.** Pegawai dan Pengurus TP-PKK sebagai Responden Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah responden yang mengikuti kegiatan melebihi target semula. Kegiatan ini mulanya ditargetkan diikuti oleh 60 orang, namun pada hari pelaksanaan jumlah responden menjadi 64 orang. Hal ini merupakan pertanda yang baik, karena banyak masyarakat di Kecamatan Labuhan Deli yang sadar dan merasakan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Responden yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari 30 perempuan atau 47% responden dan 34 laki-laki atau 53% responden dari berbagai rentan usia. Adapun klasifikasi jumlah responden berdasarkan usianya terbagi menjadi 3 kelompok usia. Usia produktif (19-44 tahun) sebanyak 31 orang, usia pra-lansia (45-59 tahun) sebanyak 31 orang, sedangkan usia lansia (60-69 tahun) sebanyak 2 orang. Pemeriksaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kolesterol.



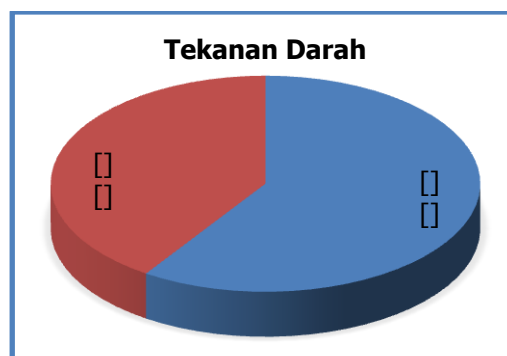
**Gambar 4.** Perbandingan Jumlah Pegawai Peserta Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan Jenis Kelamin

Selisih jumlah responden berdasarkan jenis kelamin tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan yang tinggal di Kecamatan Labuhan Deli memiliki kesadaran yang sama tentang pentingnya mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan awal kesehatan.



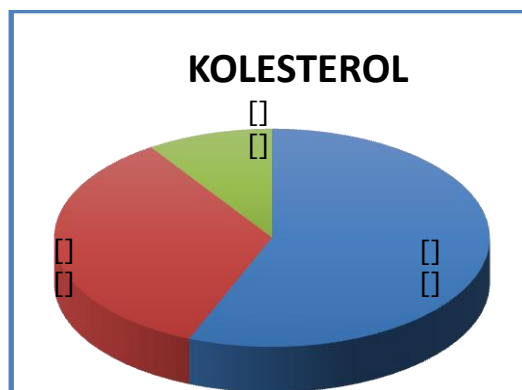
**Gambar 5.** Perbandingan Jumlah Pegawai Peserta Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan Usia

Klasifikasi responden berdasarkan usia produktif (19-44 tahun) sebanyak 31 orang atau 49%, usia pra-lansia (45-59 tahun) sebanyak 31 orang atau 48%, sedangkan usia lansia (60-69 tahun) sebanyak 2 orang atau 3%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat di Kecamatan Labuhan Deli memiliki selisih penduduk yang cukup tinggi pada rentang usia produktif dan pra lansia dibandingkan dengan masyarakat pada usia lansia.



**Gambar 6.** Persentase Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa dari sebanyak 64 peserta, 26 orang atau 41% memiliki tekanan darah di atas normal, sedangkan 38 orang 59% memiliki tekanan darah yang normal. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh usia. Tekanan darah sangat berhubungan dengan enzim renin bekerja sama dengan hormon aldosteron dan angiotensin, lalu membentuk suatu sistem yang dinamakan *renin-angiotensin aldosterone system* (RAAS). Kerja RAAS ini melibatkan berbagai organ, di antaranya ginjal, paru-paru, pembuluh darah, dan otak. Dimungkinkan pada masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi ini mengalami penyumbatan pada pembuluh darahnya, atau hal lain yang memungkinkan terjadinya kenaikan pada tekanan darah.



**Gambar 7.** Persentase Hasil Pemeriksaan Kadar Kolesterol Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa sebanyak 36 orang atau 56% responden di Kecamatan Labuhan Deli kolesterolnya normal, 22 orang atau 34% responden memiliki ambang batas tinggi, sedangkan sebanyak 6 orang atau 10% responden memiliki kadar kolesterol yang tinggi. Kadar koesterol normal yaitu kurang dari 200 mg/dL, sedangkan kadar kolesterol ambang batas tinggi 200-239 mg/dL, tinggi  $\leq$  240 mg/dL.

Berdasarkan hasil pemeriksaan lebih dari 50% masyarakat memiliki kadar kolesterol yang normal di dalam tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat memiliki gaya hidup yang baik dan menjaga kesehatannya. Sedangkan sebanyak 22 responden memiliki kadar kolesterol yang pada ambang batas tinggi. Hal ini dimungkinkan karena pada 22 responden tersebut masih kurang memperhatikan gaya hidupnya dan cenderung acuh tak acuh dengan apa yang dikonsumsi. Sebanyak 6 orang responden memiliki kadar kolesterol tinggi yang dapat membatasi aliran darah, meningkatkan risiko serangan jantung atau stroke. Pada masyarakat yang memiliki kolesterol tinggi ini menunjukkan bahwa kondisi tubuhnya kurang baik atau kurang prima dan memiliki resiko kematian yang cukup tinggi, hal ini dikarenakan kolesterol tinggi tidak memiliki gejala, sehingga perlu diperhatikan lebih serius.

**Tabel 1.** Rangkuman Hasil Rekapitulasi pada Usia Responden

<b>Usia Produktif</b>	
Jumlah Responden	Rata-rata Persentase
32 Orang	49,17%
<b>Usia Pra-Lansia</b>	
Jumlah Responden	Rata-rata Persentase
32 Orang	52,00%
<b>Usia Lansia</b>	
Jumlah Responden	Rata-rata Persentase
2 Orang	37,5%

Berdasarkan hasil rekapitulasi pada kuisioner yang dibagikan kepada para pegawai yang menjadi partisipan pengabdian kepada masyarakat, diketahui bahwa terdapat resiko hipertensi pada golongan usia produktif dan lansia. Hal ini disebabkan karena gaya hidup yang dijalani pegawai yang kebanyakan merokok dan jarang melakukan olahraga, memiliki pola makan yang kurang baik seperti sering makan gorengan dan makan-makanan bersantan. Pola tidur juga

menjadi penyebab pada penggolongan usia ini menjadi beresiko hipertensi. Pada golongan usia pra-lansia kurang beresiko menderita penyakit hipertensi.

**Tabel 2.** Kategori Resiko berdasarkan Skala Likert

Skor	Keterangan
0-24	Sangat Beresiko Hipertensi
25-49	Beresiko Hipertensi
50-74	Kurang Beresiko Hipertensi
75-100	Tidak Beresiko Hipertensi

### Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kantor Camat Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat belum mengetahui keadaan kesehatannya dan setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan tingkat pengetahuan masyarakat meningkat dan mengetahui kondisi kesehatannya.

Perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara berkelanjutan dengan melakukan kerjasama dengan instansi terkait. Dan diharapkan kepada masyarakat agar dapat menjaga pola makan hidup sehat dan teratur dan rajin berolahraga agar terhindar dari berbagai penyakit.

### Daftar Pustaka

- Auliyah, T. S. (2021). *HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP (MEROKOK, OLAHRAGA DAN MAKANAN SIAP SAJI) TERHADAP HIPERTENSI PADA KARYAWAN KEAMANAN DAN KEBERSIHAN USIA DEWASA MUDA DI PERGURUAN TINGGI, JAKARTA PUSAT DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM*. Universitas YARSI.
- Corwin, E. J. (2009). Buku saku patofisiologi. *Jakarta: EGC, 807*.
- Depkes RI. (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia*. Balitbangkes Depkes RI.
- Dhianningtyas, Y., & Hendrati, L. Y. (2006). Risiko Obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif. *The Indonesian Journal of Public Health, 2*(3), 105–109.
- Junaidin, J., Sartika, D., Hasliani, H., Fitriani, F., Ramli, R., Nugrawati, N., Qasim, M., Amir, H., & Livana, P. H. (2019). Comparison of training pursed lip breathing and balloon blowing on the increasing of respiratory muscle strength, respiratory rate and the increasing of oxygen saturation in COPD at the Makassar community lung health center. *International Journal of Health Sciences, II*, 4134–4147.
- Kemenkes RI. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Balitbangkes Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2014). *Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Jantung*. Kemenkes RI.
- Muhammadun, A. S. (2010). *Hidup bersama hipertensi*. Yogyakarta: In-Books.
- Muhlisin, A., & Laksono, R. A. (2013). *Analisis pengaruh faktor stres terhadap kekambuhan penderita hipertensi di puskesmas Bendosari Sukoharjo*.
- Ningrum, T. K., & Khairunnas, N. K. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI PEKANBARU. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan, 9*(2), 99–106.
- Purbayanti, Y. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEROKOK, AKTIVITAS FISIK DAN USIA*

*DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SUKADANA KABUPATEN CIAMIS.* Universitas Siliwangi.

Puspitorini, M. (2008). Hipertensi: cara mudah mengatasi tekanan darah tinggi. *IMAGE, Yogyakarta.*

Saraswati, S. (2009). DIET SEHAT untuk penyakit asam urat, diabetes, hipertensi, dan stroke. *Yogyakarta: A+ Plus Books.*

Wulandari, A. I., Supratman, S., & Kep, M. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Terdiagnosa Penyakit Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangkrah.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yulidar, E., Rachmaniah, D., & Hudari, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(1), 264–274.*