

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA REMAJA PUTRA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NAMBO, SULAWESI TENGGARA

Faisal¹, Jenny Qlifianti Demmalewa¹, Ellyani Abadi¹

¹STIKes Karya Kesehatan, Jl. Jend. AH. Nasution No.89, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Email: ellyaniabadi@gmail.com

ABSTRACT

Based on data from the Kendari City Health Office in the last 3 years, it shows that the incidence of hypertension in adults (15-18 years) in 2017 was 1,172 cases. Meanwhile, in 2018 there was an increase of 1,249 cases and in 2019 (January-September) patients with hypertension in adults (15-18 years) recorded 1,097 cases. The purpose of this study was to determine smoking behavior and eating patterns with the incidence of hypertension in young men in the working area of the Nambo Health Center. The sample in this study were as many as 70 young men. Quantitative research design with cross sectional approach. The research instrument was a questionnaire and food frequency. The data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most of the young men were not hypertensive (62.8%), most of the young men's diet was not good (57.1%), most of the young men were smokers (64.2%). There is a relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension in young men in the working area of the Nambo Public Health Center as indicated by the value of $p = 0.000$. There is no relationship between diet and the incidence of hypertension in young men in the working area of the Nambo Health Center as indicated by the value of $p = 0.284$. The conclusion of this study is that there is a relationship between smoking behavior and the incidence of hypertension in young men in the working area of the Nambo Public Health Center.

Key Word: Smoking behavior, diet, incidence of hypertension

ABSTRAK

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kendari dalam 3 tahun terakhir menunjukkan bahwa kejadian penyakit hipertensi pada usia dewasa (15-18 tahun) yaitu tahun 2017 sebanyak 1.172 kasus. Sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebanyak 1.249 kasus dan tahun 2019 (Januari- September) penderita Hipertensi pada usia dewasa (15-18 tahun) tercatat 1.097 kasus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku merokok dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja Puskesmas Nambo. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 orang remaja putra. Desain penelitian Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan food frequensi Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putra tidak hipertensi (62,8%), sebagian besar pola makan remaja putra tidak baik (57,1%), sebagian besar remaja putra perokok (64,2%). Ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$. Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo ditunjukkan dengan nilai $p = 0,284$. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo, Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo.

Kata Kunci: Perilaku merokok, pola makan, kejadian hipertensi

INTRODUCTION

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat diatas normal, sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih. Dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan istirahat yang cukup. Kondisi tekanan darah tinggi (persisten) jangka panjang dapat menyebabkan berbagai kerusakan pada jantung (penyakit jantung koroner), otak (menyebabkan stroke), dan ginjal (gagal ginjal) jika tidak segera ditangani dengan penanganan yang tepat.

Tingginya prevalensi hipertensi arteri di seluruh dunia dipengaruhi oleh dua jenis faktor: usia, jenis kelamin, dan faktor yang tidak dapat diubah seperti keturunan. Faktor-faktor yang dapat berubah antara lain obesitas, konsumsi alkohol, gaya hidup sedentary, asupan garam berlebihan, dan kebiasaan merokok (Setyanda, 2015). Tekanan darah tinggi adalah salah satu penyebab utama kematian dini pada orang-orang di seluruh dunia, dan semakin lama, semakin besar masalahnya. WHO memperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang di seluruh dunia akan menderita tekanan darah tinggi setiap tahunnya. Hipertensi adalah penyakit laten karena Anda tidak tahu bahwa Anda memiliki tekanan darah tinggi sampai Anda mengukur tekanan darah Anda (Rudianto, 2013).

Prevalensi hipertensi arteri cenderung meningkat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kejadian hipertensi arteri pada 4.444 orang dari 1999 hingga 2000 adalah 87 juta, dan dari 2015 hingga 2016, 108,2 juta, meningkat 19,59%. (Dorans.KS, 2018). Menurut studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada orang di bawah usia 18 tahun di Indonesia meningkat menjadi 34,1% atau 185.857 kasus. Menurut Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara, 31.817 (38,60%) dari 82.425 penduduk yang berusia di atas 18 tahun diketahui menderita tekanan darah tinggi setelah dilakukan pemeriksaan darah, di antaranya 4.444 laki-laki 50,32 perempuan, 34,67% (Riskesdas, 2018).

Menurut data dari Dinkes kota Kendari selama 3 tahun terakhir, dapat diketahui bahwa kejadian hipertensi pada orang dewasa (1518 tahun) pada tahun 2017 adalah 1172 kasus. Sedangkan pada tahun 2018 jumlah kasus bertambah 1.249, dan pada tahun 2019 (Januari dan September) 4.444 dari 4.444 orang dewasa (1518 tahun) dan 4.444 penderita hipertensi arteri tercatat 1.097 kasus (Profil Dinas Kota Kendari, 2020)

Menurut data Puskesmas Nambo, jumlah penderita hipertensi arteri pada remaja (1519 tahun) selama tiga tahun terakhir adalah 248 pada 2018, 2019 menjadi 254, 2020, dan 2021 menjadi 231, 1519. (Profil Puskesmas Nambo, 2020).

Kebiasaan gaya hidup yang berhubungan dengan risiko hipertensi, seperti stres, kegemukan (obesitas), gaya hidup sedentary, merokok, minum alkohol, dan asupan makanan berlemak tinggi, dapat menginduksi kadar kolesterol tinggi pada masa remaja sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Suiraoaka, 2012). Tembakau tidak dikontraindikasikan untuk semua orang. Perilaku merokok sangat kultural di kalangan masyarakat global, terutama di kalangan anak muda. Zat kimia dalam rokok bersifat adiktif dan dapat membuat ketagihan, dan zat adiktif selalu menyebabkan orang merokok. Secara khusus, merokok di kalangan remaja menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya adalah tekanan darah tinggi (Hidayatullah, 2019).

Menurut Adinda (2020) asupan makanan berkaitan dengan status gizi dan penyakit yang diderita seseorang. Menurut Efendy dkk (2016), pola makan merupakan salah satu kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan penduduk. Hasil penelitian Sugiarto (2019) menunjukkan bahwa asupan makanan sangat berhubungan dengan morbiditas pada manusia. Sebuah studi oleh Pamela (2015) menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dan kejadian tekanan darah tinggi.

Perokok memiliki risiko penurunan berat badan yang lebih tinggi daripada bukan perokok, meskipun asupan kalori mereka sama atau lebih tinggi. Hal ini dikarenakan perokok mengkonsumsi lebih banyak energi daripada bukan perokok, mengurangi pengeluaran energi sebesar 10%, dan konsekuensi dari peningkatan pengeluaran energi dapat mengindikasikan timbulnya malnutrisi (Ilfandari, 2015). Di sisi lain, sub wilayah Nambo terletak di pesisir pantai Kendari, sehingga makanan penduduk pesisir banyak mengandung kalium. Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan pola makan dan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas Nambo”.

METHOD

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan menggunakan desain Observasional analitik (Prsetyo, 2019) dengan pendekatan *cross sectional* yaitu mengetahui

hubungan pola makan dan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja Puskesmas Nambo.

RESULTS AND DISCUSSION

Analisis Univariat

Tabel 1. Variabel penelitian pada Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo

Variabel Penelitian	n	%
Pola Makan		
Resiko Tinggi	40	57.1
Resiko Rendah	30	42.9
Perilaku Merokok		
Merokok	45	64.3
Tidak Merokok	25	36.7
Tekanan Darah		
Hipertensi	44	62.9
Tidak Hipertensi	26	37.1

Sumber data primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan perilaku merokok sebagian besar sampel adalah perokok yaitu sebanyak 45 orang (64,3%). Berdasarkan pola makan sebagian besar sampel berada pada kategori resiko tinggi yaitu berjumlah 40 orang (57,1%). Sedangkan berdasarkan tekanan darah sebagian besar sampel berada pada kategori hipertensi yaitu sebanyak 44 orang (62,9%).

Kejadian Hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar remaja di wilayah kerja Puskesmas Nambo berada pada kategori Hipertensi yaitu berjumlah 44 orang (62,9%). Hal ini diakibatkan karena remaja lebih sering mengonsumsi makanan dari hasil laut yang mengandung natrium tinggi. Sebagian besar remaja pria di wilayah kerja Puskesmas Nambo memiliki rata-rata konsumsi makanan hasil laut adalah 3 x sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputra (2016) yang menyatakan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah pesisir akan lebih sering mengonsumsi makanan dari hasil laut. Rahma dkk (2017) Juga menyatakan bahwa kasus Hipertensi paling sering ditemukan pada masyarakat pesisir karena mereka selalu mengonsumsi makanan dari hasil laut yang mengandung natrium tinggi.

Tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang sangat berbahaya. Efek dari penyakit ini meluas dalam banyak hal, dari biologis hingga ekonomi. Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut sebagai silent killer. Semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin tinggi pula risiko kerusakan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit tidak menular yang lebih kompleks seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah perifer, serta penyakit saraf dan otak (Kemenkes RI, 2019).

Beberapa upaya pencegahan dan penanggulangan tekanan darah yang dilaksanakan oleh pemerintah fokus pada faktor risiko yang dapat diubah, penelitian ini terikat dengan cara makan. Upaya tersebut disebut CERDIK dan PATUH. CERDIK adalah program promotif yang mengikut sertakan masyarakat dalam hal cek kesehatan secara terus menerus, jauh dari asap rokok, rajin olahraga, puasa sehat dengan kalori cukup, cukup istirahat dan tidak stres. Sedangkan untuk yang sudah hipertensi, program PATUH adalah periksa kesehatan secara berkala dan ikuti instruksi dokter, obati penyakit dengan tepat dan teratur, tetap puasa sehat dengan gizi cukup, olahraga dan jauh dari rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya (Kemenkes RI, 2018).

Pola makan pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo

Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar pola makan remaja di wilayah kerja Puskesmas Nambo adalah berisiko tinggi sebanyak 40 orang (57,1%). Hal ini diakibatkan dari lingkungan tempat tinggal para remaja tersebut adalah di daerah pesisir, sehingga mereka lebih sering mengonsumsi makanan dari hasil laut.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pola makan remaja pinggir laut mempunyai frekuensi makan 3 x sehari yaitu makanan pokok seperti beras, pola makan lauk hewani tinggi terutama hasil laut dari tambak ikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Idah Hamidah (2017) yang menyatakan bahwa pola konsumsi makanan pada masyarakat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal, terutama bagi masyarakat yang tinggal di daerah pesisir, mereka sering mengonsumsi hasil laut dan jarang mengonsumsi buah.

Masyarakat pesisir memiliki pola konsumsi yang berbeda dengan masyarakat lain yang terkena dampak lingkungan dan mata pencahariannya. Masyarakat pesisir Garangson sebagian besar bergerak di bidang perikanan dan budidaya tambak. Karena lingkungan merupakan wilayah pesisir dimana masyarakat dapat berprofesi sebagai nelayan (Hamida, 2017). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Homsan (2006) dan Mapandin (2006) bahwa berbagai faktor mempengaruhi pola konsumsi kelompok sosial seperti lingkungan, mata pencaharian, budaya, perbedaan etnis, tingkat sosial ekonomi, geografi, iklim, dan agama. Keyakinan serta tingkat kemajuan teknologi (Setiadi, 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan manusia adalah ketersediaan pangan di daerah. Bumi akan menggunakan hasil alam untuk memenuhi semua kebutuhan penduduknya. Kebutuhan pangan masyarakat di berbagai daerah berbeda beda, termasuk di mana masyarakat pesisir memiliki pola konsumsi yang berbeda (Margareta, 2014).

Perilaku merokok pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo.

Menurut hasil penelitian ini, mayoritas remaja putra di wilayah kerja Puskesmas Nambo adalah perokok aktif yaitu sebanyak 45 orang (64,3%). Masa remaja merupakan masa perubahan emosi, fisik, minat dan pola perilaku. Remaja mulai menjauhkan diri dari sikap dan perilaku anak dan mulai menunjukkan kemampuan berperilaku seperti orang dewasa. Merokok adalah salah satu perilaku tersebut. Perilaku merokok ini dapat menimbulkan berbagai akibat negatif bagi remaja dari segi kesehatan, ekonomi, masyarakat dan psikologi (Kurniawati F, 2021).

Kondisi perilaku berlangsung lama, membentuk kebiasaan yang sulit dihilangkan. Kebiasaan merokok yang hanya dimiliki oleh laki-laki dewasa kini telah menjadi kecanduan, terutama karena lingkungan sosial yang membuat para pelajar muda berperilaku demikian. Padahal, apa yang dianggap tidak pantas dan menyimpang itu ternyata merupakan perilaku yang wajar dan bisa dimaklumi. Masyarakat tidak lagi heran dengan rokok siswa sekolah menengah, terutama di kota-kota besar (Zarman W, 2017).

Merokok di masa remaja juga tergantung niat. Theory of Planned Behavior menyatakan bahwa seseorang dapat bertindak sesuai dengan niatnya dan hanya dapat bertindak jika dia mengendalikan perilakunya. Niat adalah istilah yang terkait dengan tindakan dan merupakan bagian penting dari serangkaian tindakan yang mungkin atau tidak mungkin dilakukan untuk mencapai tindakan sekarang atau masa depan. Niat memainkan peran yang berbeda dalam manajemen perilaku. Dengan kata lain, ia menghubungkan dan mendinginkan perilaku mendalam yang diyakini orang dengan perilaku tertentu (Manuntung, 2019).

Analisis Bivariat

1) Hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Fisher's Exact Test* yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Pria Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo

Perilaku Merokok	Kejadian Hipertensi				Total	P
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	N	%	n	%		
Merokok	42	93,3	3	6,7	45	100
Tidak Merokok	2	8	23	92	25	100
Total	44	62,9	26	37,1	70	100

Sumber : data primer, 2021

Hasil penelitian ini ditemukan 3 orang (6,7%) yang tidak merokok namun mengalami hipertensi dan 2 orang (8%) yang tidak merokok namun hipertensi, hal ini disebabkan oleh pola makan yang salah dan sering mengonsumsi makanan yang mengandung natrium. Hasil ini sejalan dengan pendapat Kadir S (2019) yang menyatakan bahwa pola makan yang salah dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Lebih lanjut Partic L (2014) menyampaikan bahwa pola makan yang tepat dan sehat dapat menjauhkan seseorang dari penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke dan Diabetes Mellitus.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo dengan nilai $p = 0,00 < \alpha 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative dalam penelitian ini, hal ini terjadi karena sebagian besar remaja pria merokok dan mengalami hipertensi. Penelitian ini didukung

oleh penelitian Irene Megawati Umbas (2019) yang menyatakan terdapat hubungan Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. Benny MP Simanjuntak dan Sasni Triana Putri (2018) juga menyatakan hal yang sama yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi. Hasil berbeda ditemukan pada penelitian Susi dan David Dwi Ariwibowo (2019) yang menyatakan bahwa Tidak didapatkan hubungan bermakna antara kebiasaan, lama dan jumlah merokok terhadap kejadian hipertensi essensial.

Merokok di antara faktor-faktor yang dapat berubah, hubungan antara batang dan tekanan darah tinggi, yaitu nikotin, menyebabkan nikotin dalam rokok diserap ke dalam pembuluh darah kecil di paru-paru, menyebabkan tekanan darah meningkat. Saat beredar melalui pembuluh darah ke otak, otak melepaskan epinefrin (adrenalin) sebagai respons terhadap nikotin dengan sinyal dari kelenjar adrenal. Hormon kuat ini menyempitkan pembuluh darah, memberi tekanan pada jantung dan meningkatkan tekanan darah. Karbon monoksida dalam asap rokok menggantikan oksigen dalam darah. Hal ini meningkatkan tekanan darah karena jantung harus memompa - oksigen dari 4.444 organ, 4.444 dan 4.444 jaringan tubuh (Samiadi, 2016).

Perbedaan tekanan darah akibat perbedaan jumlah rokok yang dihisap terutama mempengaruhi kejadian hipertensi. Ketika bahan kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihirup melalui rokok dan memasuki aliran darah, mereka dapat merusak lapisan endotel dari pembuluh darah dan arteri, yang menyebabkan aterosklerosis dan tekanan darah tinggi. Otopsi mengungkapkan hubungan erat antara merokok dan arteriosklerosis semua pembuluh darah. Merokok pada pasien hipertensi semakin meningkatkan risiko kerusakan arteri (Priyoto, 2015).

Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja Puskesmas Nambo

Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Chi-Square* yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Pria Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		ρ
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	31	77,5	9	22,5	40	100	0,003
Kurang	13	43,3	17	56,7	30	100	
Total	44	62,9	26	37,1	70	100	

Sumber : data primer, 2021

Hasil penelitian ini ditemukan 9 orang (22,5%) yang pola makan berisiko tinggi namun tidak hipertensi, hal ini disebabkan karena mereka sering berolahraga, hasil penelitian juga ditemukan 13 orang (43,3%) yang pola makan berisiko rendah tapi mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena mereka sering mengonsumsi makanan jajanan yang banyak mengandung lemak. Lemak merupakan penyumbang kolesterol terbesar dimana kolesterol yang berlebihan konsentrasinya dalam darah akan menempel pada dinding pembuluh darah sehingga pembuluh darah akan menyempit dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Kemenkes RI, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja pria di wilayah kerja puskesmas Nambo dengan nilai $p = 0,003 < \alpha 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif hal ini terjadi karena sebagian besar remaja mengonsumsi makanan dengan risiko tinggi dan banyak yang mengalami hipertensi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Ivan Wijaya dkk (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. Penelitian Solehatul Mahmudah (2015) Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok, juga menyatakan bahwa asupan natrium berhubungan dengan kejadian hipertensi dengan $p = 0,001$. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Jenti Sitorus (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi garam dan konsumsi lemak dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa tingkat konsumsi lemak responden jauh melebihi kecukupan gizi yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh tubuh mereka.

Pembatasan konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Akumulasi dari endapan kolesterol apabila bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Dengan demikian, akan memperberat kerja jantung dan secara tidak langsung memperparah hipertensi (Hastuti, 2020). Penelitian ini didukung oleh teori Rusilanti (2014) bahwa makan terlalu banyak lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol darah, yang dapat menyebabkan risiko tekanan darah tinggi. Kolesterol dapat menempel pada dinding pembuluh darah yang tersumbat seiring waktu karena plak dalam darah yang disebut arteriosklerosis. Ketika plak menumpuk, aliran darah menyempit, meningkatkan volume darah dan tekanan darah. Kolesterol, lemak jenuh dan lemak tak jenuh ditemukan dalam lemak yang Anda makan setiap hari. Kolesterol adalah sejenis molekul lemak (lipid) dalam aliran darah. Kolesterol diproduksi oleh hati dan

bermanfaat untuk proses metabolisme. Asupan yang berlebihan dapat menyebabkan lemak menumpuk dan menyumbat pembuluh darah atau menyebabkan pengapuran dan pengapuran pembuluh darah. Kadar kolesterol yang tinggi berhubungan dengan peningkatan prevalensi hipertensi (Dalimartha, 2014).

Perilaku Konsumsi natrium yang disampaikan Jannah (2021) menyatakan bahwa konsumsi natrium yang berlebih akan meningkatkan ekstraseluler dan cara untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat dan akibat dari meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah yang berdampak pada timbulnya hipertensi.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil dari pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putra di wilayah kerja Puskesmas Nambo tidak hipertensi yaitu sebanyak 44 orang (62,8%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan remaja putra di wilayah kerja Puskesmas Nambo tidak baik yaitu sebanyak 40 orang (57,1%)
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putra di wilayah kerja Puskesmas Nambo perokok yaitu sebanyak 45 orang (64,2%).
4. Ada hubungan perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo ditunjukkan dengan nilai $\rho = 0,000$.
5. Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada remaja putra di wilayah kerja puskesmas Nambo ditunjukkan dengan nilai $\rho = 0,284$.

ACKNOWLEDGMENTS

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Nambo yang telah mengizinkan menjadi tempat penelitian dan banyak memberikan saran serta masukanya.

REFERENCES

- Adinda, D., Sudaryati, E., & Siregar, P. A. (2020). Peran Guru Dan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 14-20.
- Dalimartha, S., & Dalimartha, F. A. (2014). *Tumbuhan sakti atasi kolesterol*. Penebar Swadaya Grup.

- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, (2020). Profil Dinas Kesehatan Kota Kendari. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, (2020). Profil Puskesmas Nambo. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.
- Efendi, N., Siregar, P. A., & Fauzan, A. (2016). *Kaki Gajah dalam Balutan Budaya Etnik Sula. Buku seri riset Etnografi Kesehatan. Penerbit PT kasinius (2016) cetakan 1.*
- Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Dikelurahan Dayen Peken Ampenan Mataram.* Smiknas, 108-115.
- KemenKes, R. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.*
- Hamidah, I. (2017). Studi Tentang Pola Konsumsi Masyarakat Pesisir Indramayu. *Mangifera Edu, 1(2), 46-51.*
- Irene M Umbas., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan, 7(1).*
- Jannah, M. (2021). *Seledri: Pengobatan Hipertensi.* Penerbit NEM.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal, 1(2), 56-60.*
- Kurniawati, F. (2021). Remaja Dan Rokoknya.
- Mahmudah, Solehatul, et al. (2015) "*Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok tahun 2015.*" *Biomedika 7.2.*
- Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi.* Penerbit Wineka Media.
- Margareta, D. (2014). *Kajian Tentang Pola Konsumsi Makanan Utama Masyarakat Desa Gunung Sereng Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan Madurate Study On Food Consumption Patterns Major In Gunung Sereng Villagers, Kwanyar District Kabupaten Bangkalan Madura. Jurnal Tata Boga, 3(3).*
- Nuraini, B. (2015). *Risk factors of hypertension. Jurnal Majority, Vol 4, No 5 (2015)*
- Pamelia, E. (2015). *Therapeutic Art-making and Art Therapy: Similarities and Differences and a Resulting Framework. Publish 1 Vol 1 no 1.*
- Partic, L. (2014). *Perisai Segala Penyakit.* Elex Media Komputindo.

- Rudianto, B. F. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes; Mendeteksi, Mencegah dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal*. Penerbit Sakkhasukma : Yogyakarta., 2013. Cetakan 1.
- Rusilanti, M. S. (2014). *Kolesterol Tinggi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia.
- Samiadi, L. (2016). Naloxone dan Neostigmin Obat Apa.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). *Gaya hidup sebagai faktor risiko hipertensi pada masyarakat pesisir pantai*. *Jurnal Majority*, 5(3), 118-123.
- Setiadi, E. M. (2017). *Ilmu sosial & budaya dasar*. Kencana.
- Setyanda, Y. O. G., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). *Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 35-65 tahun di Kota*. *Jurnal kesehatan andalas Vol 4 No 2*.
- Sitorus, J. (2018). Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD HKBP Balige Tahun 2017.
- Sugiarto, U., Karyani, T., & Rochdiani, D. (2019). *Pangsa Pengeluaran Pangan Rumah Tangga Petani Padi-Terpadu Di Kecamatan Pangkalan Kabupaten Karawang*. *Jurnal Agribisnis Terpadu, Vol 12 No1, 25-35*.
- Suiraoaka, I. P. (2012). *Penyakit degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika, Vol 45 No 51.
- Susi, S., & Ariwibowo, D. D. (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. *Tarumanagara Medical Journal, 1(2)*, 434-441.
- Wijaya, I., & Haris, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi diwilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), 5-11.
- Zarman, W. (2017). *Ternyata Mendidik Anak Cara Rasulullah Mudah & Efektif*. Kawan Pustaka.