

## GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI DI MASA PANDEMI COVID-19

Susilawati<sup>1\*</sup>), Gamya Tri Utami<sup>2)</sup>, Bayhakki<sup>3)</sup>

Fakultas Keperawatan<sup>1,2,3</sup>

Universitas Riau

\*Email: [susilawati22sep@gmail.com](mailto:susilawati22sep@gmail.com)

### *Abstract*

**Introduction:** High blood pressure (hypertension) is called the silent killer disease because it is not realized, but it can damage organs and cause strokes, kidney failure and heart attacks. The cause of hypertension can come from various causes, including genetics, gender, lifestyle, and others. People's lifestyles during the pandemic are leaning towards risky lifestyles. The COVID-19 pandemic has resulted in people only being active at home, lacking physical activity, eating irregularly, and experiencing an increase in smoking.

**Purpose:** This study aims to identify the lifestyle of people with hypertension during the COVID-19 pandemic in Rejosari Public Health Center, Tenayan Raya District, Pekanbaru City. **Methods:** This research used a quantitative with a descriptive design. The research sample was 83 respondents in Rejosari Public Health Center, Tenayan Raya District, Pekanbaru City, which were taken using a purposive sampling technique based on inclusion criteria in the form of being 26 years old, suffering from hypertension with blood pressure 130/80 mmHg, willing to be a respondent, able to read, understand Indonesian , and seek treatment at the Rejosari Public Health Center. The analysis used is univariate analysis. **Results:** There were 60 respondents who had low physical activity (72.3%), 76 respondents had poor eating and drinking habits (91.6%), 71 respondents did not smoke (85.5%), and 73 respondents have stress levels in the normal category (88%). **Conclusion:** Overall, the respondents' lifestyles during the COVID-19 pandemic showed poor behavior. This research recommend for people with hypertension to regulate their lifestyle and for health care providers to improve health education programs about a healthy lifestyle.

**Keywords:** lifestyle, hypertension, COVID-19 pandemic

### **Abstrak**

**Pendahuluan:** Tekanan darah tinggi (hipertensi) disebut *silent killer disease* karena tidak disadari, tetapi dapat merusak organ tubuh dan menyebabkan stroke, gagal ginjal dan serangan jantung. Penyebab hipertensi bisa berasal dari berbagai penyebab, termasuk genetik, jenis kelamin, gaya hidup, dan lain-lain. Gaya hidup masyarakat selama pandemi condong pada gaya hidup yang berisiko. Pandemi COVID-19 mengakibatkan masyarakat hanya beraktivitas di rumah, kurang beraktivitas fisik, makan tidak teratur, dan mengalami peningkatan merokok. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19 di Kelurahan Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian adalah 83 responden di Kelurahan Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi berupa berusia  $\geq 26$  tahun, mengidap hipertensi dengan tekanan darah  $\geq 130/80$  mmHg, bersedia menjadi responden, mampu membaca, memahami bahasa Indonesia, dan berobat di Puskesmas Rejosari. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat. **Hasil:** Terdapat 60 orang responden memiliki aktivitas fisik rendah (72,3%), sebanyak 76 orang responden memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk (91,6%), 71 orang responden tidak merokok (85,5%), dan sebanyak 73 orang responden memiliki tingkat stres pada kategori normal (88%). **Kesimpulan:** Secara keseluruhan gaya hidup responden di masa pandemi COVID-19 menunjukkan perilaku yang kurang baik. Saran bagi penderita hipertensi agar mengatur gaya hidup serta bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan program edukasi kesehatan tentang gaya hidup yang sehat.

**Kata kunci:** gaya hidup, hipertensi, pandemi COVID-19

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) disebut *silent killer disease* karena tidak disadari, tetapi dapat merusak organ tubuh dan menyebabkan stroke, gagal ginjal dan serangan jantung. Menurut American Hearth Association tahun 2018, apabila tekanan darah naik sedikitnya 130/80 mmHg maka dinyatakan mengalami hipertensi (Whelton et al., 2018).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan angka kejadian tekanan darah tinggi di dunia sebanyak 22% dari jumlah total seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2019). Indonesia memiliki jumlah penderita hipertensi berusia >18 tahun sebanyak 34,11%. Jumlah ini meningkat sebanyak 25,8% dari data tahun 2013 (Kemenkes, 2019; Riskesdas, 2018). Angka kejadian tekanan darah tinggi di Indonesia menjadi salah satu penyumbang angka kesakitan yang tergolong cukup tinggi. Data Riskesdas tahun 2018, Provinsi Riau menjadi provinsi dengan peringkat ke-23 skala nasional dengan jumlah hipertensi sebanyak 29,14% (Kemenkes RI, 2019). Kota Pekanbaru sendiri jumlah penderita hipertensi sebanyak 28,20% dari total keseluruhan penduduk Provinsi Riau (Kemenkes RI, 2019).

Penyebab hipertensi dapat berasal dari genetik, jenis kelamin (gender), kegemukan (obesitas), kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam secara berlebihan, adanya kelainan metabolisme lipid (lemak), konsumsi alkohol berlebih, kondisi psikososial seseorang, dan usia (>55 tahun) (Kemenkes RI, 2013). Namun saat ini hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor-faktor tersebut, kondisi pandemi dapat memperberat kasus hipertensi. Pandemi COVID-19 mengakibatkan perubahan gaya hidup masyarakat, masyarakat hanya beraktivitas di rumah, kurang beraktivitas fisik, makan tidak teratur, dan mengalami peningkatan merokok.

Gaya hidup masyarakat selama pandemi condong pada gaya hidup yang berisiko. Aktivitas fisik yang dilakukan semasa pandemi mengalami penurunan. Berdasarkan penelitian Atmadja et al. (2020) didapatkan hasil bahwa setengah dari responden hanya beraktivitas fisik kurang dari 3 kali seminggu yang tidak sesuai dengan aturan olahraga sebanyak minimal 3 kali dalam seminggu. Selain kurangnya kegiatan fisik, masyarakat juga tidak mengkonsumsi buah atau sayur setiap hari serta kurang berupaya untuk menjaga kekebalan tubuh padahal hal tersebut memperbesar risiko terkena hipertensi (Atmadja et al., 2020).

Gaya hidup selanjutnya yang berubah selama pandemi adalah kebiasaan merokok. Penelitian Ruhyat (2021) menyatakan terjadi peningkatan perilaku merokok selama pandemi dari seluruh penduduk Indonesia. Sebagian besar responden mengatakan alasan mereka merokok karena kurangnya aktivitas, selain itu karena cemas, panik, stres dan alasan lainnya. Stres dapat muncul karena hormon adrenalin sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah karena terjadi peningkatan denyut jantung dan vasokonstriksi arteri. Genetik dan stres memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi (Suparta & Rasmi, 2018).

Telah dilakukan studi pendahuluan tanggal 14 Maret 2021 pada sepuluh orang responden masyarakat di Kecamatan Rejosari Kota Pekanbaru berusia 20-53 tahun diketahui 8 responden mengalami hipertensi ketika dilakukan pengukuran tekanan darah. Responden menyatakan dari awal pandemi banyak berdiam diri di rumah sehingga sudah malas untuk memulai berolahraga lagi, karena malas keluar rumah responden juga sering membeli makanan cepat saji dan berlemak. 6 responden laki-laki, keseluruhan merokok dan terjadi peningkatan penggunaan rokok pada 4 dari 6 orang dikarenakan cemas, merasa panik ketika ada yang terkena COVID-19 disekitarnya, kurangnya aktivitas dan sering

duduk dirumah saja. Berdasarkan paparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Rejosari pada dua bulan terakhir yang tercatat sebanyak 501 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 83 responden dengan kriteria berusia  $\geq 26$  tahun, mengidap hipertensi dengan tekanan darah  $\geq 130/80$  mmHg, bersedia menjadi responden, mampu membaca, memahami bahasa Indonesia, dan berobat di Puskesmas Rejosari. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini ditentukan berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri (Notoadmodjo, 2018). Perhitungan sampel menggunakan perhitungan secara statistik dengan rumus Slovin untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Bagian pertama terdiri atas data demografi yaitu usia, jenis kelamin, suku, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan, riwayat hipertensi keluarga, IMT, dan tekanan darah. Bagian kedua jenis pertanyaan untuk mengukur gaya hidup berupa aktivitas fisik dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari (WHO, 2012) yang telah di adopsi oleh Sumarta (2020) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Kota Batu. Instrumen untuk kebiasaan merokok menggunakan kuesioner dari Eriana (2017) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian

hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar tahun 2017.

Instrumen untuk variabel kebiasaan makan dan minum merupakan kuesioner yang disusun oleh peneliti sendiri yang terdiri dari 9 pertanyaan berdasarkan teori gaya hidup. Instrumen untuk variabel stres menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) yang terdiri dari 21 pernyataan yang terdiri dari masing-masing tujuh pertanyaan untuk menilai depresi, rasa cemas dan menilai stres. Setiap pertanyaan diberikan skor 0-3, kemudian skor pada masing-masing kategori dijumlahkan dan dilakukan interpretasi normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Interpretasi hasil penjumlahan skor pada DASS yaitu normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), dan sangat berat (34+) (Indira, 2016).

Peneliti menggunakan analisis data univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan persentase dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19 pada tanggal 30 Juni 2021 sampai dengan 12 Juli 2021 dengan responden sebanyak 83 orang yaitu:

### A. Karakteristik Umur

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Dewasa (26-45 tahun)	25	30,1
Lansia (46-65 tahun)	52	62,7
Manula (>65 tahun)	6	7,2
Total	83	100

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar berada pada rentang usia lansia (46-65 tahun) yaitu sebanyak 52 orang (62,7%). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan Garwahusada dan Wirjatmadi (2020),

bahwa lebih banyak penderita hipertensi yang berusia (46-55 tahun) yaitu sebanyak 12 orang (52,2%) dan berusia (56-65 tahun) sebanyak 9 orang (39,2%). Begitu pula dengan penelitian Kolibu dan Kalesaran (2018), bahwa lebih banyak penderita hipertensi berusia (46-65 tahun) yaitu sebanyak 30 orang (46,9%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Puspita et al. (2019), bahwa penderita hipertensi lebih banyak berusia (46-65 tahun) sebanyak 81 orang (52,3%). Pertambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh misalnya fungsi fisiologis menurun akibat proses degeneratif (penuaan) yang menyebabkan lansia menderita penyakit tidak menular.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi pada lansia terjadi karena terjadinya penurunan kelenturan dinding aorta, penebalan katup jantung, serta kemampuan jantung untuk memompa darah mengalami penurunan 1% per tahunnya akibatnya terjadi penurunan kontraksi dan volumenya. Selain itu tekanan darah tinggi pada lansia disebabkan oleh hilangnya kelenturan pembuluh darah dan peningkatan resistensi pembuluh perifer (Nurarif & Kusuma, 2016).

## B. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Laki-laki	31	37,3
perempuan	52	62,7
Total	83	100

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 52 orang (62,7%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. (2021), bahwa penderita hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan penderita hipertensi yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 60 orang (77,9%). Penelitian ini

juga selaras dengan penelitian Kolibu dan Kalesaran (2018), penderita hipertensi didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 46 orang (71,9%).

Penelitian di Puskesmas Rejosari diperoleh sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan. Menurut peneliti hal ini terjadi karena mayoritas pasien yang berkunjung ke Puskesmas pada masa pandemi COVID-19 mayoritas adalah perempuan sehingga hal ini juga menyebabkan mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah perempuan.

## C. Karakteristik Suku

Tabel 3. Karakteristik Suku

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Melayu	17	20,5
Minang	14	16,8
Batak	15	18,1
Lainnya	37	44,6
Total	83	100

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 83 orang responden penderita hipertensi didapatkan hasil sebagian besar responden bersuku lainnya seperti Jawa dan Nias yaitu sebanyak 37 orang (44,6%). Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rejosari diperoleh hasil bahwa suku terbanyak menderita hipertensi adalah suku Jawa dan Nias. Menurut peneliti hal ini dikarenakan mayoritas suku yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Rejosari dan yang berkunjung ke puskesmas selama masa pandemi COVID-19 adalah suku Jawa dan Nias.

## D. Karakteristik Status Perkawinan

Tabel 4. Karakteristik Status Perkawinan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Sudah menikah	78	94
Belum menikah	5	6
Total	83	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 83 responden penderita hipertensi didapatkan hasil

bahwa sebagian besar responden sudah menikah dengan jumlah 78 orang (94%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Eliska (2016), bahwa penderita hipertensi mayoritas dengan status perkawinan sudah menikah yaitu sebanyak 53 orang (89,8%).

Kondisi seseorang yang sudah menikah dapat memicu stres dimana lebih rentanya perempuan untuk mengelami terkena stres daripada laki-laki dikarenakan perempuan umumnya mudah emosi (Chakra, 2011).

#### E. Karakteristik Pendidikan

Tabel 5. Karakteristik Pendidikan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
SD	17	20,5
SMP	17	20,5
SMA	44	53
PT	2	2,4
Lainnya	3	3,6
Total	83	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA dengan jumlah sebanyak 44 Orang (53%). Hal ini sejalan dengan penelitian Eliska (2016), kejadian hipertensi berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas pada tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 25 orang (42,4%). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Raihan et al. (2014), penderita hipertensi sebagian besar berlatar pendidikan SMA yaitu sebanyak 28 orang (35,9%).

#### F. Karakteristik Pekerjaan

Tabel 6. Karakteristik Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
IRT	45	54,2
PNS	1	1,2
Swasta	7	8,5
Wiraswasta	10	12
Lainnya	20	24,1
Total	83	100

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan responden sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 45 orang (54,2%). Menurut peneliti hasil ini disebabkan oleh sebagian besar pasien yang berobat ke Puskesmas berjenis kelamin perempuan sehingga hasil dari penelitian ini diperoleh mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Raihan et al. (2014), bahwa IRT menjadi pekerjaan yang didominasi dari keseluruhan responden yaitu sebanyak 30 orang (38,5%). Hal ini terjadi karena pekerjaan sebagai ibu rumah tangga menjadi salah satu penyebab stres. Adanya beban yang banyak untuk mengurus suami, anak, dan juga rumah tangga setiap hari serta kurangnya aktivitas fisik atau olahraga menjadi pencetus terjadinya hipertensi.

#### G. Karakteristik Riwayat Hipertensi pada Keluarga

Tabel 7. Karakteristik Riwayat Hipertensi pada Keluarga

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Ya	24	28,9
Tidak	59	71,1
Total	83	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan jumlah sebanyak 59 orang (71,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahmudah et al. (2016), bahwa sebagian besar penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 57 orang (65,5%).

Penelitian Widiharti et al. (2020) mengenai apa saja yang mempengaruhi tekanan darah di masa pandemi COVID-19 didapatkan hasil bahwa riwayat keluarga menjadi faktor yang berkontribusi dalam

perubahan tekanan darah dikarenakan hipertensi memiliki kecenderungan untuk diturunkan secara genetik. Adanya garis keturunan hipertensi membuat seseorang mempunyai kemungkinan lebih besar menderita tekanan darah tinggi karena adanya kaitan dengan renin membran sel dalam tubuh dan metabolisme pengaturan garam (NaCl) (Sari, 2017).

#### **H. Karakteristik IMT (Indeks Masa Tubuh)**

Tabel 8. Karakteristik IMT

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
Kurang	4	4,8
Normal	40	48,2
Lebih	39	47
Total	83	100

Hasil penelitian terhadap 83 orang responden didapatkan hasil mayoritas responden memiliki berat badan dalam kategori normal yaitu sebanyak 40 orang (48,2%). Berat badan yang berlebihan tidak menjadi faktor langsung terhadap terjadinya hipertensi, namun kejadian hipertensi meningkat pada orang dengan berat badan lebih (*overweight*). Kondisi *overweight* 5 kali lebih berisiko mengidap hipertensi. Orang dengan berat badan lebih (*overweight*) ditemukan sekitar 20-33% menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2013).

#### **I. Karakteristik Tekanan Darah**

Tabel 9. Karakteristik Tekanan Darah

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
HT Stage 1 (130-139/80-89 mmHg)	27	32,5
HT Stage 2 ( $\geq 140/90$ mmHg)	56	67,5
Total	83	100

Berdasarkan tekanan darah sebagian besar responden memiliki tekanan darah pada stage 2 yaitu sebanyak 56 orang (67,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suprayitno et al. (2019), bahwa penderita hipertensi mayoritas

mempunyai tekanan darah sistolik/diastolik antara 140-159/90-99 mmHg yaitu sebanyak 18 orang (56,25%). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Makawekes et al. (2020), mengatakan tekanan darah responden sebagian besar hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 19 orang (59,4%).

#### **J. Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19**

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Gambaran Gaya Hidup Responden

Gaya Hidup	Frekuensi	(%)
Aktivitas fisik		
Tinggi	21	25,3
Sedang	2	2,4
Rendah	60	72,3
Total	83	100
Kebiasaan makan dan minum		
Baik	7	8,4
Buruk	76	91,6
Total	83	100
Perilaku merokok		
Tidak merokok	71	85,5
Perokok ringan	6	7,3
Perokok sedang	5	6
Perokok berat	1	1,2
Total	83	100
Tingkat stres		
Normal	73	88
Ringan	4	4,8
Sedang	5	6
Berat	1	1,2
Sangat berat	0	0
Total	83	100

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa gaya hidup responden berdasarkan aktivitas fisik mayoritas beraktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 60 orang (72,3%). Penelitian yang dilakukan ini ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saludung & Malinti (2021) dimana selama masa pandemi COVID-19 masyarakat mayoritas melakukan aktivitas kurang yaitu sebanyak 144 orang (50,3%).

Mayoritas responden mengatakan bahwa sebagian besar waktu selama pandemi COVID-19 hanya dihabiskan di

rumah, tidak ada melakukan olahraga atau aktivitas fisik berat lainnya. Hal ini dikarenakan adanya regulasi pemerintah yang mengatur masyarakat untuk tetap berada di rumah dan adanya kekhawatiran akan tertular COVID-19 jika keluar rumah sehingga mengakibatkan masyarakat tetap dirumah selama masa pandemi dan tidak melakukan aktivitas fisik. Sebagian kecil responden mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik dikarenakan berjualan dari sehari-hari sehingga tidak memiliki waktu luang untuk beraktivitas fisik dan olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk dengan jumlah responden sebanyak 76 orang (91,6%). Penelitian yang dilakukan oleh Nor'alia, Lestari & Rachmawati (2019) selaras dengan penelitian ini, dimana mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk dengan jumlah 42 orang (53,8%). Kebiasaan responden dalam hal makan dan minum selama satu tahun terakhir atau pada masa pandemi COVID-19 dalam kategori yang buruk. Hal ini dikarenakan dari sebagian besar jawaban responden rata-rata selama masa pandemi mengkonsumsi makanan dan minuman yang tinggi natrium, mengandung bahan penyedap, berminyak, dan tinggi lemak. Makanan dan minuman yang dikonsumsi sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pada penderita hipertensi disarankan agar melakukan pembatasan lemak, makanan hewani, dan makanan dengan kandungan natrium yang tinggi. Natrium terbanyak ditemukan di garam, makanan asin, dan makanan olahan (Pudiastuti, 2013).

Berdasarkan perilaku merokok responden diperoleh hasil yaitu sebanyak 71 orang responden tidak merokok (85,5%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian Nor'alia, Lestari & Rachmawati (2019), dimana sebagian besar responden tidak merokok yaitu berjumlah 60 orang

(77%). Mayoritas responden laki-laki mengatakan selama satu tahun terakhir atau selama masa pandemi COVID-19 mengalami peningkatan frekuensi merokok karena kurang aktivitas dan lebih sering di rumah. Namun dari hasil penelitian diperoleh hasil mayoritas responden tidak merokok, menurut peneliti hal ini dikarenakan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang sejak sebelum pandemi COVID-19 juga tidak merokok.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat stress responden berada pada kategori normal yaitu sebanyak 73 orang responden (88%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nor'alia, Lestari & Rachmawati (2019), mayoritas responden tidak mengalami stres dengan jumlah sebanyak 54 orang (57,6%). Pandemi COVID-19 menyebabkan sebagian orang mengalami kecemasan yang tinggi, padahal hal ini akan menyebabkan penurunan kekebalan tubuh dan peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saludung & Malinti, 2021). Sebagian besar responden mengatakan stres yang dialami bukan berasal dari kondisi pandemi melainkan karena kekhawatiran terhadap penyakitnya. Tetapi ada juga sebagian kecil responden yang mengatakan mengalami kecemasan akan tertular COVID-19 dikarenakan di sekitar rumahnya ada yang meninggal akibat COVID-19.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran gaya hidup penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat beraktivitas fisik ringan, tidak merokok, tidak stres, namun memiliki kebiasaan makan dan minum yang buruk selama masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan hal tersebut diharapkan masyarakat agar mengatur gaya hidup menjadi lebih baik agar dapat mencegah hipertensi lebih dini. Peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian dengan menambah variabel lain yang berisiko memicu terjadinya hipertensi.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini khususnya kepada orangtua, Bapak dan Ibu pembimbing, pihak Puskesmas Rejosari, serta pihak kampus Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Atmadja, T. F. A., Yunianto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat indonesia selama pandemi COVID-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195–202.
- Chakra, F. (2011). *Rahasia menjadi bunda bahagia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Eliska. (2016). Pengaruh pola makan masyarakat suku alas terhadap status gizi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Kutambaru Kabupaten Aceh Tenggara. *JUMANTIK*, 1(1), 25–41.
- Eriana, I. (2017). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauadin Makassar tahun 2017*. UIN ALAUDDIN MAKASSAR.
- Garwahusada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 60–65.
- Indira, igaa elis. (2016). Stress questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. In *National Symposium & Workshop Physiconeuroimmunology in Dermatology*. Denpasar: Kelompok Studi Imunodermatologi Indonesia. Diambil dari [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pnenelitian\\_1\\_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pnenelitian_1_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf)
- Kemenkes, R. I. (2019). Hipertensi si pembunuh senyap. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi si pembunuh senyap. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kolibu, F., & Kalesaran, A. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi pada masyarakat Desa Tempok Selatan Kecamatan Tompaso Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 7(1), 25–30.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2016). Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok tahun 2015. *Biomedika*, 8(2), 39–47.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(1), 83–90.
- Nor'alia, Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Nerspedia*, 2(1), 77–86.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nurarif, amin huda, & Kusuma, H. (2016). *Asuhan keperawatan praktis*. Jogjakarta: Gambaran Gaya Hidup Penderita ...

- MediAction.
- Pudiastuti, R. D. (2013). *Penyakit-penyakit mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, T., Ernawati, & Dadang, R. (2019). Hubungan efikasi diri dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 7(1), 32–41.
- Raihan, L. N., Erwin, & Dewi, A. P. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *JOM PSIK*, 1(2), 1–10.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Ruhyat, E. (2021). Perilaku merokok di masa COVID-19. *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 180–187.
- Saludung, mada pasalli, & Malinti, E. (2021). Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Puskesmas Bua Tallulolo Toraja Utara pada masa pandemi. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 1–12.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Sumarta, N. hanifah. (2020). *Hubungan aktivitas fisik sehari-hari dengan derajat hipertensi pada lansia di Kota Batu*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diambil dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/18895/1/16910028.pdf>
- Suparta, & Rasmi. (2018). Hubungan genetik dan stress dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 7(2), 117–125.
- Suprayitno, E., Damayanti, C. N., & Hannan, M. (2019). Gambaran status tekanan darah penderita hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–23.
- Susanti, Y., Anita, & Santoso, dona yanuar agus. (2021). Perilaku cerdik penderita hipertensi dimasa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61–76.
- Whelton, P. K., et al. (2018). Clinical practice guideline 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/P CNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults a report of the American College of Cardiology. *Journal of the American College of Cardiology*, 71, 13–115.
- WHO. (2012). *Global physical activity questionnaire (GPAQ) analysis guide*. Geneva: WHO.
- Widiharti, Widiyawati, W., & Fitrianur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Health Science*, 5(2), 61–67.