

**PREVALENSI HIPERTENSI PADA ANAK SEKOLAH
STUDI PADA SISWA SMAN 5 PONTIANAK**



SKRIPSI

OLEH:

HAIRIL ANWAR
NPM : 121510289

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2019**

**PREVALENSI HIPERTENSI PADA REMAJA STUDI
PADA SISWA SMAN 5 PONTIANAK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi Sarjana
Kesehatan Masyarakat (SKM)**

Oleh :

**HAIRIL ANWAR
NPM : 121510289**

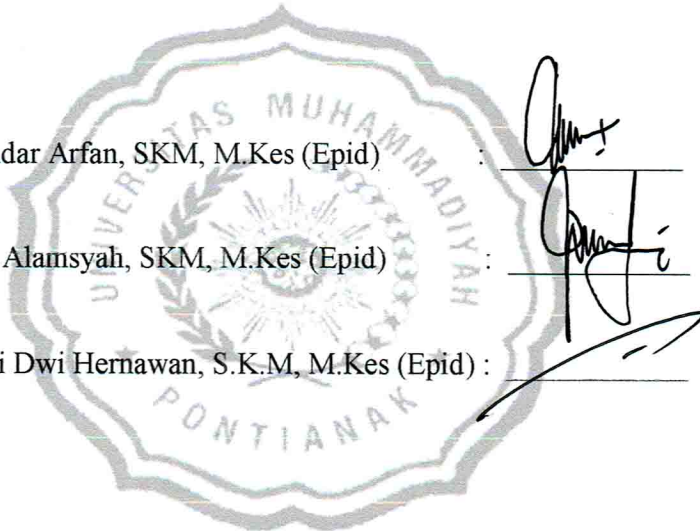
**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Pada Tanggal, 07 Februari 2019

Dewan Penguji :

1. Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid) :
2. Dedi Alamsyah, SKM, M.Kes (Epid) :
3. Andri Dwi Hernawan, S.K.M, M.Kes (Epid) :



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

DEKAN

(Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes)
NIDN. 1125058301

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Peminatan Gizi


Oleh:

HAIRIL ANWAR
NPM : 121510289

Pontianak, 2 September 2019

Mengetahui,

Pembimbing 1



Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid)
NIDN : 11291108601

Pembimbing 2



Dedi Alamsyah, SKM, M.Kes (Epid)
NIDN : 1106018601

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Segala proses dalam penyusunan skripsi saya jalankan melalui prosedur dan kaidah yang benar serta didukung dengan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Jika di kemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima berupa sanksi pencabutan hak terhadap ijazah dan gelar yang saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 2 September 2019

Penulis



HAIRIL ANWAR
NPM. 121510289



BIODATA PENULIS

1. Nama : Hairil Anwar
2. Tempat, Tanggal Lahir : Pulau Kumbang, 05 Juni 1993
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Nama Orang Tua
 - a. Bapak : Tayip
 - b. Ibu : Misah
6. Alamat : Jl.Parit H.Mukhsin II, Komp. Villa Anugerah Permai 1, Blok D 13

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : SDN 15 PulauKumbang tahun (1999 – 2006)
2. SMP : SMP PGRI 01 Pulau Kumbang tahun (2006 - 2009)
3. SMA : SMAN 02 Simpang Hilir tahun (2009-2012)
4. Perguruan Tinggi : Peminatan Gizi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak tahun (2012 - 2019)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobil'alamin, Puji syukur Ke hadirat Allah Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“PREVALENSI HIPERTENSI PADA REMAJA STUDI PADA SISWA SMAN 5 PONTIANAK”**

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada Bapak **Iskandar Arfan, SKM, M.Kes (Epid)** selaku pembimbing pertama dan Bapak **Dedi Alamsyah, SKM, M.Kes (Epid)** selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Helman Fachri, SE, MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak.
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Bapak Abduh ridha, SKM, M.PH selaku Ketua Prodi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat

4. Kepala Sekolah SMA N 05 Kota Pontianak Kecamatan Pontianak Utara yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membekali dengan pengetahuan dan memberi pelayanan akademik.
6. Teman-teman sesama Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pontianak, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan motivasi dalam penulisan proposal skripsi.
7. Orang tua dan keluarga tercinta, khususnya untuk Ayah dan Ibu yang telah memberikan do'a dengan tulus dan tak henti-hentinya memberikan semangat, inspirasi serta menemani dalam setiap langkah perjuangan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak khususnya dosen penguji, agar proposal skripsi ini dapat digunakan dalam proses penelitian. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pontianak, 2 September 2019

Penulis

HAIRIL ANWAR
NPM : 121510289

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SKRIPSI, AGUSTUS 2019

HAIRIL ANWAR

PREVALENSI HIPERTENSI PADA REMAJA STUDI PADA SISWA SMAN 5
PONTIANAK

Xvi + 69 halaman + 5 tabel + 3 gambar + 6 lampiran

Latar belakang,

Hipertensi dan komplikasinya adalah salah satu penyebab kematian nomor satu. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark (kerusakan jaringan) jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah meningkat melebihi batas normal 120/80mmHg yaitu 140/90 mraHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Prevalensi Hipertensi Pada Remaja Studi Pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dimana data yang berkaitan dengan variable dikumpulkan pada waktu yang bersamaan, Teknik sampling menggunakan *random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan Pengetahuan baik sebanyak 31 responden 64,6%, jarang berolah raga sebanyak 34 responden (70,8%), tidak merokok sebesar 46 responden (95,8%), tidak mengkonsumsi kopi sebesar 27 responden (56,3%), tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 48 responden (100%), sering mengkonsumsi sayur sebanyak 25 responden (52,1%), sering dan jarang sebesar 24 responden (50%), jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 29 responden 60,4%, kebiasaan lama tidur sebanyak 32 responden 66,7%, keturunan tidak hipertensi sebanyak 31 responden 64,6%, besar responden paling banyak darah normal sebanyak 41 responden sebesar 47,6% dan responden yang darah tinggi sebanyak 2 responden sebesar 4,2% .

Disarankan kepada Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara hendaknya lebih memperhatikan diri untuk hidup sehat dengan cara berolah raga dan banyak mengkonsumsi sayur dan buah, Hendaknya lebih banyak belajar lagi pengetahuan tentang hipertensi, Diharapkan kepada Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara agar tidak mengkonsumsi rokok dan minuman yang beralkohol, Diharapkan kepada Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara untuk tidak terlalu sering dalam mengkonsumsi kopi

Kata kunci : Hipertensi, Anak.

Pustaka : (1995-2018).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTARK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Hipertensi	8
II.2 Faktor Risiko Hipertensi	11
II.2.1 Pengtahuan tekanan darah	11
II.2.2 Kebiasaan olahraga	16
II.2.3. Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi	17
II.2.4. kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol	20
II.2.5 Kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah	20
II.2.6 Kebiasaan makan cepat saji	23
II.2.7 Faktor genetik	30

	II.3 Kerangka Teori	33
BAB III	KERANGKA KONSEPTUAL	
	III.1 Kerangka konsep	26
	III.2 Variabel Penelitian	27
	III.3 Definisi Operasional.....	27
BAB IV	METODOLOGI PENELITIAN	
	IV.1 Desain Penelitian.....	28
	IV.2 Waktu dan tempat penelitian	28
	IV.3 Populasi Penelitian	28
	IV.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
	IV.5 Teknik Pengolahan dan Penyampaian Data.....	32
	IV.6 Teknik Analisis Data.....	35
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	V.1 Hasil Penelitian	36
	V.1.1 Gambaran Umum Lokasi.....	36
	V.1.2 Gambaran Proses Penelitian	38
	V.1.3 Karakteristik Responden.....	40
	V.1.4 Analisis Univariat	43
	V.2 Pembahasan	49
	V.3 Keterbatasan Penelitian	67
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	
	VI.1 Kesimpulan	68
	VI.2 Saran.....	68
	DAFTAR PUSTAKA	70
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
I.i Keaslian peneliti	6
III.1 Definisi operasional.	8
Tabel V.1 Waktu Penelitian di lapangan Sekolah menengah akhir di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara.....	39
Tabel V.2 Distribusi Frekuensi Umur pada Anak SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara	40
Tabel V.3 Distribusi frekuensi jenis kelamin anak SMAN 05 dikelurahan siantan hilir Pontianak utara	41
Tabe IV.4 Distribusi frekuensi tinggi badan anak sekolah SMAN dikelurahan siantan hiir kecamatan pontianak utara	42
Tabel V.5 Distribusi frekuensi berat badan anak sekolah SMA N 05 kelurahan siantan hilir kecamatan Pontianak utara.....	42
Tabel V.6 Distribusi frekuensi tekanan darah pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	43
Tabel V.7 Distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	43
Tabel V.8 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi rokok pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	44
Tabel V.9 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi kopi pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	44
TabelV.10 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi alkohol pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	45
TabelV.11 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi sayur pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	45
Tabel V.12 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi buah pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	46
Tabel V.13 Distribusi frekuensi kebiasaan makanan cepat saji pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	46
Tabel V.14 Distribusi frekuensi kebiasaan lama tidur pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	47
Tabel V.15 Distribusi frekuensi faktor keturunan pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	47
Tabel V.16 Distribusi frekuensi pengetahuan tentang hipertensi pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
II.1 Kerangka teori	26
III.1 Gambar kerangka konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 2 : Kuesioner penelitian
- Lampiran 3 : Surat penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Analisis statistik
- Lampiran 5 :Dokumentasi Penelitian

DAFTAR TABEL

	Halaman
I.i Keaslian peneliti	6
III.1 Definisi operasional.	8
Tabel V.1 Waktu Penelitian di lapangan Sekolah menengah akhir di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara.....	39
Tabel V.2 Distribusi Frekuensi Umur pada Anak SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara	40
Tabel V.3 Distribusi frekuensi jenis kelamin anak SMAN 05 dikelurahan siantan hilir Pontianak utara	41
Tabe IV.4 Distribusi frekuensi tinggi badan anak sekolah SMAN dikelurahan siantan hiir kecamatan pontianak utara	42
Tabel V.5 Distribusi frekuensi berat badan anak sekolah SMA N 05 kelurahan siantan hilir kecamatan Pontianak utara.....	42
Tabel V.6 Distribusi frekuensi tekanan darah pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	43
Tabel V.7 Distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	43
Tabel V.8 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi rokok pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	44
Tabel V.9 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi kopi pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	44
TabelV.10 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi alkohol pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	45
TabelV.11 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi sayur pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	45
Tabel V.12 Distribusi frekuensi kebiasaan mengkonsumsi buah pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	46
Tabel V.13 Distribusi frekuensi kebiasaan makanan cepat saji pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	46

Tabel V.14 Distribusi frekuensi kebiasaan lama tidur pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	47
Tabel V.15 Distribusi frekuensi faktor keturunan pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara	47
Tabel V.16 Distribusi frekuensi pengetahuan tentang hipertensi pada anak sekolah SMA N 05 siantan kecamatan Pontianak utara.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
II.1 Kerangka teori	26
III.1 Gambar kerangka konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 2 : Kuesioner penelitian
- Lampiran 3 : Surat penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Analisis statistik
- Lampiran 5 :Dokumentasi Penelitian

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Orang yang bahagia itu akan selalu menyediakan waktu untuk membaca karena membaca itu sumber hikmah menyediakan waktu untuk berfikir karena berfikir itu pokok kemajuan, menyediakan waktu untuk beramal karena beramal itu pangkal kejayaan, menyediakan waktu untuk bersenda karena bersenda itu akan membuat mudah selalu dan menyediakan waktu beribadah karena beribadah itu adalah ibu dari segala ketenangan jiwa".

"Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Heather Pryor)

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali jatuh. (Muhammad Ali)

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat mu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah : 153)

Karya Sederhana Ini Ku Persembahkan Untuk...

- ❖ Kedua pahlawan hidupku, ibunda Misah dan ayahanda Tayip dan abang ku Khairil Abidin. Terimah kasih untuk dukungan, motivasi, doa, pengorbanan dan kasih sayang yang tak mungkin bisa ku balas dengan apapun.
- ❖ Teman-teman seperjuangan dan orang yang spesial di hati saya yang sudah membantuku selama penyusunan skripsi ini.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dan komplikasinya adalah salah satu penyebab kematian nomor satu. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark (kerusakan jaringan) jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah meningkat melebihi batas normal 120/80mmHg yaitu: 140/90 mraHg.

Data WHO (World Health Organization) tahun 2000 menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% perempuan, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara rnaju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Pada remaja ternyata juga dapat dijumpai hipertensi, angka prevalensi hipertensi remaja di Amerika Serikat meningkat dari 1% hingga 5% dari tahun 1989-2002.

Menurut laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 prevalensi hipertensi pada remaja di Indonesia sebesar 8,4% dan 14% pada remaja di Riau, angka tersebut lebih tinggi dengan prevalensi yang ada di Indonesia.³⁵ Adapun faktor terjadinya hipertensi dapat dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah (seperti kegemukan atau

obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2009, hipertensi menempati urutan ke-1 dari 10 penyakit terbanyak yaitu 22,4% dan pada tahun 2010 hipertensi masih menempati urutan ke-1 dari 10 penyakit terbanyak yaitu 29,3%. Hal ini dapat dilihat bahwa dari tahun 2009 ke 2010 kasus hipertensi mengalami peningkatan. Sedangkan kasus hipertensi pada kelompok remaja di Kota Pekanbaru tahun 2011 yaitu sebanyak 382 kasus atau sebesar 2,98%. Di kota Pekanbaru angka kejadian hipertensi pada kelompok remaja tertinggi terjadi di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo dari 19 Puskesmas yang ada di kota Pekanbaru.

Berdasarkan rekap data dari triwulan 1 hingga triwulan IV tahun 2011 angka kasus hipertensi pada remaja adalah 136 kasus atau 17,6% dan setiap triwulan mengalami peningkatan. Meskipun kasusnya rendah dibandingkan dengan usia lansia, hal ini bisa saja menjadi masalah kesehatan yang serius karena akan mengakibatkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkontrol dan tidak diupayakannya pencegahan dini faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada remaja, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko hubungan riwayat keturunan, perilaku merokok, obesitas, aktivitas fisik dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru tahun 2012.

Berdasarkan hasil laporan Dinas Kesehatan Kota Pontianak Tahun 2015, kasus penderita hipertensi sebanyak 22 kasus pada anak remaja khususnya di Kecamatan Pontianak Utara.

Berdasarkan hasil survey di kota Pontianak 3 Remaja diketahui bahwa memiliki Pola Makan yang tidak teratur, dari hasil wawancara dari 4 siswa di sekolah diketahui bahwa remaja memiliki asupan natrium yang berlebihan., dan 3 siswa diketahui bahwa remaja karena asupan lemak mengalami hipertensi dengan alat ukur tensimeter ,kurangnya aktifitas fisik juga mempengaruhi remaja usia sekolah mengalami hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian mengenai penyakit hipertensi pada remaja, sejauh ini masih terbatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini terkait dengan membuat suatu rumusan masalah, yaitu Prevalensi Hipertensi Pada Remaja Studi Pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Prevalensi Hipertensi Pada Remaja Studi Pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran Pengetahuan Tekanan Darah pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.

2. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan Olahraga pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
3. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan mengkonsumsi rokok pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
4. Untuk mengetahui gambaran mengkonsumsi kopi pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
5. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
6. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan Menkonsumsi sayur pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
7. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan Menkonsumsi Buah pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
8. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan lama tidur pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
9. Untuk mengetahui gambaran Kebiasaan makanan cepat saji pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
10. Untuk mengetahui gambaran faktor keturunan pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.
11. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Orang Tua

Dari penelitian ini diharapkan agar diketahui Prevalensi Hipertensi pada Remaja Studi pada Siswa SMA N 05 Kota Pontianak, supaya orang tua dapat mengetahui dan mengevaluasi diri tentang hipertensi pada remaja.

1.4.2 Bagi Pukesmas

Sebagai pertimbangan puskesmas untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan hipertensi pada remaja.

1.4.3 Bagi Pendidikan

Pendidikan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi instansi pendidikan, terutama di SMA N 05 Kota Pontianak, tentang mengajarkan pentingnya masalah hipertensi pada remaja.

1.4.4 Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti tentang Pengetahuan Mengenai Hipertensi pada Remaja, terutama di SMA N 05 Kota Pontianak, tentang mengajarkan pentingnya masalah hipertensi pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Nama, Tahun, Insitusi	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
Sari Pediatri, 4 Maret 2005	Hipertensi pada Remaja	Untuk mengetahui menurunkan tekanan darah di bawah persentil ke 95 dan mencegah komplikasi.	Deskriptif, survei dengan 24 responden, teknik sampling <i>jenuh</i>	Untuk mengetahui pengukuran tekanan darah saat pemeriksaan kesehatan rutin terhadap remaja akan memungkinkan ditemukannya hipertensi asimtomatik yang signifikan.	Penelitian ini menggunakan pengambilan data teknik total sampling
Renny Fitriana, September 2012	Faktor risiko kejadian Hipertensi pada remaja di wilayah kerja Puskesmas rawat inap Sidomulyo Kota Pekanbaru	Untuk menunjukkan sebagian besar kelompok kasus mempunyai riwayat keturunan hipertensi	Penelitian ini menggunakan desain case control. Teknik systematic random sampling pada kelompok kasus dan metode purposive sampling pada kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kelompok kasus mempunyai riwayat keturunan hipertensi (71,9%) sedangkan kelompok control hanya sebagian kecil (25%), lebih dari setengah kelompok kasus merokok (53,1%)	Deskriptif korelation dengan pendekatan mendesain case control.

				sedangkan kelompok control kurang dari setengah (46,9%).	
Enny Probosari, 2017	Faktor risiko hipertensi pada remaja	Untuk mengetahui faktor risiko hipertensi pada remaja	Pengumpulan data dilakukan Peneliti dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dan sampel penelitian	Pada penelitian ini sebanyak 13,3% subjek mengalami hipertensi .analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara asupan protein, lemak, kalium, dan magnesium dengan tekanan darah.	Peneliti menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dan sampel penelitian

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

V.1. Hasil Penelitian

V.1.1 Gambaran Umum

A. Keadaan Geografis

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2019 di Kecamatan Siantan Hilir, Kabupaten Pontianak Utara, Provinsi Kalimantan Barat. Kecamatan Pontianak Utara memiliki 4 kelurahan yaitu Batu layang, Siantan Hilir, Siantan Hulu dan Siantan Tengah.

Luas Kecamatan Pontianak Utara berdasarkan SK Gubernur Kalimantan Barat No.22/pem.A/1961 Tanggal 8 Agustus 1961 dengan Luas 37,22 Km² yang dipadati dengan jumlah penduduk 3.024,6 jiwa. Secara geografis letak Kecamatan Pontianak Utara Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Wajok Hulu, Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Wajok Hulu, Kecamatan Siantan, Kabupaten Pontianak, Sebelah Selatan berbatasan dengan Sungai Kapuas dan Sungai Landak, Sebelah Barat berbatasan dengan Kuala Ambawang, Mega Timur, dan Jawa Tengah Kecamatan Sungai Ambawang.

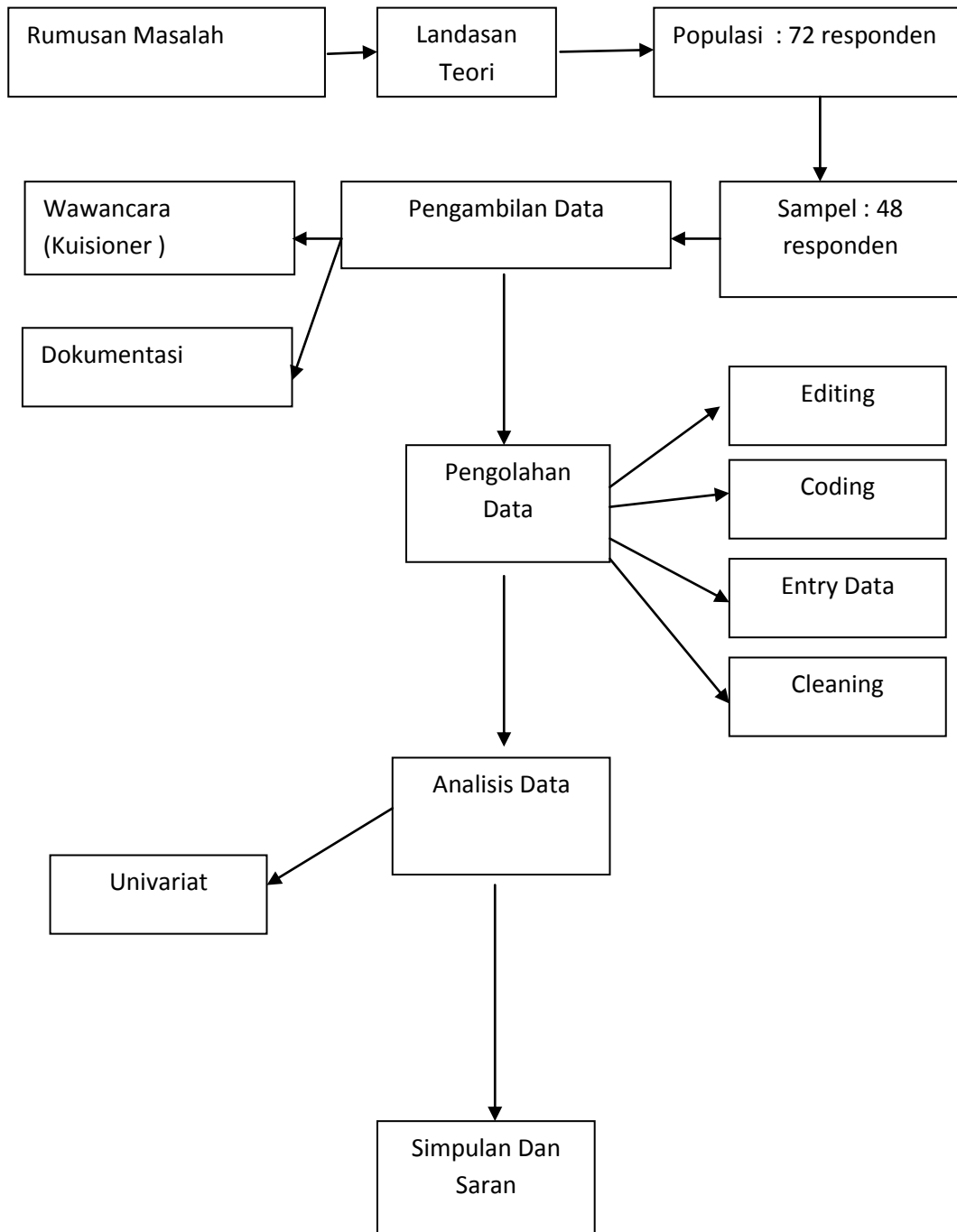
B. Keadaan Demografi

Data Demografis Kecamatan Pontianak Utara adalah sebagai berikut : Jumlah Penduduk 3.024,6 jiwa, semua penduduk berkewarganegaraan Indonesia asli, sebagian besar warga memeluk Agama Islam, sebagian memeluk agama Kristen dan Khatolik,

sebagian besar beretnis Madura dan sebagian kecil beretnis Melayu, Tionghua, Dayak dan Bugis.

Pusat kesehatan yang dimiliki di Kecamatan ini adalah Puskesmas Siantan Hilir dengan tipe Rawat Inap yang terletak di jalan Khatulistiwa Kecamatan Siantan Hilir, Sedangkan Sekolah yang akan kami teliti di Kecamatan Siantan Hilir yang termasuk Binaan Puskesmas Siantan Hilir yaitu : SMA N 05 PONTIANAK UTARA dengan jumlah 72 populasi di bagi menjadi 2 kelas, sehingga kami mendapatkan 21 sample yang akan kami teliti.

V. 1.2. Gambaran Proses Penelitian



Gambar V.1 Alur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada kepala sekolah mengenai maksud dan tujuan peneliti, setelah mendapatkan penjelasan dan pihak sekolah setuju untuk di lakukan observasi dan wawancara, maka peneliti memberikan kepada kepala sekolah lembar *informed consent* sebagai tanda persetujuan untuk melakukan penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada siswa/siswi untuk melihat Prevalensi hipertensi pada remaja menggunakan pedoman kuesioner yang sudah disiapkan.

- Waktu penelitian di lapangan berdasarkan tabel dibawah ini

Tabel V.1
Waktu Penelitian di lapangan Sekolah menengah akhir di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Uraian kegiatan	Februari – Juni 2019					
	I	II	III	IV	V	VI
Penyusunan usulan Penelitian						
Proses Perijinan						
Seminar Proposal						
Pengambilan Sample						
Pengolahan Data dan Analisis Data						
Pembuatan Laporan dan Seminar Hasil						
Sidang Skripsi						
Revisi						

Penelitian di lapangan di mulai dari tanggal 27 Februari sampai 05 Juli 2019, data yang diperoleh dari masing- masing sekolah SMA N 05 diambil hari yang sama, karena dalam waktu satu hari peneliti hanya mampu melakukan penelitian pada satu sekolah saja. Penelitian dilakukan sampai data yang diinginkan diperoleh.

V1.3 Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Umur pada penelitian ini antara umur 15-17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh distribusi frekuensi responden menurut kelompok umur dapat di lihat table di bawah ini :

Tabel V.2
Distribusi Frekuensi Umur Anak SMA N 05 di Kelurahan
Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Umur	Frekuensi	%
15 Tahun	10	20,8%
16 Tahun	31	64,6%
17 Tahun	7	14,6%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.2 Bahwa rata –rata umur Anak Sekolah dengan interval paling banyak umur 16 tahun sebanyak 31 responden (64,6%) dan paling sedikit umur 17 tahun sebanyak 7 responden (14,6%).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin di kategorikan menjadi 2 (dua) yaitu laki-laki dan perempuan. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden dapat dilihat pada table dibawah ini

Tabel V.3
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak Sekolah SMA N 05
di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	32	66,7%
laki-laki	16	33,3%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.3 Bahwa Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak sekolah SMA N 05 yaitu Perempuan sebanyak 32 responden dengan presentase sebesar (66,7%) sedangkan laki-laki sebanyak 16 responden (33,3%).

3. Tinggi Badan

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh distribusi frekuensi berdasarkan tinggi badan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel V.4
Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Anak Sekolah SMA N 05
di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Tinggi Badan	Frekuensi	%
134-140 cm	1	2,1%
141-147 cm	5	10,4%
148-154 cm	15	31,3%
155-161 cm	8	16,7%
162-168 cm	16	33,3%
169-175 cm	1	2,1%
176-182 cm	2	4,2%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019.

Berdasarkan tabel V.4 Bahwa Distribusi Tinggi Badan responden paling banyak yaitu 162-168 sebanyak 16 responden dengan presentase sebesar (47,61%).

4. Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh distribusi frekuensi berdasarkan berat badan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel V.5
Distribusi Frekuensi Berat badan Anak Sekolah SMA N 05 di
Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berat Badan	Frekuensi	%
35-42	10	20,8%
43-50	20	41,7%
51-58	7	14,6%
59-66	6	12,5%
67-74	2	4,2%
75-82	3	6,3%
Total	48	100

Sumber: Data Tahun 2019.

Berdasarkan tabel V.5 Bahwa Distribusi Berat badan paling banyak yaitu 43- 50 sebesar 20 responden dengan presentase sebesar 41,7%.

V.1.4. Analisa Univariat

1. Tekanan Darah

Tabel V.6

Distribusi Frekuensi Tekanan darah pada Anak sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Tekanan darah	Frekuensi	%
Darah rendah	5	10,4%
Darah normal	41	85,4%
Darah tinggi	2	4,2%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden paling banyak darah normal sebanyak 41 responden sebesar 85,4% dan responden yang darah tinggi sebanyak 2 responden sebesar 4,2% di sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara dengan sekolah yang terpisah.

2. Kebiasaan Olahraga

Tabel V.7

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan olah raga	Frekuensi	%
Sering	14	29,2%
jarang	34	70,8%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang berolahraga sebanyak 34 responden (70,8%).

3. Kebiasaan Mengkonsumsi Rokok

Tabel V.8

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Rokok pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi rokok	Frekuensi	%
Ya	2	4,2%
Tidak	46	95,8%
Total	48	100%

Sumber: Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merokok sebesar 46 responden (95,8%).

4. Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi

Tabel V.9

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi kopi	Frekuensi	%
Ya	21	43,8%
Tidak	27	56,3%
Total	48	100%

Sumber : Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengkonsumsi kopi sebesar 27 responden (56,3%)

5. Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol

Tabel V.10
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Alkohol
pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir
Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi alkohol	Frekuensi	%
Ya	0	0%
Tidak	48	100%
Total	48	100%

Sumber : Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.10 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi alkohol sebesar 48 responden (100%).

6. Kebiasaan Mengkonsumsi Sayur

Tabel V.11
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Sayur pada Anak
Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir
Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi Sayur	Frekuensi	%
Sering	25	52,1%
jarang	23	47,9%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.11 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi sayur sebanyak 25 responden (52,1%).

7. Kebiasaan Mengkonsumsi Buah

Tabel V.12
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengkonsumsi Buah pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi buah	Frekuensi	%
Sering	24	50%
Jarang	24	50%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.12 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering dan jarang sebesar 24 responden (50%).

8. Kebiasaan Makanan Cepat saji

Tabel V.13
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makanan Cepat saji pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan mengkonsumsi Makanan Cepat saji	Frekuensi	%
Sering	19	39,6%
jarang	29	60,4%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.13 menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 29 responden 60,4%

9. Kebiasaan lama tidur

Tabel V.14
Distribusi Frekuensi Kebiasaan lama tidur
pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir
Kecamatan Pontianak Utara

Kebiasaan lama tidur	Frekuensi	%
Ya	32	66,7%
Tidak	16	33,3%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.14 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kebiasaan lama tidur sebanyak 32 responden 66,7%

10. Faktor Keturunan

Tabel V.15
Distribusi Frekuensi Faktor Keturunan pada Anak
Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir
Kecamatan Pontianak Utara

keturunan	Frekuensi	%
Ya	17	35,4%
Tidak	31	64,6%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.15 menunjukkan bahwa sebagian besar responden keturunan tidak hipertensi sebanyak 31 responden 64,6%

11. Pengetahuan Tentang Hipertensi

Tabel V.16
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Hipertensi
pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan
Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Pengetahuan tentang hipertensi	Frekuensi	%
Kurang baik	17	35,4%
Baik	31	64,6%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel V.15 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pengetahuan baik sebanyak 31 responden 64,6%

V.2 Pembahasan

V.2.1. Tekanan darah pada anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi tekanan darah pada anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara adalah 5 dikatakan Darah rendah dengan presentase sebesar 10,4%, 6 dikatakan Darah Normal dengan presentase sebesar 85,4% dan 2 dikatakan Darah tinggi dengan presentase sebesar 4,2%.

Hasil penelitian ini di dukung oleh (Jayanti Wulansar, 2013) Dari 57 responden dengan tekanan darah terkendali yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 57,1% dan dengan jenis kelamin perempuan sebesar 72,4%. Pada kelompok responden dengan tekanan darah tidak terkendali yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 42,9% dan 27,6% yang berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sejenis dengan penelitian Ragot et al (2005) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peranan penting dalam kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Alexander et al (2003) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah serta memainkan peranan penting dalam

kemampuan mengontrol hipertensi. Pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai hipertensi berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan pengobatan hipertensi (Al-Yahya et al, 2006).

Dalam penelitian Wang & Vasan (2005) disebutkan bahwa kurangnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah pasien. Penelitian lain menyatakan bahwa pengetahuan mengenai target tekanan darah, adanya efek samping obat, pengukuran tekanan darah secara teratur, dan pengetahuan risiko hipertensi adalah variable independen yang secara signifikan mempengaruhi kepatuhan pengobatan (Morgado, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan masih banyak siswa/siswi hipertensi yang mempunyai pengetahuan kurang mengenai penyakitnya. Untuk itu perlu dilakukan upaya pendidikan kesehatan mengenai hipertensi kepada masyarakat melalui penyuluhan oleh tenaga kesehatan guna meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi. Pendidikan kesehatan merupakan usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilaku) untuk mencapai kesehatan secara optimal (Notoatmodjo, 2007).

V.2.2 Kebiasaan Olahraga pada anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan olahraga pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga sering sebesar 14 responden dengan persentase 29,2% sedangkan kebiasaan olahraga jarang sebesar 34 responden dengan persentase 70,8%.

tekanan darah pada anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara adalah 5 dikatakan Darah rendah dengan presentase sebesar 10,4%, 6 dikatakan Darah Normal dengan presentase sebesar 85,4% dan 2 dikatakan Darah tinggi dengan presentase sebesar 4,2%.

Berdasarkan penelitian bahwa yang terdiri dari 2 kategori Iya dan Tidak yaitu Iya dengan presentase sebesar 33,3% dan tidak dengan presentase sebesar 66,7% Kebiasaan Olahraga.

Penelitian di dukung oleh (Librianti Putriastuti, 2016) bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi tidak melakukan olahraga yaitu sebanyak 47 orang (65,3%), sedangkan pada responden yang melakukan olahraga sebagian besar tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 19 orang (76%). Pada responden yang melakukan olahraga yaitu sebanyak 44 orang, sebagian besar melakukan jenis olahraga jalan kaki yaitu sebanyak 21 orang (47,7%). Responden yang

melakukan jenis olahraga bulutangkis, berenang dan sepak bola memiliki jumlah yang paling sedikit yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (2,3%).

Dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai p tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak atau terdapat hubungan yang signifikan antara status olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas di Puskesmas Kedurus Surabaya tahun 2015.

Pada nilai Cramer's V sebesar 0,363 yang berarti bahwa hubungan antara status olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas bersifat rendah atau lemah. Dengan demikian tidak olahraga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas, namun membutuhkan faktor lain yang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas.

V.2.3 Kebiasaan Mengkonsumsi Rokok pada anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan mengkonsumsi rokok pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi rokok sebesar 2 responden dengan persentase 4,2% sedangkan kebiasaan tidak mengkonsumsi rokok sebesar 46 responden dengan persentase 95,8%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jatmika (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (66,67%) perilaku merokok responden adalah kurang baik dan sebagian kecil (33,33%) perilaku responden adalah cukup baik. Pengetahuan responden tentang perilaku merokok sebagian besar (46,67%) adalah cukup baik dan sebagian kecil (10%) adalah kurang baik. Sedangkan sikap responden terhadap perilaku merokok sebagian besar (63, 33%) adalah negatif.'

Perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Menurutnya ada dua tipe merokok. Pertama adalah menghisap rokok secara langsung yang disebut perokok aktif, dan yang kedua mereka yang secara tidak langsung menghisap rokok. Namun turut menghisap asap rokok disebut perokok pasif. Berbagai macam perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah perilaku merokok (Sukmana, 2008).

Menurut Candra Dewi (2012), perilaku merokok merupakan suatu perilaku mengkonsumsi rokok berupa membakar dan menghisap rokok yang dinilai dari frekuensi merokok perhari, jumlah 42 rokok yang dihisap perhari, dan ada tidaknya ketergantungan terhadap tembakau. Menurut Aula (2010) jumlah konsumsi rokok per hari dapat digunakan sebagai indikator tingkat merokok seseorang. Dalam

penelitian ini konsumsi rokok dikategorikan menjadi 3 yaitu mengkonsumsi rokok 1- 4 batang dengan selang waktu 31-60 menit dari bangun tidur (perokok ringan), mengkonsumsi merokok sekitar 5-14 batang sehari dengan selang waktu sejak bangun tidur berkisar 6-30 menit (perokok sedang, dan mengkonsumsi rokok lebih dari 14 batang perhari dengan selang waktu merokok 5 menit setelah bangun pagi (perokok berat).

V.2.4 Kebiasaan Mengonsumsi Kopi pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan mengonsumsi kopi pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi sebesar 21 responden dengan persentase 43,8% sedangkan kebiasaan tidak mengonsumsi kopi sebesar 27 responden dengan persentase 56,3%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Difran Nobel Bistara (2017), hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2017 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yaitu berumur 26-30 tahun berjumlah 31 (77.5%). Risiko kenaikan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Whitney & Rolfes, 2008). Pathogenesis hipertensi terjadi seiring dengan adanya peningkatan usia hal ini akibat aterosklerosis yang menunjang peningkatan perifer total dan

selanjutnya tahanan pembuluh darah ini meningkatkan afterload bagi fungsi jantung, sehingga jantung harus bekerja lebih berat sehingga mengakibatkan terjadinya hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martiani (2012) kebiasaan minum kopi >4 cangkir perhari dapat mentoleransi efek kafein pada kopi, sehingga tidak mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Paparan kafein pada kopi secara hemodinamik dan hormonal yang terjadi terus menerus dapat ditoleransi oleh tubuh yang memiliki regulasi hormon kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah tetap stabil.

Kopi mengandung kalium dan polifenol yang dapat menurunkan tekanan darah, selain memiliki kandungan yang dapat meningkatkan tekanan darah. Kopi instan merupakan kopi yang dikonsumsi oleh responden. Polifenol (antioksidan) terkandung dalam Kopi instan yang terdapat serat larut air yang tinggi. Polifenol menghambat terjadinya atherogenesis dan memperbaiki fungsi vaskuler. Selain polifenol, kandungan yang cukup tinggi dalam kopi diketahui adalah kalium. Kalium menghambat pelepasan renin yang berfungsi menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga terjadi peningkatan ekskresi air dan natrium. Pelepasan renin tersebut menyebabkan terjadinya penurunan curah jantung, tekanan perifer dan volume plasma, sehingga tekanan darah akan turun (Indriyani, 2009).

Polifenol dan kalium dapat menyeimbangkan efek kafein. Adapun upaya individu dalam mengurangi kebiasaan minum kopi yaitu dengan berolahraga secara teratur dan menggantikan kebiasaan minum kopi dengan minuman lain. Jika kebiasaan minum kopi terus dilakukan tidak menutup kemungkinan maka akan memicu terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah dikarenakan salah satu zat dari kopi dapat memicu peningkatan tekanan darah dalam tubuh yaitu kafein. Kafein dapat membuat tekanan darah meningkat dan jantung berdebar (Purnomo, 2009).

Hasil penelitian terkait tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tekanan darah normal yaitu 32 orang (80%), responden yang mengalami hipertensi stadium 1 yaitu 7 orang (17.5%) dan yang mengalami hipertensi stadium 2 yaitu 1 orang (2.5%). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakstabilan tekanan darah tidak disebabkan oleh faktor kebiasaan minum kopi saja. Faktor usia juga dapat mempengaruhi tekanan darah, resiko terkena hipertensi pada saat memasuki masa pra lansia dengan bertambahnya usia, resiko menjadi lebih besar sehingga prevalensi kejadian hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi sekitar 40% dengan kematian lebih banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun (Wahyuni, 2013).

Tingginya hipertensi bertambah seiring dengan bertambahnya usia hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, yang menyebabkan penyempitan lumen dan kekakuan dinding

pembuluh darah dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik. Pada usia muda cenderung memiliki koping yang baik terhadap tekanan darah karena mereka dapat mengontrol dengan melakukan banyak aktivitas seperti olahraga secara teratur, mengonsumsi kopi tidak berlebihan, menggantikan kebiasaan minum kopi dengan minuman yang lain.

Jenis kelamin juga berpengaruh pada kebiasaan minum kopi, rata-rata responden yang memiliki kebiasaan minum kopi mayoritas berjenis kelamin laki-laki karena sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai buruh, dan kerja serabutan, serta ada juga responden pengangguran (tidak bekerja), dalam hal ini mereka memiliki waktu luang yang lebih banyak dibandingkan responden yang memiliki pekerjaan lainnya seperti PNS dan Wiraswasta sehingga memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi lebih tinggi (Ningrat, 2012).

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi dengan tekanan darah dewasa muda menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi kopi moderat dengan karakteristik tekanan darah normal yaitu 32 orang (80%), kebiasaan mengonsumsi kopi rendah dengan karakteristik tekanan darah hipertensi stadium 1 yaitu 7 orang (17.5%) dan kebiasaan mengonsumsi tinggi dengan karakteristik tekanan darah hipertensi stadium 2 yaitu 1 orang (2.5%).

Hasil dari uji statistik menyimpulkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda dimana $p=0,465$ dengan $\alpha=0,05$, Hal ini membuktikan bahwa responden yang memiliki kebiasaan minum kopi tidak mempengaruhi tekanan darah secara berlebihan tetapi menyebabkan naiknya tekanan darah dalam waktu singkat untuk kemudian kembali normal (Notoatmodjo, 2007).

Hasil tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda karena setiap responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi kopi berbeda dan ternyata masih banyak responden yang mempunyai tekanan darah normal karena 4 cangkir kopi tidak akan menyebabkan perubahan tekanan darah (Purnomo, 2009).

Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Uiterwaal, et. al (2007) bahwa peminum kopi berat (>6 cangkir per hari) memiliki risiko hipertensi lebih rendah daripada peminum kopi ringan (1-3 cangkir per hari). Akan tetapi hal ini bertentangan dengan penelitian Klag et. al (2002) bahwa risiko hipertensi pada peminum kopi 1-2 cangkir per hari lebih tinggi jika dibandingkan dengan bukan peminum kopi.

V.2.5 Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan mengonsumsi kopi pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan sering mengonsumsi alkohol sebesar 0 responden dengan persentase 0% sedangkan kebiasaan jarang mengonsumsi alkohol sebesar 48 responden dengan persentase 100%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Ninik Jayanti (2017), responden dalam penelitian ini adalah tenaga kerja pariwisata yang masih aktif bekerja di hotel, cafe maupun bar di Kelurahan Legian. Responden pada penelitian ini merupakan individu yang bekerja dalam bidang pariwisata baik pelaksana langsung atau penyelenggara maupun berkontribusi dalam pengawasan dan memperoleh upah sesuai dengan posisi masing-masing. Pekerjaan dalam bidang pariwisata terdiri dari berbagai profesi yang diantaranya adalah bellboy, receptionist dan security yaitu yang bergerak pada bagian akomodasi hotel, sedangkan cook, waiter/waitress dan bartender bergerak pada bagian penyelenggara makanan dan minuman khususnya minuman beralkohol.

Kondisi pekerjaan yang bersentuhan langsung dengan minuman beralkohol sangat berpengaruh pada kesehatan jangka panjang para tenaga kerja pariwisata, salah satunya dapat memicu

kejadian hipertensi yang berujung pada stroke. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 87 responden yang merupakan tenaga pariwisata dengan berbagai bidang pekerjaan seperti bellboy, reseptionist, security, waiter/waitress dan bartender yang bekerja di salah satu hotel, cafe dan bar di Kelurahan Legian diperoleh bahwa sebagian besar responden bekerja pada bagian bartender sebanyak 28 responden (32,2%) dengan rentang usia 17-25 tahun sebanyak 35 responden (40,2%), dan tingkat pendidikan terakhir diploma sebanyak 44 responden (50,6%). Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi minuman beralkohol saat perayaan hari tertentu atau memperingati hari-hari tertentu. Responden biasanya mengkonsumsi minuman beralkohol di rumah, tempat kerja yaitu hotel, cafe atau bar lain yang menyediakan minuman beralkohol. Sebagian besar responden memperoleh minuman beralkohol dengan membeli sendiri, namun terdapat pula responden yang memperoleh minuman beralkohol dari tempat kerja dan teman.

V.2.6 Kebiasaan Mengkonsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan mengkonsumsi sayur pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukan

bahwa kebiasaan sering mengonsumsi sayur sebesar 25 responden dengan persentase 52,1% sedangkan kebiasaan jarang mengonsumsi sayur sebesar 23 responden dengan persentase 47,9%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella Nadya Rachman (2017), diketahui responden laki-laki yang memiliki sikap yang baik terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur berjumlah 16 orang (64%). Sementara itu, responden perempuan yang memiliki sikap yang baik berjumlah 52 orang (86,7%). Hasil uji korelasi Spearman antara variabel sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMPK 1 Harapan diperoleh hasil bahwa $p < 0,01$ yang memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel sikap dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik sikap remaja tentang pemilihan buah dan sayur, maka perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja akan semakin baik. Penelitian sejenis menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada orang dewasa di Malaysia.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap perilaku. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII dan IX SMPN 127 Jakarta Barat. Selain itu, penelitian lain menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang lebih banyak

terdapat pada siswa yang memiliki sikap baik terhadap buah dan sayur. Lebih lanjut, penelitian lain juga menyebutkan bahwa sikap adalah evaluasi secara keseluruhan termasuk perasaan yang mempengaruhi perilaku konsumsi termasuk terhadap konsumsi buah dan sayur.

Pemilihan jenis makanan pada remaja merupakan penentuan status sosial dalam kelompok tersebut. Dengan demikian sikap dalam pemilihan makanan yang terjadi pada usia remaja merupakan suatu simbol penerimaan seseorang dalam sebuah kelompok. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan perilaku konsumsi buah dan sayur.

V.2.7 Faktor Mengonsumsi Buah Pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan mengonsumsi buah pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan sering mengonsumsi buah sebesar 24 responden dengan persentase 50,% sedangkan kebiasaan jarang mengonsumsi buah sebesar 24 responden dengan persentase 50%.

V.2.8 Kebiasaan makanan Cepat Saji Pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan makanan cepat saji pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan

bahwa kebiasaan sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebesar 19 responden dengan persentase 39,6% sedangkan kebiasaan jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebesar 29 responden dengan persentase 60,4%.

V.2.9 Kebiasaan Lama Tidur Pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kebiasaan makanan cepat saji pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa kebiasaan lama tidur sebesar 32 responden dengan persentase 66,7% sedangkan kebiasaan tidak tidur sebesar 16 responden dengan persentase 33,3%.

V.2.10 Faktor Keturunan Pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi faktor keturunan pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa karena faktor keturunan sebesar 17 responden dengan persentase 35,4% sedangkan tidak faktor keturunan sebesar 31 responden dengan persentase 64,6%.

Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Guyton and Hall (2008) pada tikus strain okamoto yang memiliki hipertensi, menunjukkan aktivitas sistem saraf simpatisnya

lebih besar dibandingkan tikus normal. Duprez (2008) melaporkan bahwa pada seseorang yang normal dengan riwayat hipertensi pada keluarga terjadi penurunan aktivitas saraf parasimpatis yang signifikan. Perubahan aktivitas saraf otonom terutama peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat berlanjut menjadi ketidakseimbangan aktivitas saraf otonom dan akan menimbulkan beberapa gejala seperti mudah marah atau emosional, insomnia, tremor, pusing kepala atau bahkan dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan penyakit jantung seperti hipertensi dan kerusakan organ tubuh lain seperti gagal ginjal, diabetes millitus dan sebagainya.

Aktivitas fisik yang berat akan menimbulkan kompensasi tubuh untuk membentuk energi yang lebih banyak dengan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah meningkat dan metabolisme juga meningkat. Angiotensin II yang meningkat dalam sirkulasi akan berikatan dengan reseptornya di batang otak dan mempengaruhi pusat pengaturan aktivitas saraf simpatis sehingga mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah (Hatanaka et al., 2010).

Penelitian sebelumnya menunjukkan kelainan pada gen angiotensinogen, yaitu gen yang berperan penting dalam memproduksi zat penekan angiotensin mengakibatkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Ibnu, 1996). Pada beberapa penelitian di New Zealand, tikus yang mengalami perubahan gen akan

mengalami perubahan respon sistem kardiovaskuler terhadap homeostasis dan ketidakseimbangan tubuh secara permanent yang akan meningkatkan aktivitas saraf simpatis (Hatanaka et al., 2010).

V.2.11 Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi pengetahuan tentang hipertensi pada Anak Sekolah SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara menunjukkan bahwa pengetahuan kurang baik tentang hipertensi sebesar 17 responden dengan persentase 35,4% sedangkan pengetahuan baik tentang hipertensi sebesar 31 responden dengan persentase 64,6%.

Hasil penelitian ini sejenis dengan penelitian Ragot et al (2005) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai tekanan darah memegang peranan penting dalam kemampuan untuk mencapai kesuksesan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Alexander et al (2003) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah serta memainkan peranan penting dalam kemampuan mengontrol hipertensi. Pengetahuan dan kesadaran pasien mengenai hipertensi berhubungan secara signifikan dengan kepatuhan pengobatan hipertensi (Al-Yahya et al, 2006).

Dalam penelitian Wang & Vasan (2005) disebutkan bahwa kurangnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi menjadi salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah pasien. Penelitian lain menyatakan bahwa pengetahuan mengenai target tekanan darah, adanya efek samping obat, pengukuran tekanan darah secara teratur, dan pengetahuan risiko hipertensi adalah variable independen yang secara signifikan mempengaruhi kepatuhan pengobatan (Morgado, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan masih banyak pasien hipertensi yang mempunyai pengetahuan kurang mengenai penyakitnya. Untuk itu perlu dilakukan upaya pendidikan kesehatan mengenai hipertensi kepada masyarakat melalui penyuluhan oleh tenaga kesehatan guna meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah faktor intern yang mempengaruhi terbentuknya perilaku. Perilaku seseorang tersebut akan berdampak pada status kesehatannya (Notoatmodjo, 2007)

Berdasarkan konsep tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Perilaku yang baik tersebut bisa diterapkan dengan mengubah gaya

hidup seperti membatasi makanan yang berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, olahraga yang teratur, dan menghindari stres. Pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan.

V.2.11 Keterbatasan penelitian

Adapun keterbatasan dalam peneliti ini yaitu:

1. Instrumen dalam Penelitian ini, Peneliti membuat sendiri berlandaskan Teori yang ada dan dibuat dalam bentuk pernyataan atau sejenis dengan pertanyaan tertutup. Sehingga bisa jadi pernyataan yang ada dalam Instrumen tersebut belum mewakili untuk setiap Variabelnya.
2. Faktor langsung yang mempengaruhi Hipertensi tidak dijadikan sebagai Variabel Penelitian karena adanya kesulitan dalam pengambialan Data

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disampaikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan Pengetahuan yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar responden pengetahuan baik sebanyak 31 responden 64,6%.
2. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olahraga menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang berolahraga sebanyak 34 responden (70,8%).
3. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi rokok menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak merokok sebesar 46 responden (95,8%).
4. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi kopi menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengkonsumsi kopi sebesar 27 responden (56,3%).
5. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi alkohol menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 48 responden (100%).
6. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi sayur menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengkonsumsi sayur sebanyak 25 responden (52,1%).

7. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi buah menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering dan jarang sebesar 24 responden (50%).
8. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan Kebiasaan Makanan Cepat saji menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 29 responden 60,4%.
9. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan lama tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden kebiasaan lama tidur sebanyak 32 responden 66,7%
10. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor keturunan menunjukkan bahwa sebagian besar responden keturunan tidak hipertensi sebanyak 31 responden 64,6%
11. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden paling banyak darah normal sebanyak 41 responden sebesar 47,6% dan responden yang darah tinggi sebanyak 2 responden sebesar 4,2%

VI.2 Saran

Adapun saran-saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara hendaknya lebih memperhatikan diri untuk hidup sehat dengan cara berolah raga dan banyak mengkonsumsi sayur dan buah.
2. Hendaknya lebih banyak belajar lagi pengetahuan tentang hipertensi.

3. Diharapkan kepada Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara agar tidak mengkonsumsi rokok dan minuman yang beralkohol.
4. Diharapkan kepada Siswa SMA N 05 di Kelurahan Siantan Hilir Kecamatan Pontianak Utara untuk tidak terlalu sering dalam mengkonsumsi kopi.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratiwi Erlita dan Mumpuni Yekti, 2017. *Tetap Sehat Saat Lansia*, Andi, Yogyakarta.
- Lingga Lanny. 2012. *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*, PT Agro Media Pustaka, Jakarta Selatan.
- Rusdi dan Isnawati Nurlela, 2009. *Awat ! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi dan Diabetes*, Power Books (IHDINA), Yogyakarta.
- Sofro Udjhi Achsan Muchlis dan Anurogo Dito, 2013. *5 Menit Memahami 55 Problematika Kesehatan*, D-Medika, Yogyakarta.
- Kusuma Tubagus Erwin dan Artistiana Rilla Nanden, 2013. *Bebas Hipertensi dengan Self-Hypnosis*, Noura Books, Yogyakarta.
- Sugiyono, 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Almat Sier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Proverawati, Asfua, 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*, Nuamedika, Yogyakarta.
- Prasetyo, 2015. *Pengambilan Sampel dalam Penelitian Survei*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Dkk Kurdanti Weni, 2015, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
https://www.researchgate.net/publication/315927328_Faktor_yang_mempengaruh_i_kejadian_obesitas_pada_remaja..
- Prasetyo, 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
<http://www.jepublichealth.com/index.php?journal=jepublichealth&page=article&op=download&path%5B%5D=7&path%5B%5D=10>.
- Dkk Bistara Nobel Difran, 2018. *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Dewasa Muda. Jurnal Kesehatan Vokasional*.
<http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>.