Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)
Volume 10, No 1, Januari-Juni 2025
P-ISSN : 2527-5798, E-ISSN : 2580-763

AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN MEROKOK, DAN KONSUMSI KOPI DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KLINIK ASY-SYIFA DESA JANGGALAN KECAMATAN KOTA KABUPATEN KUDUS

Delta Surya Kusuma[1], Rusnoto[2,], Fitriana Kartikasari[3]
[1,2,3] Nursing Department, Health Sciences Faculty, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Article Info

Article history:

Received January, 17, 2025
Accepted June 25, 2025

Keywords:

Physical activity
Smoking habits
Coffee consumption
Hypertension

ABSTRACT

*Hypertension **i**s a medical condition characterized by systolic blood pressure reaching or exceeding 140 mmHg and/or diastolic pressure reaching or exceeding 90 mmHg. This condition is often called the "Silent Killer" because it often does not show clear symptoms, making it difficult to detect. This study uses a quantitative research method aimed at identifying the relationship between physical activity, smoking habits, and coffee consumption with the incidence of hypertension at the Asy-Syifa Kudus Clinic. This study used a cross-sectional design with 80 respondents selected purposively. The research data were in the form of quantitative data collected through questionnaires, namely the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence for smoking habits, the International Physical Activity Questionnaire for physical activity, and the Caffeine Consumption Questionnaire for coffee consumption. Hypertension measurements were carried out using a digital or manual tensiometer. The results of data analysis using the Spearman Rank test showed a significant relationship between physical activity, smoking habits, and coffee consumption with hypertension (p <0.05).*

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik yang mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik yang mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini sering disebut "Silent Killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga sulit untuk dideteksi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi dengan kejadian hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan 80 responden yang dipilih secara purposive. Data penelitian berupa data kuantitatif yang dikumpulkan melalui kuesioner, yaitu Fagerstrom Test for Nicotine Dependence untuk kebiasaan merokok, International Physical Activity Questionnaire untuk aktivitas fisik, dan Caffeine Consumption Questionnaire untuk konsumsi kopi. Pengukuran hipertensi dilakukan dengan menggunakan tensiometer digital atau manual. Hasil analisis data dengan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi dengan hipertensi (p < 0,05).

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license.

Corresponding Author:

Delta Surya kusuma
Universitas Muhammadiyah Kudus
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316
Email : fatragiovani2@gmail.com

Latar Belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat setiap tahunnya. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg dalam dua kali pengukuran yang dilakukan dalam waktu 5 menit, dengan pasien dalam keadaan rileks (WHO 2020). Menurut data WHO tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Selain itu, diperkirakan sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (World Health Organization (WHO) 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan laporan (Riskesdes 2018) mencapai 34,1% untuk penduduk berusia 18 tahun ke atas, dengan estimasi 63.309.620 kasus dan 427.218 kematian (0,7%). Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensinya lebih tinggi, yaitu 37,57%, dan perempuan (40,17%) lebih banyak terkena dibandingkan laki-laki (34,83%). Di perkotaan, prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi (38,11%) daripada di pedesaan (37,01%). Pada 2019, sekitar 30,4% dari penduduk usia di atas 15 tahun, yaitu 8.070.378 orang, mengalami hipertensi, namun hanya 37,2% yang menerima layanan kesehatan.(Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019).Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Kudus jumlah klien hipertensi berusia ≥ 15 tahun, pada tahun 2023 sebanyak 194.142 orang (Kudus 2023).

Berdasarkan data dari Klinik Asy-Syifa Kudus tahun 2024, penelitian menunjukkan tingkat prevalensi hipertensi Pada bulan Mei dan Juni 2024, tercatat total 102 pasien yang didiagnosis menderita hipertensi, memberikan gambaran nyata tentang prevalensi penyakit ini di kalangan masyarakat yang berkunjung ke Klinik Asy-Syifa. Data ini mencerminkan tantangan serius yang dihadapi dalam menjaga kesehatan masyarakat lokal dan meningkatkan kesadaran akan hipertensi. Hipertensi dapat menghambat pasokan oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah ke seluruh tubuh, serta menyebabkan gejala seperti sakit kepala, pusing pada kasus yang parah, tinitus (bunyi berdenging di telinga), dan penglihatan kabur (Mardiana. 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi terbagi menjadi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia, sedangkan faktor yang dapat dikendalikan meliputi obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, sensitivitas terhadap natrium, rendahnya kadar kalium, konsumsi alkohol, stres, kondisi pekerjaan, tingkat pendidikan, dan pola makan (Umifaridah,Rusnoto,R. 2022).

Karena perubahan signifikan yang terjadi serta dampak kesehatan yang serius, sangat penting untuk menjaga kesehatan dengan memperhatikan kualitas hidup sehari-hari. Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur tekanan darah. Latihan fisik yang teratur dapat memperkuat otot jantung, sehingga jantung lebih efisien dalam memompa darah. Efisiensi ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan elastisitas pembuluh darah, yang memungkinkan darah mengalir dengan lebih lancar tanpa ada hambatan. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah, serta penumpukan lemak tubuh, yang semuanya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi (FitrianaKartikasari et al. 2024).

WHO melaporkan bahwa 27,5% populasi global kurang aktif secara fisik, sementara Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia tidak cukup melakukan aktivitas fisik, yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang masih rendah (Indanah, Faridah, dan Ardiyati, Rizka Ayu, Kusumawati 2021).

Aktivitas fisik berhubungan langsung dengan tekanan darah karena dapat memperkuat otot jantung, meningkatkan efisiensi jantung dalam memompa darah, serta memperbaiki fungsi pembuluh darah. Hal ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sebaliknya jika kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebih yang membuat beban kerja jantung meningkat sehingga memicu hipertensi. Oleh karena itu, olahraga atau aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau berenang, dapat menjadi strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang efektif (Dungga 2020).

Selain menjaga gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik, kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi kopi berlebihan juga perlu diperhatikan. Merokok merupakan kebiasaan yang sangat berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan hambatan aliran darah. Hal ini memaksa jantung untuk bekerja lebih keras, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, nikotin juga merangsang pelepasan hormon stres, seperti adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Dampak ini dapat memperburuk kondisi bagi individu yang sudah memiliki hipertensi atau berisiko mengalaminya. Oleh karena itu, mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok sangat dianjurkan untuk

menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi (Runturambi, Kaunang, dan Nelwan 2019).

Kebiasaan buruk lainnya yaitu konsumsi kopi berlebih. Kopi mengandung kafein yang dapat mengganggu penyerapan mineral penting seperti kalsium dan vitamin B, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Banyak orang mengonsumsi kopi untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, namun konsumsi berlebihan dapat memperburuk hipertensi dengan meningkatkan tekanan darah akibat efek stimulan kafein pada sistem saraf pusat. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol asupan kopi, terutama bagi mereka yang berisiko atau sudah memiliki hipertensi (Budi Kristanto 2021).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian
Penelitian ini menggunakan metode penelitian secara kuantitatif menggunakan desain analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional.*

Tempat dan Waktu Penelitian
Penelitian ini dilakukan di Klinik Asy-syifa Kudus, pada tanggal 23-25 November 2024.

Populasi dan Sampel
Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien yang berobat di Klinik Asy-syifa Kudus. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 orang anggota keluarga/masyarakat. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu: pasien yang sedang menjalani pengobatan di klinik asy-syifa kudus, sehat secara fisik dan mental, berusia minimal 18 tahun, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu anggota keluarga yang mengalami masalah kognitif, kejiwaan atau kelumpuhan fisik.dan pasien yang tidak mau menjadi responden.

Instrumen Penelitian
Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yaitu Fagerstrom Test for Nicotine Dependence untuk menilai kebiasaan merokok dengan 7 pertanyaan dan nilai validitas (0,361) sedangkan nilai reliabilitas 0,892, International Physical Activity Questionnaire untuk mengukur aktivitas fisik dengan nilai validitas (0,442) dan nilai reliabilitas 0,713, dan Caffeine Consumption Questionnaire untuk mengetahui tingkat konsumsi kopi dengan 9 pertanyaan dan nilai validitas (0,361) sedangkan nilai reliabilitas 0,908. Pengukuran hipertensi dilakukan menggunakan alat pengukur tekanan darah digital atau manual serta stetoskop dengan nilai validitas (0,629) dan nilai reliabilitas 0,872.

Prosedur Pengumpulan Data
Penelitian dimulai dari proses perizinan penelitian. Setelah memperoleh izin dari direktur klinik, peneliti menemui calon responden, kemudian memberikan penjelasan penelitian dan meminta persetujuan responden. Setelah disetujui, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner dari setiap responden. Data yang sudah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisa.

Teknik Pengolahan dan Analisa Data
Data yang sudah dikumpulkan selanjutnya diolah melalui proses: *editing, coding, tabulating, processing,* dan *cleaning.* Kemudian data tersebut dinalisa dengan menggunakan uji *sperman rank* dengan bantuan aplikasi SPSS. Uji ini dilakukan karena seluruh variabel berskala ordinal dan menentukan adanya hubungan serta kekuatan hubungan antar variabel tersebut.

Etika Penelitian
Etika penelitian yang diperhatikan dan diterapkan pada penelitian ini meliputi: *autonomy* (menghargai keputusan responden penelitian dengan menggunakan *informed consent*), *beneficience* (berbuat baik pada setiap responden), *justice* (bersikap adil pada setiap responden), *nonmaleficience* (menghindari tindakan yang dapat membahayakan atau merugikan responden), *veracity* (kejujuran), *confidentiality* (menjaga data atau kerahasiaan tiap responden), *accountability* (bertindak professional) (Nasrullah, 2020).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian korelatif ini berupa data analisis univariat dan bivariat yang dapat dilihat pada tabel-tabel hasil seperti dibawah ini, yang dimulai dengan penggambaran karakteristik responden.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
I	**Jenis Kelamin**		
	Laki laki	33	41.3
	Perempuan	47	58.8
II	**Pekerjaan**		
	Tidak Bekerja	36	45.0
	Ibu rumah tangga	13	16.3
	Wiraswasta	1	1.3
	Pe$gawai swasta	30	37.5

Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden dari total 80 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 47 responden (58,8%). Sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 36 responden (45,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Aktivitas Fisik, Kebiasaan merokok, Konsumsi Kopi Dan Kejadian Hipertensi.

	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik	Ringan	60	75.0
	Berat	20	25.0
Kebiasaan Merokok	Tidak Merokok	49	63.1
	Rendah	22	27.5
	Sedang	4	5.0
	Tinggi	5	6.3
Konsumsi Kopi	Normal	45	56.3
	lebih	35	43.8
Kejadian Hipertensi	Tidak Hipertensi	25	31.3
	Hipertensi Derajat 1	43	53.8
	Hipertensi Derajat 2	12	15.0

Tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden dari total 80 responden kebanyakan beraktivitas ringan sebanyak 60 responden (75.0), Sebagian besar tidak merokok sebanyak 49 responden (63.1), sebagian besar mengonsumsi kopi normal sebanyak 45 responden (56.3), dan sebagian besar yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 43 responden (53.8).

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

Tabel 3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hipertensi di klinik asy-syifa kudus

AKTIVITAS FISIK	**Klasifikasi Hipertensi**						**Total**		**P value**	***Coifience Contingency***
	Tidak Hipertensi		**Hipertensi derajat 1**		**Hipertensi derajat 2**					
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**		
Ringan	9	15,0%	40	66,7%	11	18,3%	60	100%	**0,001**	**-0,537**
Berat	16	80,0%	3	15,0%	1	5,0%	20	100%		
Jumlah	25	31,3%	43	53,8%	12	15,0%	80	100%		

Tabel 3, menunjukkan hasil dari total 60 responden yang beraktivitas fisik ringan, dimana 9 responden tidak mengalami hipertensi, sedangkan 40 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 11 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sementara itu, dari total 20 responden yang beraktivitas fisik berat, 16 responden tidak mengalami hipertensi, sedangkan 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang berarti H0 ditolak, yang mengindikasikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi atau nilai r sebesar -0,537 dengan arah negatif menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, meskipun berlawanan arah, antara aktivitas fisik dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus, dengan korelasi yang cukup kuat. Semakin rendah aktivitas fisik, semakin tinggi risiko hipertensi.

Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi

Tabel 4. Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus

KEBIASAAN MEROKOK	Klasifikasi Hipertensi						Total		P value	*Coifience Contingency*
	Tidak Hipertensi		Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak Merokok	24	49,0%	21	42,9%	4	8,2%	49	100%	**0,001**	**0,466**
Rendah	1	4,5%	15	68,2%	6	27,3%	22	100%		
Sedang	0	0,0%	3	75,0%	1	25,0%	4	100%		
Berat	0	0,0%	4	80,0%	1	20,0%	5	100%		
Jumlah	25	31,3%	43	53,8%	12	15,0%	80	100%		

Tabel 4, menunjukkan hasil dari 49 responden yang tidak merokok, dimana 24 responden tidak mengalami hipertensi, sedangkan 21 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 4 responden mengalami hipertensi derajat 2. Dari 22 responden perokok ringan, 1 responden tidak mengalami hipertensi, 15 responden mengalami hipertensi derajat 1, dan 6 responden mengalami hipertensi derajat 2. Dari 4 responden perokok sedang, 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan dari total 5 responden perokok berat, 4 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang mengindikasikan bahwa H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi atau nilai r sebesar 0,466 dengan arah positif mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara kebiasaan merokok dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Semakin tinggi intensitas merokok, semakin tinggi risiko hipertensi.

Hubungan Antara Konsumsi Kopi dengan Hipertensi

Tabel 5. Hubungan Antara Minum Kopi dengan Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus

KONSUMSI KOPI	Klasifikasi Hipertensi						Total		P value	*Coifience Contingency*
	Tidak Hipertensi		Hipertensi derajat 1		Hipertensi derajat 2					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Normal	24	53,3%	18	40,0%	3	6,7%	45	100%	**0,001**	**0,534**
Lebih	1	2,9%	25	71,4%	9	25,7%	35	100%		
Jumlah	25	31,3%	43	53,8%	12	15,0%	80	100%		

Tabel 5, Diperoleh hasil dari 45 responden yang mengkonsumsi kopi normal, diantaranya 24 responden tidak mengalami

hipertensi, 18 responden mengalami hipertensi derajat 1, dan 3 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan dari 35 responden yang mengkonsumsi kopi lebih, 1 responden tidak mengalami hipertensi, 25 responden mengalami hipertensi derajat 1, dan 9 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang berarti H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara minum kopi dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi atau nilai r sebesar 0,534 dengan arah positif mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara minum kopi dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Semakin tinggi konsumsi kopi, semakin tinggi risiko hipertensi.

Pembahasan

Aktivitas Fisik

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah responden dengan kategori aktivitas fisik ringan cenderung lebih banyak yang mengalami hipertensi. dari total 60 (75%) responden yang beraktivitas fisik ringan 9 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 40 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 11 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan total dari 20 (25%) responden yang beraktivitas fisik berat 16 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Maka dapat disimpulkan bahwa antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Responden dengan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik berat. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin penting untuk memperoleh manfaat kebugaran tubuh. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai penyakit, salah satunya hipertensi. Individu yang tidak aktif secara fisik cenderung mengalami peningkatan denyut jantung, yang membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (DewiHartinah dan Nindiawaty, 2020).

Kebiasaan Merokok

Diperoleh hasil penelitian di Klinik Asy-Syifa Kudus, kebiasaan merokok dikategorikan menjadi empat tingkat, yaitu tidak merokok 49 responden (63,1%), merokok rendah 22 responden (27,5%), sedang 4 responden (5,0%), dan tinggi 5 responden (6,3%). Dari responden yang tidak merokok, 24 tidak mengalami hipertensi, 21 mengalami hipertensi derajat 1, dan 4 mengalami derajat 2. Pada kategori perokok rendah, 1 responden tidak mengalami hipertensi, 15 mengalami derajat 1, dan 6 mengalami derajat 2. Untuk kategori sedang, 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami derajat 2. Sementara itu, dari kategori perokok tinggi, 4 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami derajat 2.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pola hubungan yang jelas antara tingkat kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi. Semakin tinggi intensitas merokok, semakin besar proporsi responden yang mengalami hipertensi, baik derajat 1 maupun derajat 2. Hal ini menunjukkan bahwa paparan nikotin yang terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi.

Kebiasaan merokok yang terlalu sering sangat berbahaya karena kandungan nikotin dalam rokok yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan hambatan aliran darah dan pada gilirannya, menaikkan tekanan darah. Selain itu, nikotin memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin, yang juga dapat meningkatkan tekanan darah.karena itu penting untuk meminimalisir pemakaian rokok dalam sehari-hari (Runturambi , 2019).

Konsumsi Kopi

Kuesioner di Klinik Asy-Syifa Kudus, sebanyak 45 responden (56,3%) mengonsumsi kopi dalam kategori normal dan 35 responden (43,8%) dalam kategori berlebih. Dari yang mengonsumsi secara normal, 24 responden tidak mengalami hipertensi, 18 mengalami hipertensi derajat 1, dan 3 mengalami hipertensi derajat 2. Sementara itu, dari yang mengonsumsi kopi berlebih, hanya 1 responden yang tidak mengalami hipertensi, sedangkan 25 mengalami hipertensi derajat 1 dan 9 mengalami hipertensi derajat 2.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kopi yang berlebihan berkorelasi dengan meningkatnya kasus hipertensi. Responden dengan konsumsi kopi lebih tinggi cenderung mengalami hipertensi derajat 1 maupun 2 dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi kopi dalam batas normal.

Konsumsi kopi berlebih tidak dianjurkan karena kopi sendiri mengandung kafein yang dapat mengganggu penyerapan mineral penting seperti kalsium dan vitamin B, berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis, seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Masyarakat seringmengonsumsi kopi untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, tetapi konsumsi berlebihan dapat memperburuk hipertensi dengan meningkatkan tekanan darah akibat efek stimulan kafein pada sistem saraf pusat. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol asupan kopi, terutama bagi yang berisiko atau memiliki risiko atau kondisi hipertensi.(Ningrum, 2024).

Kejadian Hipertensi

Berdasarkan penelitian mengenai kejadian hipertensi di klinik asy-syifa kudus dapat diketahui bahwa 55 responden diketahui Hipertensi (71.3%) Dan 25 responden diketahui Tidak Hipertensi (28.7%). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi, yang mencerminkan tingginya prevalensi di klinik tersebut.

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg, yang dikonfirmasi dengan pengukuran minimal dua kali pada waktu yang berbeda.(World Health Organization (WHO) 2024). Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan meliputi keturunan, jenis kelamin, ras, dan usia. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dikendalikan mencakup obesitas, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi kopi, sensitivitas terhadap natrium, rendahnya kadar kalium, konsumsi alkohol, stres, kondisi pekerjaan, tingkat pendidikan, dan pola makan.(Umifaridah,Rusnoto,R. 2022).

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Hipertensi di Klinik Asy-Syifa kudus

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat total 60 responden yang beraktivitas fisik ringan 9 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 40 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 11 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan total dari 20 responden yang beraktivitas fisik berat 16 responden tidak mengalami hipertensi sedangkan 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang berarti H0 ditolak, yang mengindikasikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi sebesar -0,537 dengan arah negatif menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, meskipun berlawanan arah, antara aktivitas fisik dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus, dengan korelasi yang cukup kuat.

Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi fungsi organ dan sirkulasi darah, yang meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan hipertensi. Menurut laporan WHO, 27,5% populasi dunia mengalami kekurangan aktivitas fisik, sementara Riskesdas 2018 mencatat bahwa 33,5% masyarakat Indonesia kurang beraktivitas fisik, yang menunjukkan rendahnya tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur tekanan darah. Latihan fisik yang teratur dapat memperkuat otot jantung, sehingga jantung lebih efisien dalam memompa darah. Efisiensi ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan elastisitas pembuluh darah, yang memungkinkan darah mengalir dengan lebih lancar tanpa ada hambatan. Sebaliknya, gaya hidup yang kurang aktif dapat menyebabkan penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah, serta penumpukan lemak tubuh, yang semuanya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi (FitrianaKartikasari, 2024).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA (2022) berjudul *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas fisik penderita hipertensi adalah MET 2138,56, yang tergolong dalam kategori sedang, sementara rata-rata tekanan darah adalah 150,79/85 mmHg, yang masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Analisis statistik menggunakan Spearman's rho menunjukkan nilai p-value 0,000, yang lebih kecil dari α=0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan, Kecamatan Jiwan, Kabupaten Madiun.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan hipertensi. Responden dengan aktivitas fisik berat lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi, sementara yang beraktivitas fisik ringan cenderung lebih banyak mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan p-value < 0,05, mengindikasikan korelasi yang cukup kuat. Kurangnya aktivitas fisik berisiko meningkatkan hipertensi, sementara aktivitas fisik teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah hipertensi.

Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus

Hasil penelitian menunjukkan dari 49 responden yang tidak merokok ,24 responden tidak mengalami hipertensi. Sedangkan 21 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 4 responden mengalami hipertensi derajat 2. Dari 22 responden perokok rendah 1 responden tidak mengalami hipertensi 15 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 6 responden mengalami hipertensi derajat 2. Dari 4 responden perokok sedang 3 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan total 5 responden perokok berat 4 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 1 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang mengindikasikan bahwa H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,466 dengan arah positif mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara kebiasaan merokok dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus.

Merokok merupakan kebiasaan yang sangat berbahaya bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan hambatan aliran darah. Hal ini memaksa jantung untuk bekerja lebih keras, yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, nikotin juga merangsang pelepasan hormon stres, seperti adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Dampak ini dapat memperburuk kondisi bagi individu yang sudah memiliki hipertensi atau berisiko mengalaminya. Oleh karena itu, mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok sangat dianjurkan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi (Runturambi, Kaunang, dan Nelwan, 2019).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Umbas, Tuda, dan Numansyah (2019) dengan judul *Hubungan Antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 74 responden yang diteliti, sebagian besar perokok sedang mengalami hipertensi derajat I (19 responden), hipertensi normal tinggi (13 responden), dan hipertensi derajat II (11 responden). Sementara itu, perokok berat mengalami hipertensi derajat II (18 responden), hipertensi derajat I (9 responden), dan hipertensi normal tinggi (4 responden). Dengan menggunakan uji chi-square pada tingkat kemaknaan 95%, didapatkan nilai p-value sebesar 0,016, yang lebih kecil dari nilai signifikan 0,05. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan hipertensi di Puskesmas Kawangkoan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan hipertensi. Responden yang tidak merokok lebih banyak yang tidak mengalami hipertensi, sementara responden dengan kebiasaan merokok, baik rendah, sedang, maupun berat, cenderung mengalami hipertensi derajat 1 dan 2. Hasil uji statistik menunjukkan p-value < 0,05, yang mengindikasikan hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan hipertensi. Nikotin dalam rokok menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok sangat dianjurkan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko hipertensi.

Hubungan Antara Konsumsi Kopi dengan Hipertensi di Klinik Asy-Syifa Kudus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil 45 responden yang mengkonsumsi kopi normal diantaranya 24 responden tidak mengalami hipertensi 18 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 3 responden mengalami hipertensi derajat 2. Sedangkan hasil 35 responden mengkonsumsi kopi lebih 1 responden tidak mengalami hipertensi 25 responden mengalami hipertensi derajat 1 dan 9 responden mengalami hipertensi derajat 2.

Hasil uji statistik menggunakan Spearman (Rho) menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang berarti H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara minum kopi dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus. Nilai koefisien kontingensi atau nilai r sebesar 0,534 dengan arah positif mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara minum kopi dan hipertensi di Klinik Asy-syifa Kudus.

Kopi mengandung kafein yang dapat mengganggu penyerapan mineral penting seperti kalsium dan vitamin B, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Banyak orang mengonsumsi kopi untuk meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, namun konsumsi berlebihan dapat memperburuk hipertensi dengan meningkatkan tekanan darah akibat efek stimulan kafein pada sistem saraf pusat. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol asupan kopi, terutama bagi mereka yang berisiko atau sudah memiliki hipertensi (Ningrum, 2024).
Penelitian serupa yang dilakukan oleh Putri dan Purwati (2021) dengan judul *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMAN 5 Jakarta*. Hasil penelitian yang melibatkan 95 responden menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dan kejadian hipertensi pada remaja, dengan p-value 0,032, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan hipertensi. Dari 45 responden yang mengonsumsi kopi dalam jumlah normal, sebagian besar tidak mengalami hipertensi, namun banyak yang mengalami hipertensi derajat 1 dan 2. Sementara itu, pada 35 responden yang mengonsumsi kopi lebih dari satu kali, sebagian besar mengalami hipertensi derajat 1 dan 2. Hasil uji statistik menunjukkan p-value < 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan hipertensi. Kafein dalam kopi dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga konsumsi kopi berlebihan berpotensi memperburuk hipertensi. Oleh karena itu, mengontrol asupan kopi sangat penting, terutama bagi individu yang berisiko atau sudah memiliki hipertensi.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan di penelitian mungkin dalam pemilihan responden serta waktu saat pengecekan tekanan darah yang terlalu lama sehingga untuk memanajemen waktu serasa kurang.

Kesimpulan

Hasil penelitian di Klinik Asy-Syifa Kudus pada tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi kopi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, di mana uji statistik menunjukkan p-value 0,001 pada masing-masing faktor, dengan korelasi cukup kuat untuk aktivitas fisik (r = -0,537) dengan arah negatif, sedangkan kebiasaan merokok (r = 0,466) dan minum kopi (r = 0,534) dengan korelasi cukup kuat dengan arah positif. Penulis menyarankan agar petugas kesehatan, khususnya perawat, dapat memberikan edukasi dan promosi kesehatan terkait gaya hidup sehat, terutama peningkatan aktivitas fisik, pengurangan kebiasaan merokok, serta konsumsi kopi yang lebih bijak. Perawat juga perlu melakukan skrining rutin dan memberikan intervensi berbasis perilaku untuk membantu masyarakat dalam mencegah hipertensi.

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Bapak, Ibu, dan Staf Karyawan di Klinik Asy-syifa Kudus yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.

Kontribusi Penulis

Delta Surya Kusuma: Konseptualisasi, metodologi, penulisan draft asli. **Delta Surya Kusuma:** analisa data, pengawasan. **Delta Surya Kusuma:** Perencanaan sumber daya dan pendanaan. **Delta Surya Kusuma:** Penulisan *review* dan penyuntingan.

Referensi

ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. 2022. “Aktivitas fisik dengan hipertensi.” 9:356–63.

Budi Kristanto. 2021. “Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi.” *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan* 9(2):73–84. doi: 10.37831/kjik.v9i2.215.

DewiHartinah, Faridah, dan Nuning Nindiawaty. 2020. “Hubungan Tingkat Aktifitas Dengan Hernia Di Rs Islam Arafah Rembang.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 11(1):140. doi: 10.26751/jikk.v11i1.730.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019. “Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019.” *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah* 3511351(24):61.

Dungga, Elvie Febriani. 2020. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak.” *Jambura Nursing Journal* 2(1):103–11. doi: 10.37311/jnj.v2i1.4477.

FitrianaKartikasari, Edita Pusparatri, Noor Hidayah, dan Siti Marisa. 2024. “Pregnancy Planning Through Preconception Care Behavior.” *Indonesia Jurnal Perawat* 9:2540–7546.

Indanah, I., Umi Faridah, dan Dewi Ardiyati, Rizka Ayu, Kusumawati. 2021. “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma’ahid Kudus.” Hal. 924–27 in *Prosiding University Research Colloquium*.

Kudus, Dinas Kesehatan Kabupaten. 2023. “Profil Kesehatan Kabupaten Kudus 2023.” *Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus*.

Mardiana, Sri Siska, Umi Faridah, S. Subiwati, dan Babar Daru Wibowo. 2021. “Hubungan tingkat pendidikan dengan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi di Puskesmas Karangrayung II.” Hal. 628–35 in *Prosiding University*

Research Colloquium.

Nasrullah, Dede. 2020. "Modul Kuliah Etika Keperawatan."

Ningrum, Nurlian Augustin, Muhammad Aldian Ubaidi, Fazira Rahma Syahfitri, Cica Rahayu, Program Studi Biologi, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Departemen Biologi Tropis, Fakultas Biologi, dan Universitas Gadjah Mada. 2024. "Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Mengkonsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia Produktif Di Desa Tuntungan." 7(2):491–97.

Putri, Dhinda Amaliany;, dan Nyimas Heny Purwati. 2021. "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di SMAN 5 Jakarta." *Jurnal Keperawatan* 1–10.

Riskesdes. 2018. "Anorectal Surgery." *Saunders Manual of Small Animal Practice* 845–52.

Runturambi, Yobert N., Wulan P. J. Kaunang, dan Jeini Ester Nelwan. 2019. "Hubungan Antara Merokok Dengan Kejadian Hipertensi." *Jurnal KESMAS* 8(7):314–18.

Umbas, Irene Megawati, Josef Tuda, dan Muhamad Numansyah. 2019. "Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan." *Jurnal Keperawatan* 7(1). doi: 10.35790/jkp.v7i1.24334.

Umifaridah,Rusnoto,R., &. Farmalsari. 2022. "HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KEJADIAN." 13(1):356–59.

WHO. 2020. *Basic Documents: 49th edition*.

World Health Organization (WHO). 2024. *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030*.