

IDENTIFIKASI MASALAH HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH PONDOK PESANTREN SABILIL MUTTAQIEN, TAKERAN, MAGETAN

Merry Sunaryo¹, RR. Galuh Ajeng Indu Dewi²

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya,
Email: merry@unusa.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silent killer* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa mereka menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko terbesar penyebab morbiditas dan mortalitas pada penyakit kardiovaskular. Pada tahun 2013, di Indonesia prevalensi penderita hipertensi sebesar 26,5% dari seluruh penduduk. Penyakit hipertensi banyak disebabkan oleh pola hidup sehat yang kurang baik dan ada beberapa disebabkan oleh penyakit lain seperti diabetes. Penelitian ini dilakukan pada masyarakat di wilayah Pondok Pesantren sabilil Muttaqien, Magetan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional, dengan rancangan *cross sectional study*. Sampel pada penelitian ini sebesar 55 responden dari populasi yang berjumlah 85 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dengan metode wawancara dan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah menggunakan tensimeter dan gula darah menggunakan *easy touch GCU 3in1*). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran menunjukkan bahwa 64% responden memiliki tekanan darah yang tinggi. Data penunjang penelitian ini yaitu 71 % responden pada saat pemeriksaan memiliki gula darah yang tinggi, 40% responden memiliki kebiasaan merokok dan 64% responden memiliki kebiasaan makan-makanan instan. Penanganan beberapa faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi. Secara umum butuh perhatian yang ekstra dalam menangani masalah hipertensi pada masyarakat, terutama pada masyarakat yang berada di wilayah dengan akses kesehatan yang cukup jauh. Penanganan dan pencegahan hipertensi sangat diperlukan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian pada masyarakat

Kata Kunci: Hipertensi, Gula Darah, Makan Makanan Instan.

PENDAHULUAN

Penyakit *degeneratif* merupakan penyakit yang menyebabkan terjadinya kerusakan atau penghacuran terhadap jaringan atau organ tubuh. Hipertensi sendiri merupakan suatu penyakit kronis yang sering disebut *silent killer* karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa mereka

menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Selain itu, penderita hipertensi umumnya tidak mengalami suatu tanda atau gejala komplikasi (Aziza, 2007).

Penderita hipertensi di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 77,9 juta atau 1 dari 3 penduduk pada tahun 2010. Prevalensi hipertensi pada tahun 2030 diperkirakan meningkat sebanyak 7,2% dari estimasi tahun 2010. Data tahun 2007-2010 menunjukkan bahwa sebanyak 81,5% penderita hipertensi menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, 74,9% menerima pengobatan dengan 52,5% pasien yang tekanan darahnya terkontrol (tekanan darah sistolik <140 mmHg dan diastolik <90 mmHg) dan 47,5% pasien yang tekanan darahnya tidak terkontrol. Persentase pria yang menderita hipertensi lebih tinggi dibanding wanita hingga usia 45 tahun dan sejak usia 45-64 tahun persentasenya sama, kemudian mulai dari 64 tahun ke atas, persentase wanita yang menderita hipertensi lebih tinggi dari pria (Corwin, 2009).

Hipertensi dan diperparah dengan diabetes melitus merupakan salah satu faktor resiko terbesar penyebab morbiditas dan mortalitas pada penyakit kardiovaskular. Sejak tahun 1999 hingga 2009, angka kematian akibat hipertensi meningkat sebanyak 17,1% dengan angka kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta per tahunnya (WHO, 2013). Penyakit hipertensi dapat mengakibatkan infark miokard, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan ditangani dengan tepat. Sekitar 69% pasien serangan jantung, 77% pasien stroke, dan 74% pasien congestive heart failure (CHF) menderita hipertensi dengan tekanan darah >140/90 mmHg. Hipertensi menyebabkan kematian pada 45% penderita penyakit jantung dan 51% kematian pada penderita penyakit stroke pada tahun 2008 (WHO, 2013).

Di Indonesia, penyakit-penyakit degeneratif mulai menjadi perhatian karena meningkatnya angka kejadian dan angka kematian, contoh penyakit degeneratif yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2013). Profil data kesehatan Indonesia tahun 2011 menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu dari 10 penyakit dengan kasus rawat inap terbanyak di rumah sakit pada tahun 2010, dengan proporsi kasus 42,38% pria dan 57,62% wanita, serta 4,8% pasien meninggal dunia (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya pada rumah sakit di Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan penyebab kematian tertinggi (Dinkes, 2013).

Hipertensi, saat ini terdapat adanya kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat kota yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi

seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Junaidi, 2010).

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Tekanan darah ditulis sebagai tekanan sistolik garis miring tekanan diastolik, misalnya 120/80 mmHg, dibaca seratus dua puluh per delapan puluh. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastik (Junaidi, 2010).

Berdasarkan dari data analisis situasi yang telah diidentifikasi sebelumnya, permasalahan kesehatan mengenai hipertensi ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi. Pada lokasi Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien (PSM) merupakan salah satu pondok pesantren salafiyah yang cukup terkenal di karesidenan Madiun. Pondok pesantren ini terletak di jantung kecamatan Takeran Kabupaten Magetan propinsi Jawa Timur, sekitar 16 kilometer dari arah Magetan dan sekitar 9 kilometer dari arah Madiun. Lingkungan masyarakat sekitar pondok pesantren masih berada jauh dari perkotaan dan fasilitas kesehatan terdekat adalah puskesmas. Berdasarkan hasil observasi, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui kondisi kesehatan mereka, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi baik dari penyebab, pengobatan maupun pencegahan. Oleh sebab itu, peneliti ingin melakukan identifikasi mengenai permasalahan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien, Magetan.

METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional yaitu suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional study* yakni suatu rancangan penelitian yang mempelajari secara deskriptif mengenai variabel dalam hal ini yaitu keadaan hipertensi, gula darah, kebiasaan merokok dan pola makan. Lokasi penelitian ini berada di wilayah Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien pada target utama yaitu masyarakat yang berada di wilayah tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang bertempat tinggal di wilayah pondok pesantren Sabilil Muttaqien sebanyak 85 orang. Besar sampel yang diambil menggunakan metode total populasi, tetapi dari 85 orang, hanya 55 orang saja yang bersedia menjadi responden, sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 55 orang.

Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dengan mendapatkan data/informasi langsung dari responden yang menjadi sasaran penelitian melalui wawancara kuesioner dan pemeriksaan kesehatan.

Pemeriksaan kesehatan dalam penelitian ini mengukur tekanan darah dan gula darah. Untuk mengukur tekanan menggunakan alat tensimeter, sedangkan dalam mengukur gula darah menggunakan alat ukur *Easy Touch GCU 3in1*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Responden

Berikut ini merupakan gambaran umum responden penelitian ini, yaitu:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n	%
Umur	> 45 Tahun	17	31
	36 – 45 Tahun	24	44
	26 – 35 Tahun	11	20
	≤ 25 Tahun	3	5
Pendidikan	SD	20	36
	SMP	13	25
	SMA	17	30
	D3/ D4	5	9
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	45
	Perempuan	30	55
Jumlah			100

Berdasarkan Tabel 1. diatas, diperoleh informasi bahwa karakteristik masyarakat yang menjadi responden pada penelitian ini sebagian besar Berusia 36–45 Tahun sebanyak 24 orang (44%) untuk usia responden paling sedikit berada pada usia ≤25 Tahun. Jenis kelamin responden sebagian besar yaitu perempuan sebanyak 32 orang (58%) dan laki-laki sebanyak 23 orang (42%). Untuk jenjang pendidikan responden sebagian besar responden jenjang pendidikan terakhirnya adalah SD yakni sebanyak 20 orang (36%), pendidikan SMP sebanyak 13 orang (25%), pendidikan SMA sebanyak 17 orang (30%) dan jenjang pendidikan yang paling sedikit yaitu pendidikan D3/D4 (9%).

Gambaran pemeriksaan tekanan darah

Tabel 2. Distribusi Gambaran Tekanan Darah Responden

Kriteria	n	%
Normal	20	36
Hipertensi	35	64
Jumlah	55	100

Berdasarkan Tabel 2. Menggambarkan hasil pemeriksaan kesehatan responden yang dilihat dari pemeriksaan tekanan darah, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak normal. Responden dengan tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 35 orang

(64%), sedangkan responden dengan tekanan responden dengan tekanan darah normal sebanyak 20 orang (36%). Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 64% responden memiliki tekanan darah tinggi, dan hanya 36% yang memiliki tekanan darah normal.

Gambaran pemeriksaan Gula darah

Tabel 3. Distribusi Gambaran Gula Darah Responden

Kriteria	n	%
Rendah	1	2
Normal	15	27
Tinggi	39	71
Jumlah	55	100

Tabel.3 Menggambarkan hasil pemeriksaan kesehatan responden yang dilihat dari pemeriksaan gula darah, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gula darah tidak normal. Responden dengan gula darah tinggi sebanyak 39 orang (71%), responden dengan gula darah rendah yaitu sebanyak 1 orang (2%), sedangkan responden dengan gula darah normal sebanyak 15 orang (27%). Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 71% responden memiliki gula darah tinggi, dan hanya 27% yang memiliki gula darah normal.

Tabel 4. Gambaran Gula Darah Terhadap Tekanan Darah

Gula Darah	Hipertensi	Normal	Total
Rendah	-	1	1
Normal	6	9	15
Tinggi	29	10	39
Total	35	20	55

Berdasarkan Tabel 4. Menggambarkan hasil yaitu pada 35 orang penderita hipertensi pada saat pemeriksaan sebagian besar memiliki gula darah yang tinggi pula yaitu sebanyak 29 orang, sedangkan penderita hipertensi dengan gula darah yang normal hanya sebanyak 6 orang.

Gambaran Kebiasaan Merokok

Tabel 5. Distribusi Gambaran Kebiasaan Merokok Responden

Kriteria	n	%
Ya	22	40
Tidak	33	60
Jumlah	55	100

Tabel.5 Menggambarkan ditribusi responden yang memiliki kebiasaan merokok. Responden yang memiliki kebiasaan merokok yaitu sebanyak 22 orang (40%) dan yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 33 orang (60%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 60% dan

responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 40%. Responden yang memiliki kebiasaan merokok hampir seluruhnya adalah laki-laki.

Tabel 6. Gambaran Kebiasaan Merokok Terhadap Tekanan Darah

Merokok	Hipertensi	Normal	Total
Ya	19	5	24
Tidak	16	15	31
Total	35	20	55

Berdasarkan Tabel.6 menggambarkan hasil yaitu dari 35 orang penderita hipertensi sebanyak 19 orang yang memiliki kebiasaan merokok, sedangkan 16 orang tidak memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa dari 35 responden yang menderita hipertensi sebagian besar memiliki kebiasaan merokok

Gambaran Kebiasaan Makan Makanan Instan

Tabel 7. Distribusi Gambaran Makan Makanan Instan Responden

Kriteria	n	%
Sering	35	64
Jarang	17	31
Tidak pernah	3	5
Jumlah	55	100

Tabel.7 Menggambarkan kebiasaan makan makanan instan oleh responden yang biasa berupa makanan pokok instan seperti mie instan, jajanan, hingga minuman. Responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan instan sebanyak 35 orang (64%), responden yang jarang mengonsumsi makanan instan ada sebanyak 17 orang (31%) dan yang menyatakan tidak pernah mengonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 3 orang (5%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 64 % dan yang menyatakan jarang mengonsumsi sebanyak 31 % dan yang menyatakan tidak pernah mengonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 5% responden.

Tabel 8. Gambaran Kebiasaan Makan Makanan Instan Terhadap Tekanan Darah

Makan Makanan Instan	Hipertensi	Normal	Total
Sering	23	15	38
Jarang	12	2	14
Tidak Pernah	-	3	3
Total	35	20	55

Tabel. 8 menggambarkan kebiasaan makan makanan instan oleh responden terhadap kejadian hipertensi. Responden yang menderita hipertensi sebanyak 35 orang, diketahui bahwa 23 orang yang sering mengonsumsi makan makanan instan sedangkan 12 orang yang lain menyatakan jarang makan makanan instan. Hal ini dapat menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan makan makanan instan.

PEMBAHASAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang) (Rahajeng, 2009).

Hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi berbagai faktor resiko yang dimiliki seseorang. Faktor pemicu hipertensi dibedakan menjadi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dikontrol seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, perilaku merokok, pola konsumsi makanan yang mengandung natrium dan lemak jenuh, kemudian komplikasi dari penyakit lain, seperti diabetes (Yugiantoro, 2009).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Menurut Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2010, selama tiga tahun berturut-turut (2008-2010) hipertensi berada pada urutan ke-tiga penyakit terbanyak di puskesmas sentinel Jawa Timur. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara pada usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2013, Jawa Timur berada pada urutan ke-6 (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan responden yang dilihat dari pemeriksaan tekanan darah, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tidak normal. Responden dengan tekanan darah tinggi sebanyak 33 orang (60%), responden dengan tekanan darah rendah yaitu sebanyak 5 orang (9%), sedangkan responden dengan tekanan darah normal sebanyak 17 orang (31%). Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 60% responden memiliki tekanan darah tinggi, dan hanya 31% yang memiliki tekanan darah normal. Hal ini dapat menjelaskan bahwa di wilayah desa pun masih banyak terdapat masyarakat yang memiliki masalah tentang tekanan darah, terutama tekanan darah yang tinggi.

Gula darah yang tinggi atau Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kinerja insulin atau kedua-duanya. Berdasarkan Perkeni tahun 2011 Diabetes Mellitus adalah penyakit gangguan metabolisme yang bersifat kronis dengan karakteristik hiperglikemia. Berbagai komplikasi dapat timbul akibat kadar gula darah

yang tidak terkontrol, misalnya neuropati, hipertensi, jantung koroner, retinopati, nefropati, dan gangren (Arisman, 2011).

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah responden diketahui bahwa sebanyak 71% responden memiliki gula darah tinggi, dan hanya 27% yang memiliki gula darah normal. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kadar gula darah yang tidak normal, sebagian besar memiliki kadar gula darah yang tinggi, walaupun masyarakat tersebut bertempat tinggal di daerah pedesaan. Sebagian responden pada saat pengukuran gula darah tersebut, dalam keadaan belum makan atau berpuasa. Pada 35 responden penderita hipertensi pada saat pemeriksaan sebagian besar memiliki gula darah yang tinggi pula yaitu sebanyak 29 orang, sedangkan penderita hipertensi dengan gula darah yang normal hanya sebanyak 6 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa responden yang memiliki gula darah yang tinggi dapat menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi.

Perilaku merokok merupakan masalah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan dapat menyebabkan kematian baik bagi perokok dan orang yang ada disekitarnya (perokok pasif). Setiap orang telah mengetahui bahwa merokok adalah berbahaya bagi kesehatan, namun pada kenyataannya perilaku merokok masih sangat sulit untuk dikendalikan. Merokok juga dapat menjadi awal bagi seseorang untuk mencoba berbagai zat adiktif yang lainnya, karena bagi seorang perokok lebih mudah untuk mencoba zat-zat adiktif yang lain tersebut daripada bukan seorang perokok (WHO, 2013).

Angka kematian akibat penyakit tidak menular yang berhubungan dengan rokok diperkirakan terus meningkat. Sedikitnya 5 juta orang meninggal di seluruh dunia akibat penyakit yang disebabkan oleh tembakau setiap tahunnya. Jumlah ini dikhawatirkan akan mencapai 10 juta pertahun pada tahun 2030 dimana 70% kematian terjadi di negara-negara berkembang. Kebiasaan merokok sendiri, dapat pula memperparah suatu penyakit yang diderita oleh perokok tersebut, seperti penyakit hipertensi (WHO, 2013).

Berdasarkan hasil pemberian kuesioner, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 60% dan responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 40%. Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar masyarakat tidak memiliki kebiasaan merokok. Tetapi, masih terdapat beberapa orang yang memiliki kebiasaan merokok dengan hampir seluruhnya adalah berjenis kelamin laki-laki. Seperti yang diketahui bahwa, sebagian besar para perokok di dunia maupun di Indonesia adalah laki-laki. Kebiasaan merokok pada 35 orang penderita hipertensi sebanyak 19 orang, sedangkan 16 orang tidak memiliki kebiasaan merokok. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa dari 35 responden yang menderita hipertensi sebagian besar memiliki kebiasaan merokok, dan pada dasarnya merokok merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi.

Kebiasaan makan makanan instan, juga merupakan salah satu faktor yang memperberat beberapa penyakit yang diderita masyarakat. Kebiasaan makan makanan instan ini menjadi faktor utama meningkatnya penderita obesitas dan meningkat pula beberapa penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi (Gibney dkk, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 64 % dan yang menyatakan jarang mengonsumsi sebanyak 31 % dan yang menyatakan tidak pernah mengonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 5% responden. Pada responden yang menderita hipertensi sebanyak 35 orang, diketahui bahwa 23 orang yang sering mengonsumsi makan makanan instan sedangkan 12 orang yang lain menyatakan jarang makan makanan instan. Penjelasan tersebut dapat menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan makan makanan instan.

Hal ini dapat menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan yang kurang baik yaitu kebiasaan makan makanan instan. Kebiasaan makan makanan instan ini sebagian besar sudah dibasakan dari saat usia mereka masih muda. Sebagian besar makanan instan yang suka mereka makana adalah mie instan. Mie instan sendiri selain harganya murah dan juga sangat praktis untuk menjadi konsumsi masyarakat. Tetapi, seperti yang kita ketahui bahwa makanan instan seperti mie instan merupakan makanan yang tidak baik bagi tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Identifikasi Masalah hipertensi pada masyarakat Di Wilayah Pondok Pesantren Sabilil Muttaqien Kecamatan Takeran, Kabupaten Magetan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran pemeriksaan kesehatan (Tekanan Darah) masyarakat, Berdasarkan hasil pemeriksaan dapat diketahui bahwa sebanyak 64% responden memiliki tekanan darah tinggi, dan hanya 36% yang memiliki tekanan darah normal.
2. Distribusi gambaran pemeriksaan kesehatan (Gula Darah) masyarakat, Berdasarkan hasil pemeriksaan dapat diketahui bahwa sebanyak 71% masyarakat yang menjadi responden memiliki gula darah tinggi, dan hanya 27% yang memiliki gula darah normal. Sebagian besar responden dengan status gula darah yang tinggi merupakan penderita hipertensi.
3. Gambaran kebiasaan merokok masyarakat Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang menjadi responden tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 60% dan masyarakat yang menjadi responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 40%. Sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan merokok memiliki status tekanan darah yang tinggi atau hipertensi.

4. Gambaran kebiasaan makan makanan instan masyarakat, Berdasarkan hasil diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang menjadi responden menyatakan bahwa mereka sering mengkonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 64 % dan yang menyatakan jarang mengkonsumsi sebanyak 31 % dan yang menyatakan tidak pernah mengkonsumsi makanan instan yaitu sebanyak 5% responden. Sebagian besar responden yang menyatakan sering makan makanan instan memiliki status tekanan darah yang tinggi atau hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. 2011. *Obesitas, Diabetes Mellitus, dan Dislipidemia*. Jakarta: EGC
- Aziza, Lucky. 2007. *Hipertensi The Silent Killer*. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia.
- Corwin E. J., 2009. *Hipertensi di Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC
- Dinkes. 2013. *Profil Kesehatan Jateng*. www.dinkes.go.id
- Gibney, M.J., BM., Kearney. MJ., Arab,L. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC. pp 54
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mihardja, L. 2009. *Faktor yang Berhubungan dengan Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus dalam Majalah Kedokteran Indonesia*. Jakarta
- Rahajeng E, Tum S. 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. *Majalah Kedokteran Indonesia*.
- World Health Organization (WHO). 2013. *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013)*. Geneva: WHO
- Yugiantoro, M. 2009. *Hipertensi Esensial*, In: *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid II (ed V), Jakarta: Penerbit Dapertemen Ilmu penyakit Dalam FK UI pp: 599