

## Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sibe

Anitasari<sup>1</sup>, Sringati<sup>2</sup>, I Made Rio Dwijayanto<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu  
e-mail: [asari3067@gmail.com](mailto:asari3067@gmail.com)

### Abstrak

Prevalensi hipertensi menanjak tajam yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018 dan diperkirakan prevalensi hipertensi pada tahun 2030 akan meningkat menjadi 45%. Data yang peneliti peroleh dari Puskesmas Lampasio menunjukkan kasus hipertensi di wilayah kerjanya pada tahun 2021 sebanyak 1.023 dan tahun 2022 menurun menjadi sebanyak 985 kasus hipertensi. Namun pada tahun 2023 mengalami peningkatan drastis menjadi sebanyak 1.534 kasus hipertensi. Sementara data kasus hipertensi periode Januari-Maret tahun 2024 sebanyak 401 kasus dan penderita terbanyak berasal dari Desa Sibe (periode Januari-Maret tahun 2024) yaitu sebanyak 52 kasus. Tujuan penelitian yaitu teranalisisnya hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi di Desa Sibe pada bulan Januari-Juni tahun 2024 sebanyak 52 orang, jumlah sampel 52 orang, dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok dengan kategori perokok ringan yaitu sebanyak 29 responden (55,8%). Sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 27 responden (51,9%). Ada hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada 3 pasien hipertensi ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Ada hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe. Disarankan bagi pihak Puskesmas Lampasio untuk dapat memberikan edukasi pada pasien hipertensi bahwa merokok dapat memperparah hipertensi yang dialaminya, dan menganjurkan pasien untuk berhenti merokok agar dapat menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci:** *Hipertensi, Kebiasaan Merokok, Tekanan Darah*

### Abstract

The prevalence of hypertension has significant risen from 8.4% in 2013 to 26% in 2018 and it is estimated that it will increase to 45% in 2030 Data obtained by researchers from the Lampasio Public Health Center showed that hypertension cases during 2021 was 1,023 and decreased to 985 in 2022. However, in 2023 there was a drastic increase to 1,534 cases. Meanwhile, data of hypertension cases in January-March, 2024 period were 401 cases and the highest number of patients was from Sibe Village (52 cases). The purpose of the study was to analyze the correlation between smoking habits and increased of blood pressure toward hypertensive patients in Sibe Village. The type of research is quantitative with analytic method with cross-sectional design. The total of population in this study were 52 hypertensive patients in Sibe Village in January-June 2024 period and the sample was 52 respondents that taken by using total sampling technique. he results showed that about 29 respondents (55.8%) had smoking habits with light smokers the category, and about 27 respondents (51.9%) had high blood pressure. There is a correlation between smoking habits and increased of blood pressure toward hypertensive patients ( $p\text{-value} = 0.000$ ). There is correlation between smoking habits and increased of blood pressure toward hypertensive patients in Sibe Village. It is recommended for the Lampasio Public Health Center management should provide the education to hypertensive patients that smoking could exacerbate their hypertension, and encourage them to stop smoking to reduce the blood pressure.

**Keywords:** *Hypertension, Smoking Habits, Blood Pressure*

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan di arteri secara terus-menerus, dengan tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mm Hg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mm Hg. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit pada sistem kardiovaskular yang paling umum dibandingkan dengan penyakit pada sistem kardiovaskular lainnya. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia dan menyerang semua orang. Tekanan darah tinggi mungkin tidak dianggap sebagai penyakit serius bagi banyak orang. Masyarakat awam lebih memahami apa yang disebut dengan tekanan darah tinggi (Putri, 2019).

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di dunia akan menderita tekanan darah tinggi, sebagian besar (dua pertiganya) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita tekanan darah tinggi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) memiliki tekanan darah tinggi yang terdeteksi dan dapat diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) memiliki tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol. Tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian utama di dunia. Salah satu tujuan global untuk penyakit kronis adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi meningkat dari 8,4% pada tahun 2013 menjadi 26% pada tahun 2018, dan diperkirakan prevalensi hipertensi akan meningkat menjadi 45% pada tahun 2030. Lansia berusia di atas 70 tahun memiliki tekanan darah tinggi yaitu 69,5%, kelompok umur 65-70 tahun mempunyai 63,2% dan 55,2% pada kelompok umur 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2022). Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan kasus penyakit darah tinggi di Indonesia sangat tinggi, lebih dari 70 juta orang, dimana 1 dari 3 masyarakat Indonesia menderita penyakit darah tinggi, meskipun jumlah tersebut terus bertambah dan bertambah setiap tahun. Tekanan darah tinggi disebut sebagai pembunuh perut karena banyak orang yang menderita tekanan darah tinggi, sehingga Kementerian Kesehatan India telah meminta tes darah karena tekanan darah seringkali tidak menjadi masalah. Selain itu, meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal dan penyakit lainnya yang dapat menyebabkan kematian dan biaya kesehatan yang tinggi (Kemenkes RI, 2023).

Merokok merupakan masalah yang terus berkembang dan belum ditemukan solusinya tidak hanya di negara berkembang tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut WHO, pada tahun 2021 Indonesia akan menjadi perokok terbesar kelima di dunia (WHO, 2023). Saat ini, merokok bukan untuk semua orang. Kebiasaan merokok sudah sangat umum terjadi di masyarakat. Bahan kimia dalam rokok bersifat adiktif, artinya bersifat adiktif, dan jika tertelan maka orang akan terus merokok (Aksol dan Sodik, 2021).

Jika kebiasaan merokok terus berlanjut, banyak penyakit yang bisa timbul, salah satunya adalah tekanan darah tinggi, karena zat dalam tembakau dapat merusak lapisan dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah tersebut mengalami peradangan hingga menimbulkan gejala arteriosklerosis) secara bertahap. Sebagian besar adalah nikotin, yang dapat merangsang saraf simpatis, sehingga merangsang jantung untuk bekerja lebih keras dan mempersempit pembuluh darah, serta aksi karbon monoksida, yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan mengembalikan jantung ke kondisi semula. tubuh. Kebutuhan oksigen (Akmal dkk, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umbas et al, ditemukan adanya hubungan antara merokok dengan tekanan darah tinggi ( $p = 0,016$ ) (Umbas et al, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noorhani dkk yang berjudul Tinjauan Literatur Hubungan Merokok dengan Terjadinya Hipertensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara merokok dengan terjadinya perdarahan ( $p=0,002$ ). Tekanan darah tinggi juga dipicu oleh adanya nikotin pada rokok yang dihisap. Nikotin merupakan radikal bebas yang meningkatkan darah di pembuluh darah (agregasi trombosit) dengan merusak endotel di pembuluh darah dan berkontribusi terhadap pembentukan aterosklerosis (Nurhaeni dkk, 2022). Data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah menunjukkan persentase penderita darah tinggi di atas 15 tahun pada tahun 2022 di Prov. Sulawesi Tengah memiliki 24,5% kasus, dengan kasus tertinggi di Kobe. Sigi yakni 755.279 kasus, menempati urutan kedua terbanyak di wilayah tersebut. Banggai Laut yakni 211.062 kasus, disusul

Kab. Mutong memiliki 118.394 kasus pelanggaran, terendah di Kab. 12.486 orang Tolitoli (Dinkes Prov. Sulawesi Tengah, 2022).

Menurut kedua orang ini, mereka terbiasa merokok setiap hari, ada yang merokok 10 batang sehari dan ada pula yang merokok lebih dari 20 batang sehari. Kebiasaan merokok ini diyakini dapat menjaga tekanan darah di atas 90/140 mmHg. Keduanya tidak mematuhi pengobatan darah tinggi yang diresepkan dokter. Saat itu, salah satu pasien mengatakan bahwa ia memiliki jumlah darah yang sehat, telah mengikuti pengobatan yang diresepkan, dan bukan perokok. Ia juga menjaga pola makan dengan baik, seperti tidak mengonsumsi makanan yang banyak garam, makanan berlemak, dan tidak minum kopi karena diyakini bahwa tekanan darah tinggi disebabkan oleh pola makan yang buruk.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode analitik dan desain *cross-sectional*. Studi *cross-sectional* adalah studi yang mempelajari dinamika hubungan antara faktor risiko dan dampaknya, dengan menggunakan observasi, pengumpulan data, atau metodologi. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah 52 orang penderita tekanan darah di Desa Sibi pada bulan Januari sampai dengan Juni 2024. Sampel juga akan diambil dari seluruh yang diperiksa dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sampel seluruh masyarakat yaitu 52 orang penderita penggumpalan darah di Desa Sibiya. Dalam metode pengambilan sampel secara acak digunakan metode pengambilan sampel lengkap, yaitu metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan populasi. Alasan sampel keseluruhan karena jumlah populasi kurang dari 100 menurut Sugiyono (2020). Seluruh masyarakat dijadikan sampel penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pekerjaan di Desa Sibeia**

Karakteristik subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	86,5
Perempuan	7	13,5
Umur (tahun)		
36-45 tahun	11	21,2
46-55 tahun	24	46,1
56-65 tahun	17	32,7
Pendidikan		
SD	11	21,2
SMP	5	9,6
SMA	31	59,6
S1	5	9,6
Pekerjaan		
Buruh	8	15,4
Pensiun	3	5,8
Petani	21	40,3
PNS	4	7,7
Sopir	3	5,8
URT	7	13,5
Wiraswasta	6	11,5

Tabel 4.1 pada kategori gender menunjukkan bahwa dari 52 responden penelitian ini, responden dengan frekuensi terbanyak adalah laki-laki sebanyak 45 responden (86,5%) dan frekuensi terendah adalah perempuan sebanyak 7 responden (13,5%). Pada kategori umur,

responden dengan frekuensi tertinggi pada kelompok umur 46-55 tahun sebanyak 24 responden (46,1%) dan frekuensi terendah pada kelompok umur 36-45 tahun sebanyak 11 responden (21,1%). Pada kategori pendidikan, responden dengan frekuensi tertinggi adalah responden yang berpendidikan SMA sebanyak 31 responden (59,6%) dan frekuensi terendah adalah responden berpendidikan SMP dan S1 masing-masing sebanyak 5 responden (9,6%). Pada kategori pekerjaan, responden dengan frekuensi tertinggi adalah petani sebanyak 21 responden (40,3%) dan frekuensi terendah adalah pensiunan dan pengemudi masing-masing sebanyak 3 responden (5,8%).

**Kebiasaan merokok**

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan merokok di Desa Sibe**

Kebiasaan merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perokok sedang	23	44,2
Perokok ringan	29	55,8

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa, dari 52 responden pada penelitian ini, sebagian besar kebiasaan merokok responden masuk dalam kategori perokok ringan yaitu sebanyak 29 responden (55,8%) dan sebagian kecil kebiasaan merokok masuk dalam kategori perokok ringan. perokok ringan yaitu 23 responden merupakan perokok. (44,2%).

**Peningkatan tekanan darah**

**Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan tekanan darah di Desa Sibe**

Peningkatan tekanan darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	27	51,9
Normal	25	48,1

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 52 responden dalam penelitian, sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 27 responden (51,9%) dan sebagian kecil memiliki tekanan darah normal sebanyak 25 responden (48,1%).

**Hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe**

**Tabel 4.4 Hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe**

Kebiasaan merokok	Peningkatan tekanan darah				Total		p-value
	Tinggi		Normal		f	%	
	f <sup>b</sup>	% <sup>c</sup>	f	%			
Perokok sedang	19	36,5	4	7,7	23	44,2	0,000 <sup>d</sup>
Perokok ringan	8	15,4	21	40,4	29	55,8	

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 23 responden yang perokok sedang, terdapat 19 responden (36,5%) yang memiliki tekanan darah tinggi dan 4 responden (7,7%) yang memiliki tekanan darah normal. Sedangkan dari dari 29 responden yang perokok ringan, terdapat 8 responden (15,4%) yang memiliki tekanan darah tinggi dan 21 responden (40,4%) yang memiliki tekanan darah normal. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh *p-value* = 0,000 (*p-value* ≤ 0,05) yang artinya ada hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe wilayah kerja Puskesmas Lampasio.

**Pembahasan**

**Kebiasaan merokok pada pasien hipertensi di Desa Sibe**

Hasil yang didapat dari 52 responden penelitian ini, sebagian besar kebiasaan merokok responden masuk dalam kategori perokok ringan yaitu sebanyak 29 orang (55,8%) dan sebagian

kecil kebiasaan merokok masuk dalam kategori perokok ringan. Reratanya sebanyak 23 responden (2,44) persen.

Menurut peneliti, laki-laki lebih cenderung merokok karena laki-laki mudah dipengaruhi oleh rekan kerja atau lingkungan. Selain itu, pria memanfaatkan rokok untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri dalam berinteraksi dengan alam. Merokok juga membuat laki-laki merasa rileks/santai ketika lelah bekerja, sehingga laki-laki lebih banyak merokok dibandingkan perempuan.

Menurut Caldwell, E (2019) banyak pria memilih merokok untuk memperkuat identitasnya dan sebagai cara menerima bahwa dirinya sudah dewasa. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putra, W.U.C.J., Devi, R dan Hadijah, S (2022) dimana 72,45% responden laki-laki pada penelitian tersebut merupakan perokok berat.

### **Peningkatan tekanan dara pada pasien hipertensi di Desa Sibe**

Hasil penelitian dari 52 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 27 responden (51,9%) dan sebagian kecil memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 25 responden (48,1%).

Seperti hipotesis para peneliti, responden penderita kanker menderita tekanan darah tinggi karena banyak faktor seperti jenis kelamin dan usia. Dalam penelitian ini, wanita memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan pria. Pasalnya, sebagian besar wanita yang mengikuti penelitian berusia 46 tahun (46-55 tahun dan 56-65 tahun) dalam penelitian ini memiliki tekanan darah lebih tinggi, karena fungsi organ tubuh menurun pada tahun tersebut. seperti jantung, pembuluh darah dan hormon. Usia merupakan faktor risiko utama tekanan darah tinggi yang tidak dapat diubah. Semakin tua usia Anda, semakin besar kemungkinan Anda terkena tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi pada pria sama saja dengan wanita. Namun, sebelum menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular melalui kerja hormon estrogen, yang berperan dalam peningkatan high-density lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah aterosklerosis. Selama menopause, wanita mulai kehilangan sedikit hormon estrogen, yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Tren ini terus berlanjut, dan kadar estrogen menurun seiring bertambahnya usia, dimulai pada wanita berusia 45-55 tahun. 23 responden berjenis kelamin perempuan dan 6 responden berjenis kelamin laki-laki.

Menurut Herbert B. (2020), seiring bertambahnya usia, pengaturan metabolisme magnesium (kalsium) menjadi semakin sulit. Hal ini menyebabkan banyak kalsium beredar dalam darah. Akibatnya terjadi penggumpalan darah dan tekanan darah meningkat. Selain itu, elastisitas pembuluh darah juga mulai menurun akibat menyempitnya pembuluh darah sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sihombing, E.P.R., Hidayat, W dan Sinaga, J (2023), laki-laki (67,8%) lebih banyak menderita tekanan darah tinggi dibandingkan perempuan dengan usia 50 tahun ke atas (55,2%). Dibandingkan dengan orang yang berusia di bawah 50 tahun, mereka menderita tekanan darah tinggi.

### **Hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe**

Ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi pada penderita kanker di Desa Sibe dengan p-value = 0,000 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ). Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 orang dan 23 orang merupakan perokok tetap, 19 orang (36,5%) mempunyai tekanan darah tinggi dan 4 orang (7,7%) memiliki tekanan darah normal. Sedangkan dari 29 responden perokok ringan, 8 orang (15,4%) mempunyai tekanan darah tinggi dan 21 orang (40,4%) mempunyai tekanan darah normal.

Peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara merokok dan tekanan darah tinggi pada pasien kanker karena kandungan dalam rokok sangat berbahaya bagi tubuh, seperti nikotin, sehingga terjadilah tekanan darah tinggi. Selain itu, zat dalam rokok seperti tar dapat meningkatkan tekanan darah. Senyawa dalam rokok mendorong jantung untuk memompa darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, responden yang merupakan perokok berat memiliki risiko lebih rendah terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang merupakan perokok sedang.

Menurut peneliti responden mempunyai kebiasaan merokok sedang namun memiliki tekanan darah normal karena berdasarkan wawancara tambahan yang dilakukan peneliti dengan responden, hal ini dikarenakan responden terdiagnosis hipertensi beberapa bulan yang lalu, mereka rutin mengikuti pola makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seperti sayuran dan menghindari makanan dengan kepadatan tinggi. garam dan sesekali berolahraga sehingga memungkinkan responden memiliki tekanan darah normal meskipun memiliki kebiasaan merokok. Sedangkan responden merupakan perokok ringan namun mempunyai penyakit darah tinggi karena berdasarkan wawancara tambahan yang dilakukan peneliti dengan responden, sampai saat ini belum melakukan diet hipertensi seperti mengurangi makanan tinggi garam dan minyak, tidak pernah berolahraga dan jarang mengkonsumsi obat hipertensi yang diberikan. oleh dokter karena mereka lupa melakukannya. dan ada juga yang tidak suka dengan efek sampingnya sehingga tekanan darahnya tetap tinggi.

Senada dengan pendapat Putri, D (2019) merokok dapat menyebabkan hipertensi karena kandungan kimia pada tembakau khususnya nikotin dapat merangsang saraf simpatis sehingga jantung bekerja lebih cepat, menyempitkan pembuluh darah dan memicu peredaran darah lebih cepat. Selain itu, karbon monoksida pada rokok juga dapat mengikat hemoglobin dalam darah, sehingga darah mengental dan mudah menempel pada dinding pembuluh darah. Akibatnya pembuluh darah menyempit dan jantung harus memompa darah lebih cepat. Program berhenti merokok dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik terutama pada kelompok hipertensi.

Menurut Hananta, I.P.Y (2020), nikotin dalam tembakau meningkatkan tekanan darah segera setelah isapan pertama. Seperti bahan kimia lain dalam asap rokok, nikotin diserap oleh pembuluh darah kecil di paru-paru dan masuk ke aliran darah. Hanya dalam beberapa detik, nikotin mencapai otak. Otak merespons nikotin dengan memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Hormon kuat ini menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung bekerja lebih keras akibat peningkatan tekanan. Setelah merokok dua batang saja, tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat 10 mmHg. Tekanan darah tetap pada tingkat ini selama 30 menit setelah berhenti merokok. Ketika efek nikotin hilang, sirkulasi darah juga berkurang. Namun, pada perokok berat, tekanan darah mencapai tingkat tertinggi pada siang hari. Merokok menginduksi stres oksidatif simpatis dan efek hipertensi akut yang meningkatkan penanda inflamasi terkait tekanan darah. Mekanisme naiknya tekanan darah bisa dilihat dari kebiasaan merokok dalam jangka waktu lama. Merokok dapat meningkatkan tekanan darah. Merokok menyebabkan pembuluh perifer dan ginjal menyempit, sehingga meningkatkan tekanan darah. Merokok mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tekanan darah atau tekanan darah tinggi. Pasalnya, gas CO yang dihasilkan asap rokok dapat menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah serta merobek dinding pembuluh darah.(Lanny, S. 2019).

Faktor risiko tekanan darah tinggi lainnya yang dapat diubah adalah merokok. Nikotin dapat menyebabkan gangguan jantung, tekanan darah tinggi, gagal jantung, kerusakan pembuluh darah dan pembuluh darah. Kebiasaan merokok mempengaruhi penyakit jantung melalui proses aterosklerotik, masalah penyimpanan lemak, masalah sistem hemostatik, masalah jantung dan penurunan kekuatan kesehatan. Hal ini dipengaruhi oleh jumlah batang rokok yang dihisap dan lamanya merokok. Kebiasaan merokok meningkatkan risiko hipertensi sebesar 2 hingga 3 kali lipat (Sani A, 2018).

Menurut Sugiyono A (2017), pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi asupan garam, minyak, santan, gula, olah raga, manajemen stres yang baik, tidak merokok, menghindari alkohol, minuman berkarbonasi. dan kafein. . Semakin baik gaya hidup, semakin rendah risiko tekanan darah tinggi. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sihombing, E.P.R., Hidayat, W dan Sinaga, J (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi, dan nilai-p = 0,024 (p <0,05). . Angka ini 13 kali lebih tinggi pada perokok dibandingkan bukan perokok. Penelitian Nurhaeni, A., Nisa, N.A dan Marisasejalan, D.E (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi (p=0,002). Semakin banyak Anda merokok, tekanan darah Anda akan semakin meningkat..

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut sebagian besar kebiasaan merokok dengan kategori perokok ringan pada pasien hipertensi di Desa Sibe. Sebagian besar tekanan darah dengan kategori tinggi pada pasien hipertensi di Desa Sibe. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Sibe. Disarankan bagi pihak Puskesmas Lampasio untuk dapat memberikan edukasi pada pasien hipertensi bahwa merokok hanya dapat memperparah hipertensi yang dialaminya, dan menganjurkan pasien untuk berhenti merokok agar dapat menurunkan tekanan darah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada para pasien hipertensi yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini, serta kepada dosen-dosen yang telah membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad C. Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta (ID): Rineka Cipta, 2020
- Akmal D., Rahmawati., Setianto O., Dewi Ba dan Anri A. Hubungan Riwayat Keluarga dan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. JNPH. [Internet], 2023. [Dikutip 17 Maret 2024]; 11(2): 636-641. Tersedia Dari: <https://jurnal.unived.ac.id>
- Aksol MIM dan Sodik MA. Bahaya Merokok Bagi Masa Depan dan Kesehatan [Internet]. 2021. [Dikutip 19 Maret 2024]. Tersedia Dari: <https://osf.io/preprints/eg6xy/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah [Dinkes]. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Palu (ID): Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah, 2022
- Hananta, I.P.Y. Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke. Yogyakarta (ID): MedPress, 2020
- Herbert B. Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: Gramedia, 2020
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta (ID): Kemenkes RI, 2022
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta (ID): Kemenkes RI, 2023
- Lanny S. Hipertensi. Jakarta (ID) : Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Marvyn L. Hipertensi : Pengendalian Lewat Vitamin, Gizi dan Diet. Jakarta (ID): Penerbit Arcan, 2019
- Nurhaeni A., Nisa NA dan Marisa DE. Literature Review Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. JKM: Jurnal Kesehatan Mahardika. [Internet], 2022. [Dikutip 19 Maret 2024]; 9(2): 46-51. Tersedia Dari: <https://journal.mahardika.ac.id>
- Nurhaeni A., Nisa NA dan Marisa DE. Literature Review Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. JKM: Jurnal Kesehatan Mahardika. [Internet], 2022. [Dikutip 19 Maret 2024]; 9(2): 46-51. Tersedia Dari: <https://journal.mahardika.ac.id>
- Price SA. Patofisiologi Konsep Klinis dan Konsep-konsep Proses Penyakit. Jakarta (ID): EGC, 2016
- Puskesmas Lampasio. Laporan Hipertensi, 2024
- Putra W.U.C.J., Devi R dan Hadijah S. Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Lansia di Kelurahan Kawatuna. Jurnal Ghidza [Internet], 2022. [Dikutip 16 Agustus 2024]; 6(2): 88-95. Tersedia Dari: <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/575>
- Putri D. Pendekatan Herbal dalam Menangani Hipertensi. Jakarta (ID): Rineka Cipta, 2019
- Putri D. Pendekatan Herbal dalam Menangani Hipertensi. Jakarta (ID): Rineka Cipta, 2019
- Sani A. Rokok dan Hipertensi. Yogyakarta (ID): Yayasan Jantung Indonesia, 2018.
- Sihombing, E.P.R., Hidayat, W dan Sinaga, J. Faktor Risiko Hipertensi. JKM. [Internet], 2023. [Dikutip 16 Agustus 2024]; 7(3): 120-128. Tersedia Dari: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/19199>

- Sugiyono A. Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekana Darah Tinggi. Jakarta (ID): Indosari Mediatama, 2017.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung (ID): Alfabeta, 2020
- Umbas IM., Tuda J dan Numansyah M. Hubungan antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. e-Journal Keperawatan. [Internet], 2019. [Dikutip 19 Maret 2024]; 7(1): 1-8. Tersedia Dari: <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- World Health Organization [WHO]. Hypertension [Internet]. 2023. [Dikutip 04 Februari 2024]. Tersedia Dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>