

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KECAMATAN PALMERAH TAHUN 2024

Nadina Hidayat, Namira Wadji Sangadji, Veza Azteria, Decy Situngkir

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Correspondence author: nadinahidayat84@student.esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Hypertension occurs when blood pressure in the vessels is too high (140/90 mmHg or higher). It is common but can become serious if left untreated. According to data from Palmerah District Health Center in 2023, out of a total of 56,862 patient visits to the NCD (Non-Communicable Disease) clinic, there were 16,095 cases of hypertension (28.3%). In 2024 (January – April), out of a total of 13,722 patient visits to the NCD clinic, there were 5,843 cases (42.5%). Hypertension remains a major health issue, consistently ranking in the top five most common diseases at Palmerah District Health Center over the past three years. In 2021, hypertension was the leading condition, ranked second in 2022, and remained second in 2023. This study uses a quantitative method with a cross-sectional study design. A sample of 119 people was selected using purposive sampling. The research was conducted from July to August 2024 at Palmerah District Health Center. Data analysis in this study included univariate and bivariate analyses, using the Chi-Square statistical test. The univariate results showed the highest proportions for hypertension (59.9%), at-risk age (54.7%), female gender (53.1%), obesity (54.7%), family history (%), lack of physical activity (%), smoking (%), consuming salty foods ≥ 3 times a week (%), and consuming fatty foods ≥ 3 times a week. The bivariate analysis results indicated a relationship between age, obesity, family history (genetics), physical activity, consumption of salty foods, and consumption of fatty foods with the incidence of hypertension. However, there was no relationship between gender and smoking with the incidence of hypertension. Therefore, this study suggests that expanding early detection of hypertension across all age groups is crucial for more effective prevention. Physical activity campaigns, such as community sports and healthy walk events, should involve the entire community. Special data collection for visitors with a family history of hypertension is necessary for targeted intervention. Regular exercise programs initiated by community leaders should reach all age groups. Education on the risks of excessive sodium intake and the dangers of high-fat foods should be strengthened through workshops, seminars, or activities at community health centers.

Keywords: *incidence of hypertension, related factors, Palmerah District Health Center*

ABSTRAK

Hipertensi terjadi ketika tekanan di pembuluh darah yang terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati. Berdasarkan data dari puskesmas Kecamatan Palmerah pada tahun 2023 bahwa dari total 56.862 kunjungan pasien di poli PTM terdapat 16.095 kasus hipertensi (28, 3%) dan pada tahun 2024 (bulan Januari – April) dari total 13.722 kunjungan pasien poli PTM terdapat 5.843 (42,5%). Penyakit hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang selalu masuk 5 besar penyakit terbanyak di Puskesmas Kecamatan Palmerah di 3 tahun terakhir, dimana pada tahun 2021 penyakit hipertensi berada di urutan 1, di tahun 2022 berada di urutan 2, dan di tahun 2023 berada di urutan 2. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 119 orang yang dipilih dengan cara *purposive sampling*. Penelitian ini berlangsung dari Juli-Agustus 2024 di Puskesmas Kecamatan Palmerah. Analisis data dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat yang menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil uji univariat didapatkan proporsi tertinggi pada hipertensi (59,9%), usia berisiko (54,7%), jenis kelamin perempuan (53,1%), obesitas (54,7%), ada riwayat keluarga (%), aktivitas fisik kurang (%), merokok (%), ≥ 3 kali seminggu konsumsi makanan asin (%), dan ≥ 3 kali seminggu konsumsi makanan berlemak. Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan usia, obesitas, riwayat keluarga (genetik), aktivitas fisik, konsumsi makanan asin dan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi, serta tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dan merokok dengan kejadian hipertensi. Maka saran dari penelitian ini yaitu perluasan deteksi dini hipertensi pada semua kelompok usia penting untuk pencegahan yang

lebih efektif. Kampanye aktivitas fisik seperti olahraga komunitas dan lomba jalan sehat harus melibatkan seluruh masyarakat. Pendataan khusus pada pengunjung dengan riwayat hipertensi keluarga diperlukan untuk penanganan khusus. Program olahraga rutin yang dapat diinisiasi kader masyarakat sebaiknya menjangkau semua kelompok usia. Edukasi tentang risiko konsumsi sodium berlebihan dan bahaya makanan tinggi lemak perlu diperkuat melalui lokakarya, seminar, atau kegiatan posyandu dan posbindu.

Kata Kunci : kejadian hipertensi, faktor yang berhubungan, Puskesmas Kecamatan Palmerah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya jika tidak terkontrol. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan saraf, dan gangguan serebral (otak). Semakin tinggi tekanan darah, maka akan semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

World Health Organization (WHO) merilis laporan pertamanya mengenai dampak global yang menghancurkan dari tekanan darah tinggi, bersama dengan rekomendasi tentang cara memenangkan perlombaan melawan penyakit pembunuh diam-diam ini. Laporan tersebut menunjukkan sekitar 4 dari setiap 5 penderita hipertensi tidak mendapat pengobatan yang memadai, namun jika negara-negara dapat meningkatkannya, 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 dan 2050. Hipertensi mempengaruhi 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia. Kondisi umum dan mematikan ini menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal, dan banyak masalah Kesehatan lainnya. Usia yang lebih tua dan faktor genetik dapat meningkatkan risiko terkena darah tinggi, namun faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti mengonsumsi makanan tinggi garam, tidak aktif secara fisik, dan terlalu banyak minum alkohol juga dapat meningkatkan risiko hipertensi (*World Health Organization*, 2023)

Menurut (*World Health Organization*, 2023) bahwa jumlah penderita penyakit hipertensi (tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi atau mengonsumsi obat hipertensi) meningkat dua kali lipat antara 1990 dan 2019, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar. Hampir separuh penderita hipertensi di seluruh dunia saat ini tidak menyadari kondisinya. Lebih dari tiga perempat orang dewasa penderita hipertensi tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, peningkatan jumlah pasien hipertensi yang diobati secara efektif ke tingkat yang diamati di negara-negara dengan kinerja tinggi dapat mencegah 76 juta kematian, 120 juta stroke, 79 juta serangan jantung, dan 17 juta kasus gagal jantung antara saat ini dan tahun 2050. Prevalensi hipertensi bervariasi antar wilayah dan kelompok pendapatan negara. WHO Wilayah Afrika mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan WHO Wilayah Amerika mempunyai prevalensi hipertensi terendah (18%).

Menurut Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 Triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 Triliun rupiah. Dan dalam data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54

tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data dari puskesmas Kecamatan Palmerah pada tahun 2023 bahwa dari total 56.862 kunjungan pasien di poli PTM terdapat 16.095 kasus hipertensi (28, 3%) dan pada tahun 2024 (bulan Januari – April) dari total 13.722 kunjungan pasien poli PTM terdapat 5.843 (42,5%). Penyakit hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang selalu masuk 5 besar penyakit terbanyak di Puskesmas Kecamatan Palmerah di 3 tahun terakhir, dimana pada tahun 2021 penyakit hipertensi berada di urutan 1, di tahun 2022 berada di urutan 2, dan di tahun 2023 berada di urutan 2.

Maka berdasarkan latar belakang tersebut, Peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kecamatan Palmerah pada bulan Juli sampai Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pasien yang berkunjung di Puskesmas Kecamatan Palmerah pada bulan Agustus tahun 2024, dengan sampel penelitian sebanyak 119 orang dengan pengambilan sampel menggunakan cara *purposive sampling*. Variabel dependen yang diteliti yaitu kejadian hipertensi dan variabel independen terdiri dari usia, jenis kelamin, obesitas riwayat keluarga (genetik), aktivitas fisik, merokok, konsumsi makanan asin, dan konsumsi makanan berlemak. Pengumpulan data menggunakan data primer untuk variabel independen dan data sekunder untuk variabel dependen. Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi serta persentase pada setiap variabel, dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji statistic *Chi-Square*.

HASIL

Hasil penelitian untuk variabel-variabel pada penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah tahun 2024 dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Analisis Univariat dengan Melihat Distribusi Frekuensi Variabel Kejadian Hipertensi, Usia, Jenis Kelamin, Obesitas, Riwayat Keluarga (Genetik), Aktivitas Fisik, Merokok, Konsumsi Makanan Asin, dan Konsumsi Makanan Berlemak di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

| Karakteristik | n | % |
|----------------------------|----|-------|
| Kejadian Hipertensi | | |
| Hipertensi | 72 | 60,5% |
| Tidak Hipertensi | 47 | 39,5% |
| Usia | | |
| Berisiko | 82 | 68,9% |
| Tidak Berisiko | 37 | 31,1% |
| Jenis Kelamin | | |

| Karakteristik | n | % |
|-----------------------------------|----|-------|
| Laki-laki | 44 | 37% |
| Perempuan | 75 | 63% |
| Obesitas | | |
| Obesitas | 83 | 69,7% |
| Tidak Obesitas | 36 | 30,3% |
| Riwayat Keluarga (Genetik) | | |
| Ada | 69 | 58% |
| Tidak Ada | 50 | 42% |
| Aktivitas Fisik | | |
| Rendah | 72 | 60,5% |
| Cukup | 47 | 39,5% |
| Merokok | | |
| Merokok | 46 | 38,7% |
| Tidak Merokok | 73 | 61,3% |
| Konsumsi Makanan Asin | | |
| ≥ 3 kali seminggu | 71 | 59,7% |
| < 3 kali seminggu | 48 | 40,3% |
| Konsumsi Makanan Berlemak | | |
| ≥ 3 kali seminggu | 68 | 57,1% |
| < 3 kali seminggu | 51 | 42,9% |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah total 119 responden, proporsi tertinggi pada variabel kejadian hipertensi terdapat pada hipertensi sebanyak 72 orang dengan persentase 60,5%. Pada variabel usia didapatkan proporsi tertinggi pada usia berisiko sebanyak 82 orang dengan persentase 68,9%. Pada variabel jenis kelamin didapatkan proporsi tertinggi pada perempuan sebanyak 75 orang dengan persentase 63%. Pada variabel obesitas didapatkan proporsi tertinggi pada orang yang mengalami obesitas sebanyak 83 orang dengan persentase 69,7%. Pada variabel riwayat keluarga (genetik) didapatkan proporsi tertinggi pada ada riwayat keluarga sebanyak 69 orang dengan persentase 58%. Pada variabel aktivitas fisik didapatkan proporsi tertinggi pada aktivitas fisik rendah sebanyak 72 orang dengan persentase 60,5%. Pada variabel merokok didapatkan proporsi tertinggi pada tidak merokok sebanyak 73 orang dengan persentase 61,3%. Pada variabel konsumsi makanan asin didapatkan proporsi tertinggi pada ≥ 3 kali seminggu sebanyak 71 orang dengan persentase 59,7%. Pada variabel konsumsi makanan berlemak didapatkan proporsi tertinggi pada ≥ 3 kali seminggu sebanyak 68 orang dengan persentase 57,1%.

Tabel 2
Analisis Bivariat Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

| | Hipertensi | | | | P-value | PR (95% CI) |
|----------------|------------|-------|------------------|-------|---------|-------------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | | |
| | n | % | n | % | | |
| Usia | | | | | | |
| Berisiko | 61 | 74,4% | 21 | 25,6% | 0,000 | 2,502 |
| Tidak Berisiko | 11 | 29,7% | 26 | 70,3% | | |

| | Hipertensi | | | | P-value | PR (95% CI) |
|-----------------------------------|------------|-------|------------------|-------|---------|-------------|
| | Hipertensi | | Tidak Hipertensi | | | |
| | n | % | n | % | | |
| Jenis Kelamin | | | | | | |
| Laki-laki | 28 | 63,6% | 16 | 36,4% | 0,733 | 1,085 |
| Perempuan | 44 | 58,7% | 31 | 41,3% | | |
| Obesitas | | | | | | |
| obesitas | 65 | 78,3% | 18 | 21,7% | 0,000 | 4,028 |
| Tidak Obesitas | 7 | 19,4% | 29 | 80,6% | | |
| Riwayat Keluarga (Genetik) | | | | | | |
| Ada | 48 | 69,9% | 21 | 30,4% | 0,029 | 1,449 |
| Tidak Ada | 24 | 48% | 26 | 52% | | |
| Aktivitas Fisik | | | | | | |
| Rendah | 55 | 76,4% | 17 | 23,6% | 0,000 | 2,112 |
| Cukup | 17 | 36,2% | 30 | 63,8% | | |
| Merokok | | | | | | |
| Merokok | 33 | 71,7% | 13 | 28,3% | 0,072 | 1,343 |
| Tidak Merokok | 39 | 53,4% | 34 | 46,6% | | |
| Konsumsi Makanan Asin | | | | | | |
| ≥ 3 kali seminggu | 61 | 85,9% | 10 | 14,1% | 0,000 | 3,749 |
| < 3 kali seminggu | 11 | 22,9% | 37 | 77,1% | | |
| Konsumsi Makanan Berlemak | | | | | | |
| ≥ 3 kali seminggu | 58 | 85,3% | 10 | 14,7% | 0,000 | 3,107 |
| ≥ 3 kali seminggu | 14 | 27,5% | 37 | 72,5% | | |

Berdasarkan tabel 2, uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,000), tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,733), adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,000), adanya hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga (genetik) dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,029), adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,000), tidak adanya hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,072), adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,000), dan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi (*p-value* 0,000).

PEMBAHASAN

Hubungan antara Usia dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel usia didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 2,502 yang berarti bahwa responden yang memiliki usia berisiko, 2,502 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki usia tidak berisiko. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekarini *et al.*, (2020) dimana adanya hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian hipertensi.

Usia adalah faktor risiko utama hipertensi karena perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti kekakuan pembuluh darah (arteriosklerosis) dan penumpukan plak di arteri (aterosklerosis), yang meningkatkan resistensi aliran darah dan memaksa jantung bekerja lebih keras. Selain itu, perubahan pada sistem renin-angiotensin dan penurunan fungsi ginjal mempengaruhi keseimbangan cairan dan elektrolit, yang juga meningkatkan tekanan darah. Gaya hidup yang tidak sehat di usia lanjut, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, serta konsumsi alkohol berlebihan, memperburuk risiko hipertensi, yang lebih umum terjadi pada usia ≥ 40 tahun (Umeda *et al.*, 2020).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori bahwa hipertensi lebih sering terjadi pada usia ≥ 40 tahun. Puskesmas telah aktif melakukan deteksi dini melalui program Posbindu untuk lansia dan promosi kesehatan terkait pencegahan hipertensi. Namun, cakupan program ini masih terbatas pada kelompok usia tertentu. Oleh karena itu, perlu diperluas deteksi dini ke populasi usia lainnya untuk memaksimalkan pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamindengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel jenis kelamin didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 1,085 yang berarti bahwa responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki, 1,085 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriyanto *et al.*, 2023) dimana tidak adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi.

Pria memiliki risiko 2,3 kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan wanita pada umumnya. Namun, setelah wanita memasuki masa menopause, prevalensi hipertensi pada mereka meningkat secara signifikan. Ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi selama menopause, seperti penurunan kadar estrogen, yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Selain itu, setelah mencapai usia 65 tahun, prevalensi hipertensi pada wanita menjadi lebih tinggi dibandingkan pria. Faktor hormonal yang berubah seiring bertambahnya usia menyebabkan wanita di usia lanjut lebih rentan terhadap hipertensi daripada pria seusianya (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah tidak sesuai dengan teori, dimana jenis kelamin tidak mempengaruhi terjadinya hipertensi. Hal ini dikarenakan karena dipengaruhi oleh usia, lebih banyak responden yang berusia ≥ 40 tahun. Oleh karena itu jenis kelamin laki-laki tidak selalu menjadi faktor risiko dari hipertensi, ini juga dipengaruhi oleh faktor usia. Perubahan hormonal yang terjadi selama menopause pada wanita, seperti penurunan kadar estrogen, yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

Hubungan antara Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel obesitas didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 4,028 yang berarti bahwa responden yang obesitas, 1,238 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kartika et al., 2021) dimana adanya hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian hipertensi.

Obesitas secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan berat badan berbanding lurus dengan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan lemak dalam tubuh, yang dapat menyebabkan sumbatan di pembuluh darah, mempersempit aliran darah, dan meningkatkan tekanan pada dinding arteri. Akibatnya, orang yang mengalami obesitas memiliki risiko relatif lima kali lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan ideal. Lemak berlebih tidak hanya menekan sistem peredaran darah tetapi juga dapat memicu inflamasi dan resistensi insulin, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tekanan darah (Kurnia, 2020).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori yang ada bahwa obesitas dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Obesitas, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi, sering kali disebabkan oleh pola makan tidak sehat dan gaya hidup kurang aktif. Akses mudah terhadap makanan tidak sehat dan prioritas rasa di atas kandungan nutrisi menjadi penyebab utama peningkatan berat badan dan tekanan darah. Untuk mencegah obesitas dan hipertensi, penting meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat dan gaya hidup aktif. Rekomendasi untuk mengatasi masalah ini termasuk kampanye aktivitas fisik, seperti program olahraga komunitas, lomba jalan sehat, dan kegiatan rekreasi aktif yang melibatkan seluruh masyarakat. Selain itu, masyarakat perlu menyadari pentingnya mengubah pola hidup sehat dengan memperhatikan nutrisi, mengelola stres, dan cukup beraktivitas fisik.

Hubungan antara Riwayat Keluarga (Genetik) dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga (genetik) dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel riwayat keluarga (genetik) didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,449 yang berarti bahwa responden yang ada riwayat keluarga (genetik), 1,449 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak ada riwayat keluarga (genetik). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jehaman (2020) dimana adanya hubungan yang bermakna antara genetik dengan kejadian hipertensi.

Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi lebih rentan mengalami kondisi serupa. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi. Faktor ini tidak bisa dikendalikan (Umeda et al., 2020). Sebanyak 70-80% penderita memiliki riwayat keluarga yang menderita hipertensi. Jika hipertensi terjadi pada kedua orang tua, risiko terkena hipertensi akan meningkat. Korelasi naiknya tekanan darah lebih kuat antara orang tua dan anak daripada antara suami-isteri, hal ini menunjukkan pentingnya faktor genetik dalam riwayat hipertensi keluarga. Faktor

predisposisi genetik dapat berupa sensitif pada natrium, kepekaan terhadap stres, peningkatan reaktivitas vaskular, dan resistensi insulin (Pradono et al., 2020).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori yang ada bahwa riwayat keluarga dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa riwayat keluarga dengan hipertensi, atau tekanan darah tinggi yang pernah dialami sebelumnya, secara signifikan meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami hipertensi. Riwayat keluarga yang paling banyak pada pengunjung Puskesmas Kecamatan Palmerah yaitu pada orang tua. Temuan ini menekankan pentingnya pemantauan riwayat tekanan darah dalam keluarga serta pengelolaan faktor risiko sejak dini. Dengan demikian, kesadaran dan edukasi mengenai riwayat hipertensi keluarga menjadi krusial dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini di masyarakat. Pihak Puskesmas dapat melakukan pendataan secara khusus kepada pengunjung yang memiliki riwayat hipertensi keluarga agar dapat melakukan penanganan khusus.

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 2,112 yang berarti bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik rendah, 2,112 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2022) dimana adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah dan mengelola hipertensi karena membantu menurunkan denyut jantung istirahat, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan mengontrol berat badan. Orang yang kurang beraktivitas fisik cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi dan pembuluh darah yang kaku, yang meningkatkan tekanan pada arteri dan risiko hipertensi. Sebaliknya, aktivitas fisik teratur membuat jantung bekerja lebih efisien, menjaga elastisitas pembuluh darah, serta membantu mengurangi berat badan berlebih, sehingga menurunkan tekanan darah dan risiko hipertensi (Manuntung, 2018).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori yang ada bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang rutin berolahraga. Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah normal dan mencegah hipertensi. Saat ini, promosi aktivitas fisik di Puskesmas dilakukan melalui penyuluhan, poster, media sosial, serta program senam prolanis untuk lansia yang hanya diadakan sekali seminggu. Untuk meningkatkan efektivitas pencegahan hipertensi, Puskesmas perlu mengembangkan program aktivitas fisik yang dapat menjangkau semua kelompok usia, minimal sekali seminggu. Selain itu, kader masyarakat bisa menginisiasi program olahraga rutin, memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, dan mendorong partisipasi warga dalam kegiatan fisik teratur. Kader juga dapat memantau dan memberikan dukungan bagi individu berisiko, sehingga upaya pencegahan hipertensi lebih efektif dan menyeluruh.

Hubungan antara Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel merokok didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,343 yang berarti bahwa responden yang merokok, 1,343 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2023) dimana tidak adanya hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian hipertensi.

Perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisap serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya (Alifariki, 2019). Nikotin dalam rokok berdampak negatif pada tekanan darah dengan cara meningkatkan risiko hipertensi. Nikotin menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang mengarah pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, nikotin mempercepat proses penggumpalan darah dan pengerasan dinding pembuluh darah, membuat arteri kurang elastis. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh yang menyempit, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara signifikan dan berkontribusi pada perkembangan hipertensi (Umeda et al., 2020).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah tidak sesuai dengan teori, dimana merokok tidak mempengaruhi terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi karena lebih banyak pengunjung perempuan dibandingkan laki-laki sehingga mempengaruhi hasil penelitian. Perempuan cenderung merokok dengan frekuensi yang lebih rendah daripada pria. Selain itu, teori stres dan koping juga menunjukkan bahwa pria lebih cenderung menggunakan merokok sebagai mekanisme koping untuk stres dibandingkan wanita, yang dapat menjelaskan perbedaan prevalensi ini. Oleh karena itu, perbedaan gender dalam pengunjung puskesmas mempengaruhi distribusi kebiasaan merokok. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira et al., (2024), dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, responden yang merokok terbanyak adalah jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 8.488 orang (97%) dari 8.749 responden yang diteliti. Sedangkan jenis kelamin perempuan yang merokok sebanyak 261 orang (3%).

Hubungan antara Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel konsumsi makanan asin didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 3,749 yang berarti bahwa responden yang mengkonsumsi makanan asin ≥ 3 kali seminggu, 3,749 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi makanan asin < 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khairunnissa et al., 2022) dimana adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi.

Konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hipertensi karena garam meningkatkan jumlah air yang disimpan dalam tubuh, yang menambah volume darah dan meningkatkan tekanan darah. Selain itu, kurangnya asupan kalium, yang berperan dalam menetralkan efek garam dalam tubuh, dapat memicu hipertensi. Ketika kadar kalium tidak mencukupi, efek

peningkatan tekanan darah oleh garam menjadi lebih dominan, sehingga risiko hipertensi meningkat (Umeda et al., 2020). Asupan natrium yang tinggi meningkatkan konsentrasi natrium dalam cairan ekstraseluler, menyempitkan arteri. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang meningkatkan tekanan darah dan berisiko menyebabkan hipertensi (Elivia, 2022). Makanan asin yang meningkatkan risiko hipertensi umumnya mengandung kadar garam yang tinggi yaitu seperti daging olahan, makanan kalengan, makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, produk keju dan susu olahan, daging dan ikan asin, serta saus, bumbu, dan penyedap (Cornelia et al., 2013).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori yang ada bahwa konsumsi makanan asin dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa peningkatan asupan makanan tinggi sodium pada makanan yang asin seperti makanan cepat saji (fried chicken, mie instan, burger, kentang goreng, dan lain-lain) makanan olahan (seperti sosis, nugget, makanan kalengan) dan cemilan secara signifikan berhubungan dengan tingginya risiko hipertensi. Makanan asin yang dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, meningkatkan volume darah, dan pada akhirnya memicu tekanan darah tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pengendalian konsumsi garam sebagai langkah utama dalam pencegahan hipertensi. Pengendalian yang telah dilakukan oleh pihak Puskesmas X yaitu melalui promosi kesehatan tentang pola hidup sehat kepada masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka hal yang dapat dilakukan yaitu melakukan kampanye edukasi yang menyoroti risiko kesehatan dari konsumsi sodium berlebihan dan pentingnya mengurangi asupan garam dalam diet.

Hubungan antara Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2024. Pada variabel konsumsi makanan berlemak didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 3,107 yang berarti bahwa responden yang mengkonsumsi makanan berlemak ≥ 3 kali seminggu, 3,107 kali berisiko untuk mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi makanan berlemak < 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Salman et al., (2020) dimana adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi.

Kebutuhan lemak pada orang dewasa sebaiknya tidak melebihi 630 kkal atau 30% dari total kalori harian. Asupan lemak tinggi, terutama lemak jenuh dan trans, dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko hipertensi dengan menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang menyempitkan dan mengeraskan pembuluh darah. Kelebihan lemak juga berhubungan dengan obesitas, faktor risiko utama hipertensi. Mengurangi konsumsi lemak jenuh dan trans, terutama dari makanan seperti gorengan, daging berlemak, produk susu penuh lemak, dan makanan cepat saji, dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Hasil penelitian di Puskesmas Kecamatan Palmerah sesuai dengan teori yang ada bahwa konsumsi makanan berlemak dapat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang rutin mengonsumsi makanan tinggi lemak (≥ 3 kali seminggu), seperti gorengan, makanan cepat saji, dan makanan olahan, memiliki risiko lebih

tinggi terkena hipertensi. Lemak jenuh dan trans dalam makanan tersebut dapat menyumbat pembuluh darah, meningkatkan kadar kolesterol, dan menyebabkan penyempitan serta kekakuan pembuluh darah, yang memaksa jantung bekerja lebih keras, sehingga meningkatkan tekanan darah. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan tinggi lemak tidak hanya memicu obesitas dan penyakit jantung, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap hipertensi. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk memahami dampak negatif konsumsi makanan berlemak dan mengadopsi pola makan yang lebih sehat. Puskesmas X telah melakukan promosi kesehatan tentang pola hidup sehat sebagai bentuk pengendalian, tetapi masih diperlukan penguatan program edukasi, terutama mengenai bahaya konsumsi makanan tinggi lemak. Edukasi ini bisa dilakukan melalui lokakarya, seminar, atau kegiatan posyandu dan posbindu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan tahun 2024 bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia, obesitas, riwayat keluarga (genetik), aktivitas fisik, konsumsi makanan asin, dan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi, kemudian tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan merokok dengan kejadian hipertensi. Maka diharapkan perlu adanya perluasan deteksi dini ke populasi usia lainnya untuk memaksimalkan pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Kampanye aktivitas fisik seperti program olahraga komunitas, lomba jalan sehat, dan kegiatan rekreasi aktif yang melibatkan seluruh masyarakat. Melakukan pendataan secara khusus kepada pengunjung yang memiliki riwayat hipertensi keluarga agar dapat melakukan penanganan khusus. Mengembangkan program aktivitas fisik yang dapat menjangkau semua kelompok usia, minimal sekali seminggu, serta kader masyarakat bisa menginisiasi program olahraga rutin, memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik, dan mendorong partisipasi warga dalam kegiatan fisik teratur. Melakukan kampanye edukasi yang menyoroti risiko kesehatan dari konsumsi sodium berlebihan dan pentingnya mengurangi asupan garam dalam diet. Diperlukan penguatan program edukasi, terutama mengenai bahaya konsumsi makanan tinggi lemak. Edukasi ini bisa dilakukan melalui lokakarya, seminar, atau kegiatan posyandu dan posbindu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Gizi dan Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Prenadamedia Group.
- Apriyanto, I., Sulistyowati, Y., & Utami, S. (2023). Determinan Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kabupaten Tangerang Provinsi Banten Tahun 2021. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 68–83. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.3066>
- Cornelia, Sumedi, E., Anwar, I., Ramayulis, R., Iwaningsih, S., Kresnawan, T., & Nurlita, H. (2013). *Konseling Gizi*. Penebar Swadaya Group.
- Ekarini, N. L., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61–73.
- Elivia, H. N. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah dengan Kejadian Hipertensi Lansia di Masa Pandemi (Studi Kasus Usia 60-70 Tahun). *NUTRIZONE(Nutrition Research and Development Journal)*, 2(3), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>

- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kemkes RI. (2019a). *Faktor Risiko Penyebab Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-%09dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Kemkes RI. (2019b). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Apakah Komplikasi berbahaya dari Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi#:~:text=Jika tidak terkontrol%2C Hipertensi dapat,Penyakit Ginjal>
- Khairunnissa, NORFAI, & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 11(2), 165–174.
- Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. CV Jakad Media Publishing.
- Lubis, E. M., Afifah, Y., Abidin, F. A., Shiddiq, M. D. A., & Ismah, Z. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. *Junal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001–2005. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3047>
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Ppada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Oktaviani, E., Prastia, T. N., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 135–147.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Bada Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Salman, Y., Sari, M., Libri, O., Gizi, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borneo, H. (2020). Analisis Faktor Dominan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–22.
- Umeda, M., Naryati, Misparsih, Muhdiana, D., Jumaiyah, W., & Nurhayati. (2020). *Modul Hipertensi*. Fakultas Ilmu Keperawatan-Univeritas Muhammadiyah Jakarta.
- World Health Organization. (2023). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*. <https://www.paho.org/en/news/19-9-2023-first-who-report-details-devastating-impact-hypertension-and-ways-stop-it>