FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

ROLLY HARVIE STEVAN RONDONUWU¹, *DWI LESTARI², MUHAMAD NOR MUDHOFAR³, RAUDATUL HIKMAH⁴, CUT MUTIA TATISINA⁵

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Manado
rollyhs75@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama
*dwi.lestari.triyanto89@gmail.com

³Prodi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang
muhnormudhofar@gmail.com

⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy Sukorejo
r.hikmah15@gmail.com

⁵Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku
mutiacut14@gmail.com

Coresspondence Author: dwi.lestari.triyanto89@gmail.com

Abstract: Hypertension is a serious medical condition and can increase the risk of heart, brain, kidney and other diseases. The results of the initial survey, it is known that based on medical record data in 2022, there were 91 patients with hypertension at Grestelina Hospital. While in 2023 there was an increase of 208 patients. The purpose of the study was to determine the factors associated with the incidence of hypertension. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The research was conducted at the Grestelina Hospital Polyclinic room in November 2023. The sample amounted to 24 people using accidental sampling. Data analysis was carried out univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between age (*p* value: 0.003) and lifestyle (*p* value: 0.024) on the incidence of hypertension. It is recommended that hypertensive patients pay more attention to health conditions by implementing a healthy lifestyle regularly and the family or the closest person to the patient motivates the patient to always maintain health by helping to manage a regular lifestyle.

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Age.

Abstrak: Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hasil survei awal, diketahui berdasarkan data rekam medis tahun 2022, penderita Hipertensi di RS Grestelina sebanyak 91 pasien. Sedangkan pada tahun 2023 mengalami peningkatan 208 pasien. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di ruang Poliklinik RS Grestelina pada bulan November tahun 2023. Sampel berjumlah 24 orang dengan menggunakan *accidental sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara umur (*p* value: 0,003) dan gaya hidup (*p* value: 0,024) terhadap kejadian hipertensi. Disarankan Penderita hipertensi agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat secara teratur dan Keluarga atau orang terdekat dengan pasien memotivasi pasien agar selalu mempertahankan kesehatan dengan cara membantu mengatur pola hidup secara teratur.

Kata Kunci : Hipertensi, Gaya Hidup, Umur.

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya. Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 140 mmHg dan pembacaan tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut adalah ≥ 90 mmHg (WHO, 2019).

Laporan Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 11 %, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Provinsi Sumatra Selatan prevalansi hipertensi sebesar 30, 44% (Kemenkes, 2019). Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari seluruh lapisan masyarakat karena dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang persisten. Setiap kali jantung berdetak, maka jantung akan memompa darah ke pembuluh darah, kemudian membawa darah ke seluruh tubuh. Pada orang dewasa, tekanan darah normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor utama adalah usia; seiring bertambahnya umur, risiko seseorang untuk mengalami hipertensi cenderung meningkat. Jenis kelamin juga memainkan peran, di mana pria pada umumnya lebih rentan terhadap hipertensi pada usia muda, sedangkan risiko pada wanita meningkat setelah menopause. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat, turut berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, tingkat stres yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari dapat memicu lonjakan tekanan darah. Aktivitas fisik yang kurang atau gaya hidup yang terlalu sedentari juga merupakan faktor risiko signifikan, karena tubuh yang jarang bergerak cenderung menyimpan lemak, yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Faktor keturunan atau genetika juga tidak boleh diabaikan; jika ada riwayat hipertensi dalam keluarga, risiko seseorang untuk mengembangkan kondisi ini akan lebih tinggi. Kombinasi dari berbagai faktor ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Hasil survei awal, diketahui berdasarkan data rekam medis tahun 2022, penderita Hipertensi di RS Grestelina sebanyak 91 pasien. Sedangkan pada tahun 2023 mengalami peningkatan 208 pasien. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di ruang Poliklinik Rumah Sakit Grestelina. Penelitian dilakukan pada bulan November 2023. Populasi merupakan pasien Hipertensi di ruang Poliklinik RS Grestelina berjumlah 143 pasien. Adapun sampel berjumlah 24 orang *non probability sampling* dengan cara *sampling incidental*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Umur dan Gaya Hidup

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Hipertensi			
1	Hipertensi	18	75,0
2	Normal	6	25,0
Total		24	100,0
Umur			
1	Berisiko	17	71,0
2	Tidak Berisiko	7	29,0
Total		24	100,0
Gaya Hidup			
1	Tidak Sehat	13	54,2
2	Sehat	11	45,8
Total		24	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat kejadian hipertensi yang berjumlah 18 orang (75,0%) dengan mayoritas memiliki umur yang berisiko berjumlah 17 orang (71,0%). Sementara mayoritas responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat berjumlah 13 orang (54,2%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Umur Terhadap Kejadian Hipertensi

Umur	Kejadian Hipertensi				Total		P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Berisiko	16	94,1	1	5,9	17	100	0,003
Tidak Berisiko	2	28,6	5	71,4	7	100	
Jumlah	18	75	6	25	24	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 17 responden dengan umur berisiko, terdapat 16 orang (94,1%) mengalami hipertensi. Sementara itu dari 7 responden umur yang tidak berisiko, terdapat 2 orang (28,6%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,003 < \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara umur terhadap kejadian hipertensi.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total		P value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sehat	13	100	0	0	13	100	0,024
Sehat	5	46,0	6	54,5	11	100	
Jumlah	18	75	6	25	24	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 13 responden dengan gaya hidup yang tidak sehat, terdapat 13 orang (100%) mengalami hipertensi. Sementara itu dari 11 responden dengan gaya hidup sehat, terdapat 5 orang (46,0%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,003 < \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup terhadap kejadian hipertensi.

Hubungan Umur Terhadap Kejadian Hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, variabel umur dikategorikan menjadi 2 yaitu berisiko dan tidak berisiko. Hasil analisis univariate menunjukkan responden dengan umur berisiko berjumlah 17 orang (71,0%), sementara itu responden dengan umur yang tidak berisiko berjumlah 7 orang (29,0%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara umur terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2023) yang melakukan penelitian terkait kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara umur terhadap kejadian hipertensi. Umur merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana semakin bertambah usia, seseorang mempunyai risiko mengalami kerusakan dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler yang disebabkan oleh penyakit dan faktor penuaan serta perilaku yang mengakibatkan kerusakan pada sistem sirkulasi dan kardiovaskuler.

Hubungan antara umur dan kejadian hipertensi merupakan salah satu aspek penting dalam memahami faktor risiko dari kondisi ini. Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami hipertensi cenderung meningkat secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh berbagai perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh seiring waktu. Saat seseorang menua, dinding pembuluh darah cenderung menjadi lebih kaku dan kurang elastis. Kondisi ini menyebabkan peningkatan resistensi terhadap aliran darah, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Selain itu, dengan bertambahnya usia, ginjal—yang berfungsi untuk mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh—juga mengalami penurunan fungsi. Penurunan ini dapat menyebabkan retensi natrium dan cairan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Faktor lain yang turut berperan adalah perubahan hormonal dan metabolik yang terjadi seiring bertambahnya umur. Perubahan ini dapat memengaruhi sistem saraf otonom dan keseimbangan antara vasokonstriktor dan vasodilator, yang semuanya berkontribusi pada kenaikan tekanan darah.

Secara epidemiologis, data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat secara tajam pada individu berusia di atas 40 tahun, dengan risiko yang terus meningkat seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, pemantauan tekanan darah secara rutin dan upaya pencegahan seperti menjaga pola makan sehat, berolahraga, serta mengelola stres menjadi semakin penting seiring bertambahnya usia, untuk mengurangi risiko hipertensi dan komplikasi yang menyertainya.

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian, gaya hidup dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak sehat dan sehat. Hasil analisis univariate menunjukkan responden dengan gaya hidup tidak sehat berjumlah 13 orang (54,2%), sementara itu responden dengan gaya hidup sehat berjumlah 11 orang (45,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arifin (2020) yang melakukan penelitian terkait Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. Penderita hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin ternyata lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang meluangkan waktu untuk berolahraga di waktu luang. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini kurang aktif dalam berolahraga. Kurangnya aktivitas fisik ini menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada para responden.

Faktor kebiasaan yang tidak mendukung rutinitas aktivitas fisik memainkan peran signifikan dalam meningkatkan risiko hipertensi. Ketika seseorang tidak rutin berolahraga,

metabolisme tubuh cenderung melambat, dan tekanan darah dapat meningkat akibat kurangnya pergerakan tubuh yang berfungsi menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Hal ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki latihan fisik teratur cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Temuan ini menegaskan pentingnya olahraga teratur dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara umur dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi, sehingga disarankan Penderita hipertensi agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat secara teratur dan Keluarga atau orang terdekat dengan pasien memotivasi pasien agar selalu mempertahankan kesehatan dengan cara membantu mengatur pola hidup secara teratur.

Daftar Pustaka

- Arifin, B., Zaenal, S., Irmayani. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. Vol 15 No. 3.
- CDC (2020b) 'Know Your Risk for High Blood Pressure'. Available at: https://www.cdc.gov/bloodpressure/risk_factors.htm
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Riskesda Tahun 2018.
- WHO (2019) 'Hypertension'. Available at: https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1.
- WHO (2020) 'Hypertension'. Available at: https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=tab_1.
- WHO (2021a) 'Gender and health'. Available at: https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1.
- WHO (2021b) 'Physical activity'. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Wulandari, F, W., Ekawati, D., Harokan, A., Murni, N, S. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal 'Aisyiyah Palembang. Vol 8. No. 1.