

DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI

JENTI SITORUS

Jurusan Keperawatan, Akademi Keperawatan HKBP Balige
jentisitorus5@gmail.com

Abstract: *Hypertension is often referred to as the Silent Killer, because this disease can cause sudden death without a clear warning. Based on Toba Regency, Parsoburan Health Center has the highest incidence of hypertension. The purpose of the study was to determine the determinants of the incidence of hypertension. The research design used in this study was Cross Sectional. The research was conducted in the Parsoburan Health Center work area in August 2023. The study population was all adult women aged 30-49 years who came to the health center. The sample amounted to 51 people. The sampling technique used Accidental Sampling. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between physical activity (p value: 0.010) and diet (p value: 0.000) on the incidence of hypertension in productive age. It is recommended that the Puskesmas improve the quality of health services in the community, especially by increasing health counseling.*

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Diet.*

Abstrak: Hipertensi sering disebut sebagai Silent Killer atau pembunuh diam-diam, karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian mendadak tanpa peringatan yang jelas. Berdasarkan Kabupaten Toba, Puskesmas Parsoburan menempati posisi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cross Sectional. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan pada bulan Agustus 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh wanita usia dewasa 30-49 tahun yang datang ke puskesmas. Sampel berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan aktifitas fisik (p value: 0,010) dan pola makan (p value: 0,000) terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif. Disarankan Puskesmas untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat, terutama dengan cara memperbanyak penyuluhan kesehatan

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Hipertensi, Pola Makan.

A. Pendahuluan.

Hipertensi sering disebut sebagai *Silent Killer* atau pembunuh diam-diam, karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian mendadak tanpa peringatan yang jelas bagi penderitanya. Penderita hipertensi seringkali tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini sampai tekanan darah mereka diperiksa, karena hipertensi umumnya tidak menunjukkan gejala yang nyata (Suiraoaka, 2015).

Hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi wanita 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34% (Kemenkes RI, 2018). Adapun berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi kejadian hipertensi mencapai 29,2% (Kemenkes RI, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan. Faktor-faktor yang dapat dikendalikan meliputi kegemukan atau obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kebiasaan merokok, serta tingkat stres yang tinggi.

Semua faktor ini berperan besar dalam meningkatkan risiko seseorang untuk mengidap hipertensi, dan dengan melakukan perubahan gaya hidup, seperti mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengelola stres, risiko hipertensi dapat diminimalkan. Sementara itu, terdapat faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan, seperti faktor keturunan, usia, dan jenis kelamin, yang juga turut berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi. Semakin banyak faktor risiko yang dimiliki seseorang, semakin besar pula kemungkinan untuk mengembangkan kondisi hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat dikendalikan dan melakukan upaya preventif terhadapnya, agar hipertensi bisa lebih mudah dikendalikan atau bahkan dicegah (Maulina, 2021).

Berdasarkan data, Kabupaten Toba tercatat memiliki jumlah kasus hipertensi terbesar ketiga di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di daerah ini cukup signifikan dan menjadi salah satu perhatian utama dalam sektor kesehatan. Berdasarkan Kabupaten Toba, Puskesmas Parsoburan menempati posisi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi, yang mengindikasikan adanya masalah kesehatan yang cukup serius di wilayah tersebut. Tingginya angka hipertensi di Puskesmas ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola hidup yang kurang sehat, kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta tantangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Mengingat dampak jangka panjang dari hipertensi yang dapat menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal, sangat penting untuk meningkatkan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi di daerah ini. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi.

B. Metodologi Penelitian.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Parsoburan pada bulan Agustus 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh wanita usia dewasa 30-49 tahun yang datang ke puskesmas. Sampel berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi, Aktifitas Fisik dan Pola Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi, Aktifitas Fisik dan Pola Makan

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Kejadian Hipertensi		
	Tidak Hipertensi	24	47,1
	Hipertensi	27	52,9
	Jumlah	51	100.0
2	Aktifitas Fisik		
	Ringan	17	33,3
	Sedang	24	47,1
	Berat	10	19,6
	Jumlah	51	100.0
3	Pola Makan		
	Baik	19	37,3
	Tidak Baik	32	62,7
	Jumlah	51	100.0

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa dari total 51 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 27 orang (52,9%) mengalami hipertensi. Angka ini menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di antara kelompok responden yang diteliti. Selain itu, data mengenai aktivitas fisik responden juga mencerminkan pola tertentu, di mana mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 24 orang (47,1%). Aktivitas fisik yang sedang ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terlalu aktif secara fisik, tetapi juga tidak termasuk dalam kategori sangat tidak aktif. Di sisi lain, pola makan menjadi faktor penting dalam pengelolaan hipertensi. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 32 orang (62,7%), memiliki pola makan yang tidak baik. Pola makan yang tidak baik ini dapat mencakup konsumsi garam berlebih, makanan tinggi lemak, serta rendahnya asupan buah dan sayur, yang semuanya dapat berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi.

Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		P value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
ringan (MET<600)	3	5,9	14	27,5	17	33,3	0,010
sedang (MET 600-1499)	14	27,5	10	19,6	24	47,1	
berat (MET ≥1500)	7	13,7	3	5,9	10	19,6	
Jumlah	24	47,1	27	52,9	51	100	

Tabel di atas menunjukkan, 17 responden dengan aktifitas fisik ringan, terdapat 14 responden (27,5%) mengalami hipertensi. Adapun dari 24 responden dengan aktifitas fisik sedang, terdapat 10 responden (19,6%) mengalami hipertensi dan dari 10 responden dengan aktifitas fisik berat, terdapat 3 responden (5,9%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai P value = 0,010 < α0,05, maka H₀ diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanuddin (2023), yang juga membahas hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Dalam penelitian Hasanuddin, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, yang dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,000. Nilai p yang sangat rendah ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Artinya, individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa gaya hidup yang melibatkan aktivitas fisik yang cukup dapat menjadi salah satu upaya pencegahan yang efektif terhadap hipertensi.

Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme fisiologis, salah satunya adalah penurunan tahanan perifer. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pada aktivitas sistem saraf simpatis dan respons vaskular yang terjadi setelah tubuh beraktivitas fisik. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, sistem saraf simpatis, yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah, akan mengalami penurunan aktivitas, sementara aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan tekanan darah akan meningkat. Peningkatan aktivitas parasimpatis ini menyebabkan vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang memungkinkan aliran darah menjadi lebih lancar. Akibatnya, tekanan darah baik sistolik maupun diastolic akan mengalami penurunan.

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	16	31,4	3	5,9	19	37,3	0,000
Tidak Baik	8	15,7	24	47,1	32	62,7	
Jumlah	24	47,1	27	52,9	51	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 19 responden dengan kebiasaan makan yang baik, terdapat 3 responden (5,9%) yang mengalami hipertensi, sedangkan dari 32 responden dengan kebiasaan makan yang tidak baik, terdapat 24 responden (47,1%) yang mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai P value = 0,000 < α 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang disampaikan oleh Hasanuddin (2023), yang melakukan penelitian terkait pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa. Dalam penelitian Hasanuddin, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, yang dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,000. Nilai p yang sangat rendah ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, makanan tinggi lemak, dan rendahnya asupan buah serta sayur, memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa pola makan yang buruk dapat menjadi faktor penyebab utama hipertensi, terutama pada individu dewasa.

Diketahui dari hasil penelitian responden dengan kebiasaan makan yang tidak baik lebih banyak dibandingkan responden dengan kebiasaan makan yang baik. Kebiasaan makan yang mengkonsumsi lauk hewani yang tinggi lemak dapat berkontribusi pada terjadinya hipertensi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi karbohidrat yang mengandung kadar natrium dan lemak yang tinggi, serta produk susu dan penyedap makanan, juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kejadian hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Manik dan Wulandari (2020), asupan makanan dengan kandungan lemak jenuh, natrium, dan bahan tambahan lainnya dapat meningkatkan risiko hipertensi, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Makanan yang kaya akan natrium, seperti garam dan penyedap makanan, dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah.

D. Penutup.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebiasaan makan terhadap kejadian hipertensi pada responden usia produktif. Kedua faktor ini, baik aktivitas fisik yang kurang memadai maupun pola makan yang tidak sehat, terbukti berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi di kalangan responden. Oleh karena itu, sangat penting bagi Puskesmas untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di masyarakat, terutama dengan cara memperbanyak penyuluhan kesehatan. Puskesmas diharapkan dapat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya melakukan kontrol kesehatan secara rutin, serta memberikan informasi yang jelas tentang kebiasaan makan yang sehat dan dapat membantu mencegah hipertensi, seperti mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh, dan meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Selain itu, Puskesmas juga perlu memberikan arahan untuk lebih mendorong masyarakat agar lebih aktif dalam menjalani aktivitas fisik, karena hal tersebut memiliki dampak positif yang besar dalam

pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan upaya-upaya ini, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya mereka yang berada pada usia produktif.

Daftar Pustaka.

- Fitriyani, Y. and Wuni, C. (2020) 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Esensial di Desa Kemingking dalam Kabupaten Muaro Jambi', *Journal of Healthcare Technology and medicine*, 6(1), pp. 449–458.
- Hamria, Mien and Saranani, M. (2020) 'Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna', *Jurnal Keperawatan*, 4(1), pp. 17–21.
- Hasanuddin, I., Zainab., Purnama, J. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ners*. Vol 7. No. 2.
- Kemenkes RI (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Laurensius Arliman S. (2021) *Pengaturan Kelembagaan Hak Asasi Manusia Terhadap Anak Di Indonesia*, Disertasi, Fakultas Hukum Universitas Andalas, Padang.
- Maria Margareta Hutajulu. (2025) *Penerapan Taat Asas Kepastian Hukum Dalam Pembentukan Peraturan Internal (Hospital By Laws) Dan Kode Etik Rumah Sakit (Studi Pada Rumah Sakit Yos Sudarso Padang)*, Tesis, Fakultas Hukum Uninversitas Ekasakti, Padang.
- Notoatmodjo S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maulina, A., Irawati, N. and Anggraini, F. T. (2021) 'Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri', *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 7(3), pp. 156–161.
- Suiraoaka, I. P. (2015). *Penyakit Degenaratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.