

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI BERULANG

**Hermansyah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Farmasi, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya  
hermansyah27220@gmail.com

**\*Nuraeni Semmagg<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Prodi S1 Keperawatan, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya  
\* nuraenisemmagg3101@gmail.com

**Nirwan<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Prodi S1 Keperawatan, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya  
nirwanpandawa5@gmail.com

**Rafika Sari<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Prodi S1 Gizi, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya  
rafikasariannas16@gmail.com

*Coresspondence Author:* Nuraeni Semmagg; nuraenisemmagg3101@gmail.com

**Abstract:** Hypertension is a medical condition characterized by increased blood pressure in the arteries, where systolic pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic pressure reaches or exceeds 90 mmHg. The purpose of the study was to determine the factors associated with the incidence of recurrent hypertension. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted at the Manipi Health Center in July 2024. The population in this study were hypertensive patients who had visited the Manipi Health Center, West Sinjai District as many as 1535 people. The research sample amounted to 95 respondents. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between sodium intake (*p* value: 0.022) and stress (*p* value: 0.000) on the incidence of recurrent hypertension. It is recommended for hypertensive patients to avoid factors associated with an increase in blood pressure in this study by improving sleep quality, avoiding stress and reducing sodium intake.

**Keywords:** Sodium Intake, Hypertension, Stress.

**Abstrak:** Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam arteri, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi berulang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Manipi pada bulan Juli tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke Puskesmas Manipi Kecamatan Sinjai Barat sebanyak 1535 orang. Sampel penelitian berjumlah 95 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara asupan natrium (*p* value: 0,022) dan stress (*p* value: 0,000) terhadap kejadian hipertensi berulang. Disarankan kepada pasien hipertensi agar dapat menghindari faktor yang berhubungan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah pada penelitian ini yaitu dengan cara memperbaiki kualitas tidur, menghindari stres dan mengurangi asupan natrium.

**Kata Kunci:** Asupan Natrium, Hipertensi, Stres.

## A. Pendahuluan

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam arteri, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang sangat serius dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) pada tahun 2018, diperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini mencerminkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa secara global hidup dengan tekanan darah tinggi. Jika tren ini terus berlanjut tanpa adanya upaya pencegahan dan pengendalian yang efektif, maka diprediksi pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi sekitar 1,15 miliar orang di seluruh dunia. Hipertensi tidak hanya merupakan penyakit itu sendiri, tetapi juga dikenal sebagai faktor risiko utama untuk berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Bahkan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 10,44 juta kematian setiap tahunnya dihubungkan dengan hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya. Fakta ini menunjukkan betapa pentingnya perhatian dan penanganan terhadap hipertensi sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara global.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Data tersebut mengungkapkan bahwa pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia berada pada angka 25,8%, namun mengalami peningkatan signifikan hingga mencapai 34,11% pada tahun 2018. Peningkatan ini mencerminkan adanya lonjakan jumlah penderita tekanan darah tinggi di masyarakat yang berpotensi menjadi beban besar bagi sistem pelayanan kesehatan nasional. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu sebesar 36,85% pada perempuan dan 31,34% pada laki-laki. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) juga menunjukkan dinamika kasus hipertensi di Sulawesi Selatan selama beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2013, prevalensi hipertensi di provinsi ini tercatat sebesar 28,1%. Angka tersebut meningkat menjadi 31,7% pada tahun 2018, yang menunjukkan adanya peningkatan kasus selama lima tahun.

Berdasarkan data yang dikutip dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, Kabupaten Sinjai tercatat sebagai wilayah dengan angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di Provinsi Sulawesi Selatan. Dari 24 kabupaten/kota yang ada di provinsi tersebut, Kabupaten Sinjai menempati peringkat keenam tertinggi dengan prevalensi mencapai 34,08%. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di wilayah tersebut dan perlu mendapat perhatian khusus, terutama dalam upaya pencegahan dan penanggulangannya. Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berperan dalam menangani kasus hipertensi di Kabupaten Sinjai adalah Puskesmas Manipi, yang merupakan salah satu dari dua puskesmas yang berada di wilayah Kecamatan Sinjai Barat. Puskesmas ini menjadi pusat pelayanan kesehatan tingkat pertama yang menangani berbagai kasus penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sinjai menunjukkan bahwa prevalensi kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Manipi mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama tiga tahun terakhir. Pada tahun 2020, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 7,6%. Angka ini meningkat menjadi 12,1% pada tahun 2021, dan melonjak tajam hingga mencapai 37,3% pada tahun 2022. Peningkatan yang cukup drastis tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi semakin banyak ditemukan di masyarakat sekitar wilayah kerja Puskesmas Manipi. Hal ini bisa disebabkan oleh

berbagai faktor, seperti perubahan pola hidup masyarakat, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, tingginya tingkat stres, atau rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi berulang.

## B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Manipi pada bulan Juli tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke Puskesmas Manipi Kecamatan Sinjai Barat sebanyak 1535 orang. Sampel penelitian berjumlah 95 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

## C. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Asupan Natrium dan Stres**

| No                         | Variabel   | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------------|------------|---------------|----------------|
| <b>Kejadian Hipertensi</b> |            |               |                |
| 1                          | Hipertensi | 52            | 54,7           |
| 2                          | Normal     | 43            | 45,3           |
| <b>Total</b>               |            | <b>95</b>     | <b>100,0</b>   |
| <b>Asupan Natrium</b>      |            |               |                |
| 1                          | Kurang     | 24            | 25,3           |
| 2                          | Baik       | 31            | 32,6           |
| 3                          | Lebih      | 40            | 42,1           |
| <b>Total</b>               |            | <b>95</b>     | <b>100,0</b>   |
| <b>Stres</b>               |            |               |                |
| 1                          | Ringan     | 31            | 32,6           |
| 2                          | Sedang     | 29            | 30,5           |
| 3                          | Berat      | 35            | 36,8           |
| <b>Total</b>               |            | <b>95</b>     | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 52 responden (54,7%) mengalami hipertensi dengan mayoritas mengkonsumsi natrium kategori lebih berjumlah 40 responden (42,1%). Menurut kejadian stress, mayoritas responden mengalami stress ringan berjumlah 31 responden (32,6%).

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Asupan Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi**

| Asupan Natrium | Kejadian Hipertensi |      |        |      | P value |     |       |
|----------------|---------------------|------|--------|------|---------|-----|-------|
|                | Hipertensi          |      | Normal |      |         |     | Total |
|                | n                   | %    | n      | %    | n       | %   |       |
| Kurang         | 17                  | 17,9 | 7      | 7,4  | 24      | 100 | 0,022 |
| Baik           | 11                  | 11,6 | 20     | 21,1 | 31      | 100 |       |
| Lebih          | 24                  | 25,3 | 16     | 16,8 | 40      | 100 |       |
| Jumlah         | 52                  | 54,7 | 43     | 45,3 | 95      | 100 |       |

Tabel di atas menunjukkan, dari 24 responden dengan asupan natrium kurang, terdapat 17 responden (17,9%) mengalami hipertensi. Adapun dari 31 responden asupan natrium yang

baik, terdapat 11 responden (11,6%) mengalami hipertensi dan dari 40 responden dengan asupan natrium lebih, terdapat 24 responden (25,3%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,022 < \alpha 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium terhadap kejadian hipertensi berulang.

Dalam penelitian ditemukan bahwa terdapat beberapa responden yang meskipun memiliki asupan natrium yang berlebihan, tidak mengalami hipertensi. Fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji lebih lanjut, karena umumnya konsumsi natrium yang tinggi, seperti dari garam atau makanan asin, merupakan faktor risiko utama terjadinya tekanan darah tinggi. Namun, berdasarkan hasil wawancara mendalam, beberapa responden mengaku memiliki kebiasaan untuk segera mengonsumsi obat tradisional setelah menyadari telah mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti ikan asin. Salah satu jenis pengobatan tradisional yang sering dikonsumsi adalah rebusan air daun belimbing wuluh, yang diyakini oleh responden mampu menurunkan tekanan darah secara alami. Dengan demikian, meskipun asupan natrium tinggi tetap menjadi faktor risiko utama hipertensi, adanya intervensi melalui konsumsi obat tradisional seperti rebusan daun belimbing wuluh dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa beberapa individu tidak langsung mengalami peningkatan tekanan darah setelah konsumsi garam berlebih. Meskipun demikian, pendekatan tradisional ini sebaiknya tetap didampingi oleh pemantauan medis yang tepat, karena efektivitasnya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Penelitian lebih lanjut juga dibutuhkan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai keamanan dan dosis optimal dari penggunaan daun belimbing wuluh sebagai terapi alternatif untuk hipertensi.

**Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Stres Terhadap Kejadian Hipertensi**

| Stres  | Kejadian Hipertensi |      |        |      | P value |     |       |
|--------|---------------------|------|--------|------|---------|-----|-------|
|        | Hipertensi          |      | Normal |      |         |     | Total |
|        | n                   | %    | n      | %    | n       | %   |       |
| Ringan | 8                   | 8,4  | 23     | 24,2 | 31      | 100 | 0,000 |
| Sedang | 16                  | 16,8 | 13     | 13,7 | 29      | 100 |       |
| Berat  | 28                  | 29,5 | 7      | 7,4  | 35      | 100 |       |
| Jumlah | 52                  | 54,7 | 43     | 45,3 | 95      | 100 |       |

Tabel di atas menunjukkan, dari 31 responden dengan stress ringan, terdapat 8 responden (8,4%) mengalami hipertensi. Adapun dari 29 responden dengan stress sedang, terdapat 16 responden (16,8%) dan dari 35 responden dengan stress berat, terdapat 28 responden (29,5%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres terhadap kejadian hipertensi berulang.

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Manipi, Kecamatan Sinjai Barat. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa penderita hipertensi dengan tingkat stres berat mencapai sebanyak 28 responden atau sekitar 29,5% dari total responden. Analisis statistik menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti nilai tersebut jauh di bawah ambang batas signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara stres dan kejadian hipertensi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar pula kemungkinan mengalami hipertensi. Temuan ini diperkuat oleh data

kualitatif yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami stres yang cukup berat, yang dipicu oleh berbagai faktor, antara lain kesulitan dalam menyelesaikan masalah pribadi atau pekerjaan, ketidakmampuan dalam mengontrol emosi, serta sering merasa gelisah, cemas, dan tertekan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi emosional yang tidak stabil ini berperan besar dalam meningkatkan risiko hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Mayasari Rahmadhani pada tahun 2021. Dalam penelitiannya, Rahmadhani juga menemukan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan tekanan darah tinggi. Secara fisiologis, hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme tubuh saat mengalami stres. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin dalam jumlah tinggi. Peningkatan hormon ini menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit, sehingga tekanan darah meningkat secara signifikan. Jika kondisi stres ini berlangsung dalam jangka waktu lama atau terjadi secara berulang, maka risiko terkena hipertensi akan semakin tinggi. Dalam penelitian ini terdapat responden yang mengalami stres berat namun tekanan darahnya normal, karena bukan hanya faktor stres yang dapat meningkatkan tekanan darah, namun hipertensi dapat terjadi karena berbagai faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, keturunan dan jenis kelamin.

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara asupan natrium dan stress terhadap kejadian hipertensi berulang. Disarankan kepada pasien hipertensi agar dapat menghindari faktor yang berhubungan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah pada penelitian ini yaitu dengan cara memperbaiki kualitas tidur, menghindari stres dan mengurangi asupan natrium.

#### Daftar Pustaka

- Alam, S., & Majid, N. I. (2023). *Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Cairan Dengan Status Dehidrasi Pada Petani di Kabupaten Jeneponto*. *Public Health Nutrition Journal*, III(I).
- Aprilliyanti, D. R., & Budiman, F. A. (2020). *Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri*. Program Studi D3 Gizi Akademi Gizi Karya Husada Kediri, 1(1).
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengonsumsi Kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 8(2).
- Ekaningrum, A. Y. (2021). *Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan mental Emosional, dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di DKI Jakarta*. *Journal Of Nutrition College*, 10(2).
- Imelda, Sjaaf, F., & Paf, P. (2020). *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, 2(2).
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Laurensius Arliman S et-all, *Legal Assistance for The Poor To Reach Justice*, Jurnal Cendekia Hukum, Volume 7, Nomor 2, 2022 .

- Maria Magareta Hutajulu, *Ilmu Untuk Ilmu Dan Ilmu Untuk Pemecahan Masalah*, Ensiklopedia Of Journal, Vol. 6 No. 3 Edisi 1. 2024
- Maria Margareta Hutajulu, *Space Occupying Lesion*, Ensiklopedia of Journal, Volume 1, Nomor 1, 2018.
- Pebriyani, U., Triswanti, N., Prawira, W. F., & Pramesti, W. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung*. Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati, 12.