

ANALISIS DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI BERULANG

SAHARI BULAN¹, SITI KHOIRIYAH^{2,*}, ABUZAR WAKANO³, HENDRI
PARLUHITAN L.TOBING⁴

Fakultas Kesehatan, Universitas Famika¹, Fakultas Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an^{2,*},
Prodi Keperawatan Masohi, Politeknik kesehatan kementerian kesehatan Maluku³, Prodi
Kebidanan Pematang Siantar, Poltekkes Kemenkes Medan⁴
email: saharibulan61@gmail.com¹, sitikhoiriyah309@gmail.com², dzar.wakano@gmail.com³,
tobingsitakka@gmail.com

Coresspondence Author: sitikhoiriyah309@gmail.com²

Abstract: Hypertension is a health issue that requires serious attention because it can increase the risk of various potentially life-threatening cardiovascular diseases, such as stroke, heart failure, coronary heart disease, and heart attack. The study design used in this research was a case-control study. The study was conducted in the service area of the Tomoni Timur Community Health Center. The study was conducted in April 2025. The sample consisted of 50 case respondents and 50 control respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed an association between salt intake (*p*-value: 0.021) and stress (*p*-value: 0.039) with recurrent hypertension. It is recommended that respondents improve their dietary habits to achieve a balanced diet and practice effective stress management, and that the community health center enhance its efforts to implement preventive health programs.

Keywords: High Blood Pressure, Salt Intake, Stress.

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular yang berpotensi mengancam jiwa, seperti stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner, dan serangan jantung. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tomoni Timur. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Sampel berjumlah 50 responden kasus dan 50 responden kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi garam (*p* value: 0,021) dan stress (*p* value: 0,039) dengan kejadian hipertensi berulang. Disarankan kepada responden untuk memperbaiki pola makan seimbang dan pengelolaan stres yang efektif dan bagi puskesmas dapat meningkat upayapelaksanaan kegiatan prolanis.

Kata kunci : Hipertensi, Konsumsi Garam, Stress.

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular yang berpotensi mengancam jiwa, seperti stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner, dan serangan jantung. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara, termasuk Indonesia. Apabila tidak terdeteksi dan ditangani secara tepat, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya.

Secara klinis, seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan yang dilakukan secara berulang. Diagnosis hipertensi tidak dapat ditegakkan hanya berdasarkan satu kali pengukuran, melainkan memerlukan konfirmasi melalui beberapa kali pemeriksaan untuk memastikan bahwa peningkatan tekanan darah terjadi secara menetap. Dalam praktik klinis, tekanan darah sistolik merupakan

parameter utama yang sering digunakan sebagai dasar dalam penentuan diagnosis hipertensi karena memiliki hubungan yang kuat dengan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Gejala yang sering menyertai hipertensi, seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, gangguan tidur, serta kecemasan terkait kondisi kesehatan, dapat menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas sosial, pekerjaan, maupun kegiatan rumah tangga. Selain itu, risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi juga dapat meningkatkan beban fisik dan psikologis yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup penderita.

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan karena memengaruhi sekitar satu miliar penduduk dunia dan menyebabkan lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya. Tingginya angka kejadian dan dampak yang ditimbulkan menjadikan hipertensi sebagai salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskular. Secara global, prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 22% dari total populasi dunia. Berdasarkan distribusi wilayah, Afrika merupakan kawasan dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 27%, sedangkan kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi mencapai 25% dari total penduduk. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan yang serius, terutama di negara-negara berkembang yang sedang mengalami transisi epidemiologi dan perubahan gaya hidup masyarakat (Shabrina & Koesyanto, 2023; Maulidah et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 39,4%. Jika ditinjau berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55–64 tahun tercatat sebesar 18,7% berdasarkan diagnosis dokter dan meningkat menjadi 49,5% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Perbedaan tersebut mengindikasikan masih adanya kasus hipertensi yang belum terdiagnosis secara medis di masyarakat. Selain itu, prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 75 tahun ke atas, yaitu mencapai 90,1% berdasarkan kombinasi diagnosis dokter dan hasil pengukuran. Temuan ini menunjukkan bahwa risiko hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem kardiovaskular.

Di Indonesia, hasil SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa Provinsi Sulawesi Selatan memiliki prevalensi hipertensi sebesar 38,5% berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah. Angka tersebut menggambarkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di provinsi tersebut dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan, deteksi dini, serta pengendalian faktor risiko. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang komprehensif melalui promosi kesehatan, peningkatan kesadaran masyarakat, pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta penerapan gaya hidup sehat guna menekan angka kejadian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat (Kemenkes RI, 2023).

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berinteraksi, baik faktor yang dapat dimodifikasi maupun faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Di antara berbagai faktor tersebut, faktor gaya hidup merupakan penyebab yang paling dominan dan memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan tekanan darah. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan garam (natrium), serta rendah asupan buah dan sayuran, dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi alkohol secara berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, serta kemampuan manajemen stres yang kurang baik juga berperan dalam meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelusuran dokumen dan data laporan kesehatan, salah satu puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi yang relatif tinggi di Kabupaten Luwu Timur adalah Puskesmas Tomoni Timur. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa selama periode Januari hingga Desember, hipertensi secara konsisten masuk dalam tiga besar penyakit dengan

jumlah kasus terbanyak yang ditangani di puskesmas tersebut. Prevalensi kasus hipertensi tercatat sebesar 15,37%, yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di wilayah kerja puskesmas tersebut. Tingginya angka kejadian hipertensi ini mengindikasikan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih intensif melalui deteksi dini, pemantauan tekanan darah secara rutin

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis determinan kejadian hipertensi berulang.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tomoni Timur. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Sampel berjumlah 50 responden kasus dan 50 responden kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Konsumsi Garam dan Stres

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Hipertensi			
1	Kasus	50	50
2	Kontrol	50	50
Total		100	100,0
Konsumsi Garam			
1	Berlebih	37	37
2	Normal	73	73
Total		100	100,0
Stress			
1	Mengalami	29	29
2	Tidak Mengalami	71	71
Total		100	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 37 responden (37%) yang menyatakan konsumsi garam berlebih. Sementara itu terdapat 29 responden (29%) mengalami stress.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi Berulang

Konsumsi Garam	Kejadian Hipertensi Berulang						P value
	Kasus		Kontrol		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Berlebih	31	62	6	12	37	100	0,021
Normal	19	38	44	88	73	100	
Jumlah	50	100	50	100	100	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 50 responden kasus, terdapat 31 responden (62%) mengkonsumsi garam berlebih. Sementara itu dari 50 responden kontrol, terdapat 6 responden (12%) mengkonsumsi garam berlebih. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,021 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi berulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulami (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi berulang. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,001$.

Merujuk hasil penelitian, konsumsi garam merupakan salah satu faktor risiko kejadian hipertensi berulang. Pada penelitian ini konsumsi garam dikategorikan menjadi berlebih dan normal. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 62% responden kasus mengkonsumsi garam

berlebih dan 12% responden kontrol mengkonsumsi garam berlebih. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat ada hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi berulang. Berdasarkan teori mengenai konsumsi garam, tingginya asupan natrium dalam makanan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Natrium memiliki peran penting dalam mengatur keseimbangan cairan tubuh, namun konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada mekanisme tersebut. Ketika asupan garam meningkat, natrium akan lebih banyak diserap ke dalam aliran darah sehingga tubuh cenderung mempertahankan lebih banyak cairan untuk menjaga keseimbangan konsentrasi natrium. Akibatnya, volume darah dalam pembuluh darah meningkat, yang kemudian menyebabkan peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah (Dila, 2023).

Pada penderita hipertensi, pengaturan asupan garam merupakan salah satu komponen penting dalam upaya pengendalian tekanan darah. Pembatasan konsumsi natrium dilakukan dengan menyesuaikan tingkat keparahan hipertensi yang dialami. Pada penderita hipertensi berat, dianjurkan untuk menerapkan diet rendah garam dengan asupan natrium sekitar 200–400 mg per hari (Prasetyowati, 2025). Sementara itu, pada penderita hipertensi ringan hingga sedang, asupan natrium yang direkomendasikan berkisar antara 1.000–1.200 mg per hari. Pembatasan natrium tersebut bertujuan untuk mengurangi retensi cairan dalam tubuh, menurunkan volume darah, serta mengurangi beban kerja jantung sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol. Penerapan diet rendah garam terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular, seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu memperhatikan pola konsumsi makanan sehari-hari dengan membatasi penggunaan garam dapur, penyedap rasa, makanan olahan, makanan kaleng, serta berbagai jenis makanan cepat saji yang umumnya mengandung kadar natrium tinggi. Selain itu, peningkatan konsumsi buah, sayuran, dan makanan kaya kalium juga dianjurkan sebagai bagian dari pola makan sehat untuk mendukung pengendalian tekanan darah secara optimal (Fitriyani, 2025).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Stres dengan Kejadian Hipertensi Berulang

Stres	Kejadian Hipertensi Berulang				P value		
	Kasus		Kontrol				Total
	n	%	n	%	n	%	
Mengalami	22	44	7	14	29	100	0,039
Tidak Mengalami	28	66	43	86	71	100	
Jumlah	50	100	50	100	100	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 50 responden kasus, terdapat 22 responden (44%) mengalami stres. Sementara itu dari 50 responden kontrol, terdapat 7 responden (14%) mengalami stres. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,039 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi berulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aisyah yang menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi berulang. Hasil penelitian diperoleh $p\ value$ 0,039.

Merujuk pada hasil penelitian, stres merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi berulang. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa pada kelompok kasus terdapat 44% responden yang mengalami stres, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 14% responden yang mengalami stres. Selanjutnya, hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi berulang. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami stres memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres. Selain itu, semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya peningkatan derajat hipertensi. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap responden, stres yang dialami ditandai dengan berbagai gejala, seperti

perasaan gelisah, kurang memperhatikan kondisi kesehatan, serta berkurangnya waktu istirahat dan kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh dan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan sekresi hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, ke dalam aliran darah. Peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan frekuensi denyut jantung dan laju pernapasan meningkat, terjadi penyempitan pembuluh darah, serta berbagai respons fisik lainnya yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Apabila kondisi stres berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan tidak dikelola dengan baik, maka risiko terjadinya hipertensi berulang dan komplikasi kardiovaskular akan semakin meningkat (Pujiastuti, 2022).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara konsumsi garam dan stress dengan kejadian hipertensi berulang. Disarankan kepada responden untuk memperbaiki pola makan seimbang dan pengelolaan stres yang efektif.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., Hamdiana., Amir, S. (2025). *Hubungan Pola Makan dan Stres Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Paccing*. *Journal Syntax Idea*. Vol 7. No. 10.
- Dila, S, R. (2023). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang*. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*
- Fitriyani, N, N., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D. (2025). Hubungan Stres Kerja, Status Gizi, dan Asupan Natrium pada Pengemudi Ojek Online. *Pontianak Nutrition Journal*. Vol 8. No. 1.
- Kamaruddin, I., Sulami, N., Muntasir, M., Zulkifli., Marpaung, M, P. (2023). Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Garam Berlebihan Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang*. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prasetyowati, I., Puspitasari, M, F., Putri, S, A., Khatimatuz, A. (2025). *Implikasi Pola Makan Tinggi Natrium Terhadap Kejadian Hipertensi di Masyarakat Pesisir*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. Vol 10. No. 4.
- Pujiastuti, C., Hindriyastuti, S., Winarsih, B, D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. *TSCD3Kep Journal*. Vol 7. No. 1.
- Riyada, F., Fauziah, S, A., Liana, N., Hasni, D. (2024). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*. *Scientific Journal*. Vol 3. No. 1.
- Shabrina, S. Q., & Koesyanto, H. (2023). *Kejadian Hipertensi pada Pekerja Bagian Machining*. *Higeia Journal Of Public Health*, 7(1), 12–18.