

DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF

Maria Magdalena Dwi Wahyuni¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana
email: maria.wahyuni@staf.undana.ac.id

***Renita Afriza²**

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Padang
*email: amalakurniazayna@gmail.com

Yenti Fitri³

³Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) Kelas I Dumai
email: yentifitri81@gmail.com

Yusfinaldi⁴

⁴Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) Kelas I Dumai
email: yusfinaldi15@gmail.com

Muhammad Ikhlas Iryadi Mitra⁵

⁵Balai Kekarantinaan Kesehatan (BKK) Kelas I Dumai
email: iklasiryadi@gmail.com

Coresspondence Author: Renita Afriza; amalakurniazayna@gmail.com

Abstract: *Based on data obtained from the Sitinjak Health Center, the number of people with hypertension has increased in three consecutive years. In 2021, there were 144 people with hypertension, which then increased to 162 people in 2022. In 2023, the number of sufferers increased again to 176 people. Of the total 176 people with hypertension, the majority were adult women, with a total of 105 people, while 71 men were recorded. The purpose of the study was to determine the determinants of the incidence of hypertension in productive age. The study used a type of quantitative research with a cross sectional design. The research was conducted in July 2023 in the Sitinjak Health Center working area. The sample amounted to 51 people. The sampling technique used Accidental Sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed that there was a relationship between physical activity (p value: 0.010) and eating habits (p value: 0.000) on the incidence of hypertension in productive age. It is recommended to the Puskesmas to further improve health services through health counseling, encourage routine control and conduct health counseling about changing good eating habits for people with hypertension so as to prevent and reduce the incidence of hypertension.*

Keywords: *Physical Activity, Hypertension, Eating Habits, Health Center.*

Abstrak: Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sitinjak, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dalam tiga tahun berturut-turut. Pada tahun 2021, tercatat ada 144 penderita hipertensi, yang kemudian meningkat menjadi 162 penderita pada tahun 2022. Pada tahun 2023, jumlah penderita kembali bertambah menjadi 176 orang. Dari total 176 penderita hipertensi, mayoritas adalah wanita dewasa, dengan jumlah 105 orang, sementara laki-laki tercatat sebanyak 71 orang. Tujuan penelitian untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada usia produktif. Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2023 di wilayah Kerja Puskesmas Sitinjak. Sampel berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan aktifitas fisik (p value: 0,010) dan kebiasaan makan (p value: 0,000) terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif.

Disarankan kepada Puskesmas agar lebih meningkatkan pelayanan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan, menganjurkan untuk kontrol rutin serta melakukan penyuluhan kesehatan tentang mengubah kebiasaan makan yang baik bagi penderita hipertensi sehingga dapat mencegah dan mengurangi kejadian hipertensi.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Hipertensi, Kebiasaan Makan, Puskesmas.

A. Pendahuluan [Times New Roman 12 bold]

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. Oleh karena itu, banyak orang yang terjangkit hipertensi tanpa mengetahui kondisinya, sehingga mereka tidak melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan yang diperlukan. Untuk itu, sangat penting bagi penderita hipertensi untuk disiplin menjaga pola makan dan gaya hidup sehat, serta rutin memeriksakan tekanan darah mereka. Kurangnya kesadaran dan pemeriksaan kesehatan secara teratur adalah salah satu alasan mengapa hipertensi dapat berakibat fatal, bahkan menyebabkan kematian mendadak pada banyak penderitanya. Hal ini menegaskan pentingnya pemeriksaan rutin dan perhatian terhadap kesehatan jantung untuk mencegah dampak buruk dari penyakit ini (Suirraoka, 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).

Penelitian yang dilakukan oleh Hamria dkk dengan judul Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada masyarakat. Beberapa faktor yang ditemukan berperan penting adalah kondisi keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, serta tingkat aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh individu (Hamria, 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yosi, yang juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi garam, makanan berlemak, kebiasaan merokok, dan frekuensi olahraga dengan terjadinya hipertensi pada populasi (Fitriyani, 2020). Lebih lanjut, penelitian lain oleh Jumriani menunjukkan bahwa terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait, antara lain faktor

genetik, obesitas, serta kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, yang secara bersama-sama meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami hipertensi (Ansar J, 2019). Keseluruhan hasil penelitian ini menegaskan bahwa faktor-faktor gaya hidup yang tidak sehat, baik yang bersifat individu maupun lingkungan, memainkan peran penting dalam perkembangan hipertensi, dan oleh karena itu perubahan pola hidup sehat menjadi langkah krusial dalam pencegahan dan pengendalian penyakit ini.

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Selatan pada tahun 2022 penyakit hipertensi menempati urutan ke 6 dari data sepuluh penyakit terbesar yaitu dengan jumlah penderita hipertensi sebesar (5,89%). Pada tahun 2023 terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi menjadi (6,1%).

Survey awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan pada bulan April tahun 2023 Puskesmas Sitinjak memiliki luas wilayah kerja 104,52 KM², terdiri dari 1 kecamatan 13 desa. Jumlah penduduk di wilayah kerja puskesmas Sitinjak adalah 26.391 jiwa, terdiri dari 13.175 jiwa laki-laki dan 13.218 jiwa perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sitinjak, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dalam tiga tahun berturut-turut. Pada tahun 2021, tercatat ada 144 penderita hipertensi, yang kemudian meningkat menjadi 162 penderita pada tahun 2022. Pada tahun 2023, jumlah penderita kembali bertambah menjadi 176 orang. Dari total 176 penderita hipertensi, mayoritas adalah wanita dewasa, dengan jumlah 105 orang, sementara laki-laki tercatat sebanyak 71 orang. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria di wilayah tersebut. Selain itu, hipertensi juga tercatat sebagai salah satu penyakit yang cukup signifikan di Puskesmas Sitinjak, menempati urutan keempat dari sepuluh penyakit terbesar yang ditangani di fasilitas kesehatan tersebut di Kecamatan Angkola Barat, Kabupaten Tapanuli Selatan. Data ini memberikan gambaran bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup serius, terutama di kalangan wanita dewasa, dan perlu perhatian lebih dalam hal pencegahan serta penanganannya. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada usia produktif.

B. Metodologi Penelitian [Times New Roman 12 bold]

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Sitinjak. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2023 kepada wanita dewasa usia 30-49 tahun yang datang ke Puskesmas Sitinjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan sebanyak 105 orang. Sampel berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi, Aktifitas Fisik dan Kebiasaan Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Aktifitas Fisik dan Kebiasaan 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	Kebiasaan Makan		

Baik	19	37,3
Tidak Baik	32	62,7
Jumlah	51	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 51 responden, terdapat 27 orang (52,9%) mengalami hipertensi. Adapun menurut aktifitas fisik, mayoritas responden memiliki aktifitas sedang berjumlah 24 orang (47,1%) dengan mayoritas memiliki kebiasaan makan yang tidak baik berjumlah 32 orang (62,7%).

Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi

Aktifitas Fisik	Kejadian Hipertensi						P value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total		
	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 $P\ value = 0,010 < \alpha 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasanuddin (2023) yang melakukan penelitian terkait aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa. Diketahui terdapat hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi dengan $p\ value\ 0,000$.

Diketahui dari hasil penelitian responden dengan aktifitas fisik rendah dan sedang lebih banyak dibandingkan responden dengan aktifitas fisik berat. Menurut Hegde, S. M., dan Solomon (2015), semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka semakin tinggi pula tekanan darah yang dapat dialami. Aktivitas fisik yang teratur memiliki peran penting dalam mengurangi risiko hipertensi, karena dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya membantu menurunkan tekanan darah. Dengan kata lain, tubuh yang aktif secara fisik akan merespons dengan cara yang lebih efisien dalam mengatur keseimbangan tekanan darah, sehingga mengurangi potensi terjadinya 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 Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Perilaku Ibu Mencuci Tangan Terhadap Kejadian Diare

Kebiasaan 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 Hasanuddin (2023) yang melakukan penelitian terkait pola makan terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa. Diketahui terdapat hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian hipertensi dengan *p value* 0,000.

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 [Times New Roman 12 bold]

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan kebiasaan makan terhadap kejadian hipertensi pada responden usia produktif. Disarankan kepada Puskesmas agar lebih meningkatkan pelayanan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan, menganjurkan untuk kontrol rutin serta melakukan penyuluhan kesehatan tentang mengubah kebiasaan makan yang baik bagi penderita hipertensi sehingga dapat mencegah dan mengurangi kejadian hipertensi.

Daftar Pustaka [Times New Roman 12 bold]

Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019) ‘Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar’, *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), pp. 28–35.

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.

- Hegde, S. M., & Solomon, S. D. (2015). "Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function. *Current Hypertension Reports.*" : 2015.
- Kemenkes, RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manik, Laura Ana, and Imanuel Sri Mei Wulandari. (2020). "*Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong.*" *Chmk Nursing Scientific Journal* 4(2): 228–36
- 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.