

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MENINGKATNYA KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS GERUNGANG TAHUN 2023

Siti Zubaidah^{1*}, Hendra Kusumajaya², Sirli Agustiani³

Institut Citra Internasional, Program Studi Ilmu Keperawatan, Pangkalpinang, Prov. Kep. Bangka Belitung^{1,2,3}

*Corresponding Author : zubaidahsiti141192@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai pembunuh diam-diam, karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah seseorang itu memiliki hipertensi adalah dengan melakukan pengukuran tekanan darah. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi di wilayah puskesmas gerunggang tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah semua pasien yang berobat di Puskesmas Gerunggang terhitung dari bulan Januari sampai dengan Juni tahun 2023 sebanyak 226 orang. Besaran sampel dalam penelitian ini adalah 75 responden. Penelitian dilaksanakan pada 11 Oktober – 25 Oktober 2023 di Wilayah Puskesmas Gerunggang. Hasil penelitian menggunakan Uji *Chi-Square* yaitu pengetahuan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, pola makan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ dan gaya hidup $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, pola makan dan gaya hidup terhadap meningkatnya kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gerunggang tahun 2023, hasil penelitian memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya pemantauan dan intervensi yang tepat guna mengurangi kasus hipertensi di wilayah tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi. Saran dari penelitian ini adalah untuk institusi pelayanan kesehatan untuk dapat memberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, makanan yang baik untuk dikonsumsi penderita hipertensi dan memberikan Pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup yang sehat kepada Masyarakat agar angka hipertensi menurun.

Kata kunci : gaya hidup, hipertensi, pengetahuan, pola makan

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a chronic condition where the blood pressure in the arteries' walls increases. This condition is known as a silent killer because it rarely exhibits clear symptoms. The only way to know if someone has hypertension is by measuring blood pressure. The aim of this research is to identify factors associated with the increasing incidence of hypertension in the Gerunggang Community Health Center area in 2023. This study utilized a cross-sectional design. The study population consisted of all patients treated at the Gerunggang Community Health Center from January to June 2023, totaling 226 individuals. The sample size for this study was 75 respondents. The research was conducted from October 11th to October 25th, 2023, in the Gerunggang Community Health Center area. The results of the study using the Chi-Square test showed that the knowledge ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$), dietary patterns ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$), and lifestyle ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$) were significantly related to the increasing incidence of hypertension in the Gerunggang Community Health Center area in 2023. The study results provide a deep understanding of the importance of monitoring and appropriate interventions to reduce hypertension cases in the area. Overall, this research provides deeper insights into the factors contributing to the increasing cases of hypertension. Recommendations from this study include providing health education on hypertension for healthcare institutions, promoting appropriate dietary choices for hypertensive patients, and delivering health education on healthy lifestyles to the community to decrease the incidence of hypertension.

Keywords : hypertension, knowledge, diet, lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai pembunuh diam-diam, karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah seseorang itu memiliki hipertensi adalah dengan melakukan pengukuran tekanan darah (Anies, 2019). Hipertensi mengacu keadaan di mana tekanan darah seseorang tinggi di atas tingkat normal yang didasarkan pada dua fase setiap detak jantung. Periode sistolik yaitu fase darah yang dipompa oleh jantung, sedangkan periode diastolik yaitu fase darah kembali ke jantung (Irawan et al., 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan (46%) orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati serta sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi (33%) antara tahun 2010 dan 2030. Data WHO tahun 2021 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Data WHO tahun 2020 terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar orang di dunia yang meninggal akibat hipertensi. Prevalensi hipertensi di negara maju maupun negara berkembang masih tergolong tinggi, adapun prevalensi hipertensi di negara maju (35%) dari populasi dewasa dan prevalensi hipertensi di negara berkembang (40%) dari populasi orang dewasa (WHO, 2022).

Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian dibandingkan tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan risekdas 2018 adalah 63.309.620 jiwa orang atau 34.1 %, angka tersebut lebih tinggi di bandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka 25.8 % hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun keatas (Dasar, 2018). Hasil Riset Kesehatan dasar tahun 2007 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 972 juta jiwa atau 31,7 % (Depkes,2018).

Berdasarkan Profil dari Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung tahun 2023 penyakit hipertensi menduduki urutan pertama dari 10 penyakit tertinggi di Bangka Belitung. Pada tahun 2019 dari jumlah estimasi penderita hipertensi berusia > 15 tahun sebanyak 299.371 orang, yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 218.712 atau sekitar 73.1 %. Pada tahun 2020 menjadi 302.274 orang yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 174.218 orang atau sekitar 57.64 %. Tidak ada Kabupaten yang mencapai target pelayanan 100% dan yang tertinggi pada Kabupaten Bangka Barat sebesar (84.99%) (Provinsi Kep. Bangka Belitung, 2557).

Data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang menunjukkan bahwa pada tahun 2020 yang menderita hipertensi sebanyak 13.758 jiwa orang, pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 17.362 jiwa orang dan di tahun 2022 terjadi peningkatan paling tinggi dari tahun sebelumnya menjadi 44.060 jiwa orang. Data tersebut memuktikan bahwa setiap tahun angka kejadian hipertensi di Kota Pangkalpinang meningkat dengan pesat dan hal ini menjadi perhatian khusus bagi pemerintah dan pelayanan medis dalam meminimalisir angka tersebut (Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, 2023).

Data rekam medis di Puskesmas Gerunggang penyakit hipertensi dalam tiga tahun terakhir hipertensi masih menjadi penyakit nomor satu. Pada tahun 2020 kejadian hipertensi sebanyak 7.760 orang dengan penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 7.139 orang

(92%). Di tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 8.229 orang dengan penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 7.712 orang (93,7%). Di tahun 2022 terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 8.865 orang dengan penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 7.989 orang (90,1%) (Rekam Medis Puskesmas Gerunggang, 2023).

Menurut Ulfa Nurrahmani (2015) hipertensi di pengaruhi 2 faktor yaitu faktor yang dapat diubah pengetahuan, gaya hidup, pola makan, sikap, kepatuhan minum obat, stress, berat badan, konsumsi garam berlebihan, kebiasaan merokok). Menurut Triyanto (2014) tatalaksana hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti golongan *diuretic*, penghambat *Adrenargik*, *ACE – inhibitor*, *Vasodilator* dan *Antagonis*. Sedangkan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan mengurangi konsumsi garam, mengendalikan minum (kopi dan alkohol), mengendalikan berat badan dan berolah raga teratur (Triyanto, 2014).

Hasil penelitian Azmi et al. (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (52,8%) dan responden dengan kebiasaan makan yang paling banyak yaitu yang masuk dalam kategori baik sebanyak 31 orang (58,5%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Poskesdes juku Eja Tahun 2021 dengan nilai p value ($0,000 < 0,005$) dan ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Makan terhadap kejadian Hipertensi di Poskesdes juku Eja Tahun 2021 dengan nilai p value ($0,000 < 0,005$) (Azmi et al, 2021).

Hasil penelitian Arsy et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat 61,3% responden yang menderita hipertensi, 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik seperti mengkonsumsi garam yang berlebihan dan makanan berlemak serta 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi ($p \text{ value} = 0,014 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan (Arsy et al, 2022). Hasil penelitian Nurmandhani (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Geneng (Nurmandhani, 2022).

Berdasarkan hasil survei awal yang telah penulis lakukan dengan wawancara pada 6 ibu atau bapak yang berobat di Poli Umum Wilayah Puskesmas Gerunggang menyatakan bahwa mereka belum banyak mengetahui mengenai penyakit hipertensi sebanyak 5 orang (83%), pola makan yang tidak teratur dengan masih mengkonsumsi garam yang berlebihan sebanyak 6 orang (100%). Gaya hidup yang tidak teratur dengan masih sering merokok, minum berkafein, jarang olahraga yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam melakukan kegiatan sehari-hari sebanyak 4 orang (67%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini dirancang dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan variabel *independen* (pengetahuan, pola makan dan gaya hidup) dan *variabel dependen* (kejadian hipertensi) dengan cara pengumpulan data yang dilakukan secara bersamaan. Sampel penelitian ini sebanyak 76 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik random (*probability*) sampling dengan *purposive sampling*.

HASIL**Analisis Univariat**

Pengambilan Analisa univariat adalah analisa data yang dilakukan untuk menganalisa data demografi berupa pengetahuan, pola makan dan gaya hidup. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persen (%)
Hipertensi	51	67,1
Tidak Hipertensi	25	32,9
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebanyak 51 orang (67,1%). Sedangkan responden dengan tidak hipertensi sebanyak 25 orang (32,9%). Disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden tidak hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	22	28,9
Kurang Baik	54	71,1
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 22 orang (28,9%). Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 54 orang (71,1%). Disimpulkan bahwa lebih banyak responden dengan pengetahuan kurang baik dibandingkan dengan pengetahuan baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Pola Makan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	27	35,5
Kurang	49	64,5
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang baik sebanyak 27 orang (35,5%). Sedangkan responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 49 orang (64,5%). Disimpulkan bahwa lebih banyak responden dengan pola makan yang kurang baik dibandingkan dengan pola makan yang baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Gaya Hidup	Frekuensi	Persen (%)
Baik	23	30,3
Kurang	53	69,7
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup yang kurang baik sebanyak 23 orang (30,3%). Sedangkan responden dengan gaya hidup yang kurang baik sebanyak 53 orang (69,7%). Disimpulkan bahwa lebih banyak responden dengan gaya hidup yang kurang baik dibandingkan dengan gaya hidup yang baik.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini untuk melihat hubungan antara variabel *dependen* dan variabel *independent* dengan nilai α ditetapkan sebesar (0,05). Jika nilai *p-value* < 0,05 berarti ada pengaruh pengetahuan, pola makan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi sedangkan jika nilai *p-value* > 0,05 berarti tidak ada pengaruh pengetahuan, pola makan dan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		<i>p-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	1	1,3	21	27,6	22	28,9	0,000
Kurang Baik	50	65,8	4	5,3	54	71,1	
Total	51	67,1	25	32,9	76	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 50 orang (65,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 orang (27,6%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik.

Hasil nilai signifikan dalam Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi.

Tabel 6. Hubungan Pola Makan Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		<i>P-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	5	6,6	22	28,9	27	35,5	0,000
Kurang Baik	46	60,5	3	4	49	64,5	
Total	51	67,1	25	32,9	76	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki pola makan kurang baik sebanyak 46 orang (60,5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan baik sebanyak 22 orang (28,9%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan kurang baik.

Hasil nilai signifikan dalam Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 50 orang (65,8%) lebih banyak dibandingkan

dengan responden yang memiliki gaya hidup baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki gaya hidup baik sebanyak 22 orang (29%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup kurang baik.

Tabel 7. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total	<i>p-value</i>
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	N	%	N	%		
Baik	1	1,3	22	29	23	30,3
Kurang Baik	50	65,8	3	3,9	53	69,7
Total	51	67,1	25	32,9	76	100

Hasil nilai signifikan dalam Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang

Dari Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tuingkat yang berbeda-beda (Sundeen, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 50 orang (65,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 21 orang (27,6%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 76 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gerunggang dengan nilai Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$.

Sejalan dengan hasil penelitian Azmi et al. (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (52,8%) dan responden dengan pola makan yang paling banyak yaitu yang masuk dalam kategori baik sebanyak 31 orang (58,5%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pola makan dengan kejadian hipertensi di Poskesdes juku Eja Tahun 2021 dengan nilai *p value* ($0,000 < 0,005$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayasari et al (2019) menunjukkan bahwa dari hasil penelitian menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 untuk pengetahuan, *p value* = 0,001 untuk aktifitas fisik/olahraga, *p value* = 0,002 untuk diet, *p value* = 0,002 sarana prasarana, *p value* = 0,000 konsumsi alkohol, dan *p value* = 0,000 untuk stress dengan kejadian hipertensi. Dapat disimpulkan ada hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, diet, fasilitas kesehatan, konsumsi alkohol dan stress dengan kejadian hipertensi. Menurut asumsi peneliti meningkatnya kejadian hipertensi dapat diatasi

apabila responden mempunyai pengetahuan yang lebih mengenai penyakit hipertensi. Perawat sebagai edukator dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyakit hipertensi.

Hubungan Pola Makan Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan. Konsumsi garam yang berlebihan akan mempengaruhi tekanan darah. Natrium (Na) bersama klorida (Cl) dalam garam dapur (NaCl) sebenarnya bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun, natrium yang masuk dalam darah secara berlebihan dapat menahan air sehingga meningkatkan volume darah. Meningkatnya volume darah mengakibatkan meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah sehingga kerja jantung dalam memompa darah semakin meningkat (Ulfa Nurrahmani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki pola makan kurang baik sebanyak 46 orang (60,5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki pola makan baik sebanyak 22 orang (28,9%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 76 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gerunggang dengan nilai Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$.

Sejalan dengan hasil penelitian Arsy et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat 61,3% responden yang menderita hipertensi, 67,7% responden yang memiliki pola makan kurang baik seperti mengkonsumsi garam yang berlebihan dan makanan berlemak serta 32,3% yang memiliki pola makan yang baik. Hasil uji statistik diperoleh ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi ($p \text{ value} = 0,014 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Molibagu Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Sejalan dengan hasil penelitian Azmi et al. (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 28 orang (52,8%) dan responden dengan kebiasaan makan yang paling banyak yaitu yang masuk dalam kategori baik sebanyak 31 orang (58,5%). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Poskesdes Juku Eja Tahun 2021 dengan nilai $p \text{ value}$ ($0,000 < 0,005$) dan ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Makan terhadap kejadian Hipertensi di Poskesdes Juku Eja Tahun 2021 dengan nilai $p \text{ value}$ ($0,000 < 0,005$).

Menurut asumsi peneliti pola makan yang tidak sehat seperti makanan yang tinggi garam, lemak dan kolestrol akan semakin memperburuk keadaan penderita. Oleh karena itu diperlukan adanya diet dengan pola makan yang teratur dan sehat untuk meningkatkan kesehatan penderita.

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang

Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang di usia dewasa muda. Meningkatnya hipertensi pada seseorang di usia dewasa muda dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hal-hal yang termasuk gaya hidup tidak sehat antara lain kebiasaan merokok, kurang olahraga, mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan stres.

Indikator gaya hidup sehat antara lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik yang teratur dan istirahat yang cukup. Orang yang rajin melakukan olahraga seperti bersepeda, jogging dan aerobik secara teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam ke dalam tubuh sehingga akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat (Ulfa Nurrahmani, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi dan memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 50 orang (65,8%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup baik. Sedangkan responden yang tidak mengalami hipertensi dan memiliki gaya hidup baik sebanyak 22 orang (29%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 76 responden menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup responden terhadap meningkatnya kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Gerunggang dengan nilai Uji *Chi-Square* adalah $0,000 < 0,05$.

Sejalan dengan hasil penelitian Nurmandhani (2020) menyatakan bahwa ada hubungan antara gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai signifikan $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Geneng.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Furqani et al. (2020) menunjukkan bahwa dari hasil penelitian Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019 menunjukan adanya hubungan yang signifikan pada gaya hidup yaitu olahraga $p=0,00$, merokok $p=0,00$, konsumsi bayam $p=0,00$, konsumsi gorengan $p=0,001$, konsumsi pisang $p=0,001$, sedangkan yang menunjukan tidak adanya hubungan yang signifikan adalah gaya hidup konsumsi ikan asin $p=0,263$.

Menurut asumsi peneliti gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya olahraga dan merokok dapat dihindari. Hal tersebut dapat memperburuk keadaan penderita. Membuat jadwal rutin untuk berolahraga dapat mengalihkan untuk berhenti merokok yang akan membuat penderita lebih sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian Hipertensi di Puskesmas Gerunggang Tahun 2023” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ($p \text{ value}=0,000$), pola makan ($p \text{ value}=0,000$), dan gaya hidup ($p \text{ value}=0,000$) dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Gerunggang yang telah memberikan izin waktu dan tempat dalam melaksanakan penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih ditujukan pada Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S, J., & Tommy. 2019. Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46, 172–178.
- Anies. 2018. Penyakit Degeneratif Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Dengan

- Prilaku Dan Pola Hidup Modern Yang Sehat. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Azmi, N., Netty., & Hndayani, E. 2021. Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Poskesdes Juku Eja Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021. Universitas Islam Kalimantan.
- Badan Pusat Statistik. 2018. Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi Tahun 2013-2018. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1480/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi.html>
- Black, J, M., & Hawks, J, H. 2014. Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8, Jilid 2. Elsevier. Singapura: PT Salemba Medika.
- Dafriani, P. 2019. Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Friedman. 2013. Asuhan Keperawatan Keluarga. Gosyen Publishing. Jakarta: EGC.
- Harmoko. 2012. Asuhan Keperawatan Keluarga. Pustaka Belajar. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hastuti, A, P. 2020. Hipertensi (I. M. Ratih R, ed.). Klaten, Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.
- Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. 2013. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC-VII). NIH publication 03-5233.
- Kemkes RI P2PTM. 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved January 11, 2020, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan.p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia.2019-know-your-number-kendalikan.tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Kemkes RI. 2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI. 2019:1- 5.
- Kemkes RI. 2018. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI. (Hipertensi):1-7.
- Kholifah, S, N., & Widagdo, W. 2016. Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan. <http://bppsdmk.kemkes.go.id>.
- Kurnia, A. 2020. Self-Management Hipertensi (T. Lestari, ed.). Surabaya: Jakad Media.
- Nurrahmani. 2016. Stop Hipertensi. Jogjakarta: Familia.
- Nuraini, B. 2015. Risk Factor of hypertension. J majority, 4(5), 1-10.
- Notoadmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. 2012. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasasti, A, P. 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age) Di Puskesmas Tempeh. Universitas dr. Soebandi Jember.
- Prasetyo, S. N. 2014. Konsep Dan Proses Keperawatan pada Lansia. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Riset Kesehatan Tentang Hipertensi. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Sinaga, V, R, I., & Simatupang, D. 2019. Hubungan Sikap Penderita Hipertensi dengan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP H. Adam Malik Medan Tahun 2019. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, hal. 33–35.
- Slevin, I. B. (2006). Teori praktik keperawatan. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S, C., & Bare, B, G. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8. Jakarta : EGC.
- Suprajitno. 2016. Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi Pada Praktik. Jakarta: EGC.
- Sugiyono 2015. Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Suprianti. 2020. Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. STIKES Borneo Cendekia Medika.
- Triyanto, E. 2014. Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wijayanti, L. 2017. Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi Dengan Dukungan Keluarga Dalam Proses Penyembuhan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Banjarejo Kota Madiun. STIKES Bhahti Husada Mulia Madiun.

World Health Organization. 2023. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.