

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MENINGKATNYA KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA (45-59 TAHUN) DI WILAYAH PUSKESMAS MELINTANG TAHUN 2024

Fatma Ditya Yunarsih^{1*}, Hendra Kusumajaya², Nova Mardiana³

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

*Corresponding Author : fatmadtya7@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi kronis dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg. Yang dimaksud dengan pra lansia adalah seseorang yang memasuki usia rentang 45-59 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi dengan rentang usia 45-59 tahun yang berkunjung dan berobat di Puskesmas Melintang, terhitung dari bulan Januari sampai dengan Maret tahun 2024 sebanyak 125 responden. Besaran sampel dalam penelitian ini sebanyak 62 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-22 Oktober 2024 di Puskesmas Melintang. Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* yaitu pengetahuan diperoleh nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$, aktivitas fisik diperoleh nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ dan pola makan diperoleh nilai $p\text{-value}$ $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$. Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024.

Kata kunci : aktivitas fisik, hipertensi, pengetahuan, pola makan, pra lansia

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a chronic condition in which systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and diastolic blood pressure exceeds 80 mmHg. Pre-elderly is someone who enters the age range of 45-59 years. The purpose of this study was to determine the factors associated with the increasing incidence of hypertension in pre-elderly (45-59 years) at the Melintang Health Center in 2024. This study used a Cross-Sectional design. The population in this study were hypertensive patients with an age range of 45-59 years who visited and received treatment at the Melintang Health Center, starting from January to March 2024, totaling 125 respondents. The sample size in this study was 62 respondents. This study was conducted on October 11-22, 2024 at the Melintang Health Center. The results of the study using the Chi-Square test, namely knowledge obtained a $p\text{-value}$ $(0.000) < \alpha$ (0.05) , physical activity obtained a $p\text{-value}$ $(0.000) < \alpha$ (0.05) and diet obtained a $p\text{-value}$ $(0.001) < \alpha$ (0.05) . The conclusion of this study is a significant relationship between knowledge, physical activity and diet with the increasing incidence of hypertension in pre-elderly (45-59 years) at the Melintang Health Center in 2024.

Keywords : physical activity, hypertension, knowledge, diet, pre-elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi dijuluki dengan *The Silent Killer* (pembunuh senyap), karena seringkali orang tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi dan baru menyadarinya ketika sudah terjadi komplikasi. Hipertensi adalah salah satu pembunuh utama di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi telah menjadi momok atau ancaman bagi kesehatan masyarakat dan jika tidak ditangani sejak dini maka permasalahannya akan menjadi lebih serius. Tekanan darah tinggi merupakan kondisi serius sebab seringkali keberadaannya tidak diketahui dan disadari,

terkadang tidak menimbulkan rasa tidak nyaman yang akhirnya terjadilah komplikasi yang serius seperti komplikasi pada sistem kardiovaskuler, sistem penglihatan, sistem peredaran darah, pada organ ginjal, otak maupun organ vital lainnya (Sari & Ardianto, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan RI, penduduk pra lanjut usia disebut dengan penduduk paruh baya, yaitu penduduk yang memasuki rentang usia antara 45 sampai 59 tahun (Dewi, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, sebesar 22% atau sekitar 1 miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan lebih dari 10 juta kematian per tahun yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menunjukkan terjadi peningkatan hipertensi sebesar 7,9% dari tahun sebelumnya yang hanya sebesar 22% menjadi 29,9% yaitu diperkirakan sekitar 1,13 miliar jiwa diseluruh dunia terdiagnosa hipertensi dan dapat diperkirakan sekitar 10,44 juta jiwa kematian yang diakibatkan oleh hipertensi. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi hipertensi tahun 2022 sebesar 22% yaitu sekitar 1,28 miliar jiwa terdiagnosa hipertensi. Dan menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan lebih dari 30% orang didunia terdiagnosa hipertensi (WHO, 2023).

Berdasarkan Risdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, jumlah penderita hipertensi di Indonesia menurut hasil pengukuran penduduk usia diatas 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Dan pada tahun 2018, Risdas menerbitkan laporan berdasarkan pengukuran penduduk usia diatas 18 tahun mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya meningkat sebesar 8,3% dari tahun sebelumnya menjadi 34,1%. Kalimantan Selatan menjadi provinsi dengan prevalensi tertinggi yang penduduknya terdiagnosa hipertensi yaitu sebesar 44,1% dan Papua menjadi provinsi terendah yaitu sebesar 22%. Diperkirakan sekitar 63.309.620 jiwa penduduk di Indonesia terdiagnosa hipertensi dan sekitar 427.218 jiwa penduduk mengalami kematian akibat komplikasi hipertensi. Hipertensi kebanyakan terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%) dan 55-64 tahun (55,2%) (Risdas, 2018).

Menurut Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2020 hipertensi menduduki peringkat pertama diantara penyakit yang sering terjadi di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung dengan jumlah penderita hipertensi pada semua kelompok umur sebanyak 119.379 orang. Pada tahun 2021 penderita hipertensi sebanyak 165.415 kasus. Pada tahun 2022 penderita hipertensi sebanyak 164.143 kasus. Dan pada tahun 2023 penderita hipertensi sebanyak 196.411 kasus. Dari tahun 2020-2023 kasus hipertensi meningkat selama 4 tahun terakhir dan menduduki peringkat pertama penyakit terbanyak setiap tahunnya di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2023) Menurut data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang pada tahun 2020, prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 13.758 jiwa. Pada tahun 2021 prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 17.362 jiwa. Pada tahun 2022 prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 44.060 jiwa. Pada tahun 2023 prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 16.811 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang, 2023)

Berdasarkan data rekam medis Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang, penyakit hipertensi mengalami peningkatan tiap tahunnya. Perkiraan jumlah penderita hipertensi dengan usia diatas 15 tahun pada tahun 2020 sebanyak 7.245 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 6.096 orang (84,1%). Pada tahun 2021 perkiraan jumlah penderita hipertensi dengan usia diatas 15 tahun sebanyak 7.337 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 7.000 orang (95,4%). Pada tahun 2022 jumlah estimasi penderita hipertensi dengan usia ≥ 15 tahun sebanyak 7.312 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan 7.200 orang (98,5%). Pada tahun 2023 jumlah estimasi penderita hipertensi dengan usia ≥ 15 tahun sebanyak 7.525 orang dengan penderita yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 7.525 orang (100%) (Rekam Medis Puskesmas Melintang, 2023). Dari data yang didapatkan pada kelompok pra lansia (45-49 tahun) pada tahun 2020 jumlah penderita hipertensi sebanyak 2.415 orang. Pada tahun 2021 meningkat

menjadi 2.463 orang. Pada tahun 2022 sebanyak 2.545 orang. Pada tahun 2023 sebanyak 3.040 orang. Berdasarkan data yang didapatkan dari tahun 2020-2023, dapat dilihat jika kasus hipertensi pada kelompok pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang mengalami peningkatan selama empat tahun terakhir (Rekam Medis Puskesmas Melintang, 2023)

Hasil penelitian Fitri Amalina *et al.*, (2022) menyatakan bahwa hasil yang dilakukan pada 92 responden dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Pengetahuan tentang hipertensi dengan pengetahuan cukup dan baik memiliki nilai yang sama sebanyak 28 responden (28,3%), perilaku merokok paling banyak dengan kategori mengonsumsi rokok sebesar 64 responden (69,6%), kebiasaan konsumsi makanan asin paling banyak dengan kategori konsumsi yang berat sebesar 53 responden (57,6%). Ada hubungan antara pengetahuan hipertensi, perilaku merokok dan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di UPT Puskesmas Sungai Karias dengan nilai masing-masing ($p\text{-value}$: 0,000 < α 0,05) (Fitri Amalina *et al.*, 2022). Hasil penelitian Elsa Oktaviani *et al.*, (2022) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan nilai ($p\text{-value}$: 0,014), merokok ($p\text{-value}$: 0,002) dan tingkat stress ($p\text{-value}$: 0,012) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Bojonggede (Elsa Oktaviani *et al.*, 2022)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga pasien yang berobat dengan penyakit hipertensi melalui wawancara di Poli Umum Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang, menunjukkan bahwa responden kurang mengetahui tentang hipertensi dan penyebabnya, serta tidak mengetahui gejala dan komplikasi yang ditimbulkan, jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, sering mengonsumsi makanan asin, mengonsumsi junk food serta minum minuman dengan kafein tinggi. Berdasarkan latar belakang informasi yang diuraikan di atas, tantangan penelitian dirumuskan sebagai angka kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) mengalami peningkatan di Puskesmas Melintang pada tahun 2020 sampai dengan tahun 2024 mengalami peningkatan dari tahun ke tahunnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Pada penelitian ini, populasinya yaitu seluruh penderita hipertensi yang berobat dengan rentang usia 45-59 tahun di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang, pada bulan Januari-Maret tahun 2024 yang berjumlah 125 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 62 responden. Sampel yang dikumpulkan pada penelitian ini, diambil sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan di poli umum Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang dan dilaksanakan pada tanggal 14-21 Oktober tahun 2024. Dalam penelitian ini, dilakukan melalui wawancara dan menggunakan kuesioner yang diberikan langsung kepada responden, sebelum melakukan penelitian, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan serta memberikan *informed consent* kepada responden. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024 dengan menggunakan uji *Chi-Square* sesuai dengan taraf signifikansi α (0,05).

HASIL**Analisis Univariat**

Analisa univariat adalah analisa data yang dilakukan untuk menganalisa data demografi berupa pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi karakteristik responden dan variabel-variabel penelitian. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persen (%)
Hipertensi	45	72,6
Tidak Hipertensi	17	24,4
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 45 orang (72,6%) lebih banyak dibandingkan responden yang tidak mengalami hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	25	40,3
Kurang Baik	37	59,7
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 37 orang (59,7%) lebih banyak dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persen (%)
Baik	23	37,1
Buruk	39	62,9
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik buruk yaitu sebanyak 39 orang (62,9%) lebih banyak dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pola Makan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	16	25,8
Kurang Baik	46	74,2
Total	62	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai pola makan kurang baik yaitu sebanyak 46 orang (74,2%) lebih banyak dibandingkan responden yang mempunyai pola makan baik.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel *dependent* dan variabel *independent* dengan nilai α ditetapkan sebesar (0,05). Jika nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05), maka ada hubungan pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun), sedangkan jika nilai $p\text{-value} > \alpha$ (0,05), maka tidak ada hubungan pengetahuan, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		POR (95% CI)	p-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	N	%	N	%		
Baik	9	36	16	64	25	100	0,016 (0,002 0,134)	0,000
Kurang Baik	36	97,3	1	2,7	37	100		
Total	45	72,6	17	27,4	62	100		

Berdasarkan tabel 5 kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 36 orang (97,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang (64%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ (0,000) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Disimpulkan ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024. Berdasarkan analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 0,016 (95% CI = 0,002-0,134) artinya responden yang memiliki pengetahuan baik mempunyai peluang tidak mengalami kejadian hipertensi 0,02x lebih besar dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		POR (95% CI)	p-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	N	%	N	%	N	%		
Baik	9	39,1	14	60,9	23	100	0,054 (0,013-0,227)	0,000
Kurang Baik	36	92,3	3	7,7	39	100		
Total	45	72,6	17	27,4	62	100		

Berdasarkan tabel 6 kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak 36 orang (92,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 14 orang (60,9%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ (0,000) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Disimpulkan ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024. Berdasarkan analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 0,054 (95% CI = 0,013-0,227) artinya responden yang memiliki aktivitas fisik baik mempunyai peluang tidak mengalami kejadian hipertensi 0,05x lebih besar dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik buruk.

Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pola Makan	Kejadian Hipertensi						POR (95% CI)	p-value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	6	37,5	10	62,5	16	100	0,108 (0,030-0,392)	0,001
Kurang Baik	39	84,8	7	15,2	46	100		
Total	45	72,6	17	27,4	62	100		

Berdasarkan tabel 7 kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 39 orang (85,8%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 10 orang (62,5%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,001) lebih kecil α (0,05) maka H_0 ditolak. Disimpulkan ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024. Berdasarkan analisis lebih lanjut diperoleh nilai POR (*Prevalence Odds Ratio*) = 0,108 (95% CI = 0,030-0,392) artinya responden yang memiliki pola makan baik mempunyai peluang tidak mengalami kejadian hipertensi 0,1x lebih besar dibandingkan responden yang memiliki pola makan kurang baik.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman individu terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yaitu indera pendengaran, penciuman, penglihatan, perasa dan peraba (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, sumber informasi dan pengalaman. Mayoritas pengetahuan responden dipengaruhi oleh berbagai faktor sumber informasi yang mereka miliki dan tingkat pendidikan. Responden bisa mendapatkan informasi tentang hipertensi melalui informasi dari keluarga ataupun teman dan media elektronik serta penyuluhan. Seperti yang kita ketahui, iklan merupakan media yang sangat ampuh dalam mempengaruhi konsep pemikiran masyarakat dan memberikan pengaruh yang beragam, baik pengaruh ekonomis, psikologis maupun sosial budaya dan merambah berbagai bidang kehidupan manusia mulai dari tingkat individu, keluarga hingga masyarakat (Heriyandi *et al.*, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 36 orang (97,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang (64%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 62 responden didapatkan hasil penelitian jika ada hubungan antara pengetahuan responden dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024 dengan nilai uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* (0,000) < (0,05).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Puspita Sari *et al.*, (2022) menunjukkan terdapat hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (*p-value*: 0,007), ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (*p-value*: 0,007), ada hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (*p-value*: 0,003), ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi

pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (p -value: 0,031), ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (p -value: 0,004), tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (p -value: 1,000) dan tidak ada hubungan IMT dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dengan nilai (p -value: 0,482) (Anisa Puspita Sari *et al.*, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Amalina *et al.*, (2022), dimana pada penelitian ini dilakukan pada 92 responden dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Pengetahuan tentang hipertensi dengan pengetahuan cukup dan baik memiliki nilai yang sama sebanyak 28 responden (28,3%), perilaku merokok paling banyak dengan kategori mengomsumsi rokok sebesar 64 responden (69,6%), kebiasaan konsumsi makanan asin paling banyak dengan kategori konsumsi yang berat sebesar 53 responden (57,6%). Ada hubungan antara pengetahuan hipertensi, perilaku merokok dan kebiasaan konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di UPT Puskesmas Sungai Karias dengan nilai masing-masing (p -value: $0,000 < \alpha 0,05$) (Fitri Amalina *et al.*, 2022).

Menurut asumsi peneliti, meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dapat diatasi jika responden memiliki pengetahuan yang baik dalam mencegah terjadinya penyakit hipertensi dan juga memiliki kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan seperti melakukan kontrol kesehatan dan cek tekanan darah secara rutin. Peningkatan pengetahuan juga sangat penting untuk mencegah komplikasi penyakit dan meningkatkan kualitas hidup. Tak hanya itu, peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada responden pra lansia (45-59 tahun) itu berbeda-beda, hal tersebut bergantung pada tingkat pendidikan dan pengalaman kesehatan individu sebelumnya. Responden yang memiliki pendidikan yang tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang cara mencegah terjadinya penyakit hipertensi. Sebagian besar, responden belum sepenuhnya memahami tentang pentingnya pengecekan tekanan darah secara rutin termasuk perubahan gaya hidup yang dibutuhkan seperti diet, olahraga dan pengelolaan stres. Oleh karena itu, intervensi yang lebih terarah dan efektif sangat diperlukan untuk mengelola risiko terjadinya hipertensi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Aktivitas fisik merupakan pergerakan atau gerakan dari anggota tubuh yang menimbulkan keluarnya tenaga yang berguna untuk memelihara kesehatan fisik serta mempertahankan kualitas hidup seseorang. Orang kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau hanya berdiam tanpa banyak bergerak, maka cenderung akan memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang sering bergerak. Hal ini disebabkan karena orang yang jarang beraktivitas fisik, membuat otot jantungnya bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung kita memompa, maka semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada arteri, tentunya hal ini akan berdampak buruk pada kesehatan (Oktaviani *et al.*, 2022). Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Baik aktivitas fisik intensitas sedang dapat meningkatkan kesehatan (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik buruk sebanyak 36 orang (92,3%) dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 14 orang (60,9%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 62 responden didapatkan hasil penelitian jika ada hubungan antara aktivitas fisik responden dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024 dengan nilai uji *Chi-Square* diperoleh nilai p -value ($0,000 < (0,05)$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Wahyuni Wulandari *et al.*, (2023) dilakukan pada 85

responden dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan bermakna ($p < 0,05$) untuk variabel umur ($p\text{-value}$: 0,000), jenis kelamin ($p\text{-value}$: 0,005), IMT ($p\text{-value}$: 0,000), aktivitas fisik ($p\text{-value}$: 0,000) dan riwayat keluarga ($p\text{-value}$: 0,000). Sedangkan tidak ada hubungan merokok ($p\text{-value}$: 0,340) dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pedamaran Kab. Ogan Komering Ilir (Fitri Wahyuni Wulandari *et al.*, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elsa Oktaviani *et al.*, (2022) yang menunjukkan hasil dari penelitian menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan nilai ($p\text{-value}$: 0,014), merokok ($p\text{-value}$: 0,002) dan tingkat stress ($p\text{-value}$: 0,012) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Bojonggede (Elsa Oktaviani *et al.*, 2022). Menurut asumsi peneliti, meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dapat diatasi jika responden rajin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur. Beberapa responden pra lansia (45-59 tahun) juga memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik, baik karena kondisi hipertensi itu sendiri maupun karena faktor-faktor terkait usia seperti penurunan kekuatan otot atau keterbatasan mobilitas. Pada responden dengan hipertensi yang terkontrol atau dalam kategori ringan cenderung melakukan lebih banyak aktivitas fisik dibandingkan responden dengan hipertensi tidak terkontrol atau dalam kategori berat, karena rasa cemas atau keterbatasan yang lebih besar. Pada responden dengan hipertensi yang terkontrol atau dalam kategori ringan cenderung melakukan lebih banyak aktivitas fisik dibandingkan responden dengan hipertensi tidak terkontrol atau dalam kategori berat, karena rasa cemas atau keterbatasan yang lebih besar. Tak hanya itu, responden yang lebih aktif secara fisik seperti sering berolahraga secara teratur memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dengan lebih sedikit gejala hipertensi yang mempengaruhi keseharian mereka, serta menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah.

Responden yang lebih aktif secara fisik seperti sering berolahraga secara teratur memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dengan lebih sedikit gejala hipertensi yang mempengaruhi keseharian mereka, serta menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah. Aktivitas fisik yang teratur dan moderat memiliki manfaat yang sangat besar dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, baik dalam menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi kardiovaskular maupun meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian para responden dapat tercegah dari penyakit hipertensi.

Hubungan Pola Makan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi meningkat. Gaya hidup yang sehat dapat menurunkan tekanan darah, menghindari atau menunda timbulnya hipertensi, meningkatkan khasiat obat antihipertensi dan meminimalkan risiko penyakit kardiovaskular (Maswarni & Hayana, 2021). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 39 orang (84,8%) dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan kejadian tidak hipertensi lebih banyak pada responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 10 orang (62,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 62 responden didapatkan hasil penelitian jika ada hubungan antara aktivitas fisik responden dengan meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024 dengan nilai uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ (0,001) ($0,000 < 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meghan Shiffa (2023) yang dilakukan pada 93 responden menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan peningkatan tekanan darah dengan nilai ($p\text{-value}$: $0,030 < \alpha 0,05$)

pada penderita hipertensi di Puskesmas Jatimulya Tambun Selatan Kabupaten Bekasi (Meghan Shiffa, 2023). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inggriyati Djerol (2022), dimana pada penelitian ini dilakukan pada 283 responden dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan bermakna antara jenis makanan dengan kejadian hipertensi dengan nilai yang didapatkan ($p\text{-value}: 0,000 < \alpha 0,05$). Ada hubungan yang bermakna antara jumlah makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai yang didapatkan ($p\text{-value}: 0,000 < \alpha 0,05$) dan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian hipertensi dengan nilai yang didapatkan ($p\text{-value}: 0,003 < \alpha 0,05$). Jadi ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Siwalama Kabupaten Kepulauan Aru (Inggriyati Djerol, 2022). Menurut asumsi peneliti, meningkatnya kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) dapat diatasi jika responden dapat menjaga pola makan dengan baik agar dapat terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu, peneliti berasumsi jika responden pra lansia (45-59 tahun) dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi dan pengontrolan hipertensi melalui pola makan cenderung lebih memilih makanan yang rendah garam, lemak jenuh dan kolesterol serta lebih banyak mengonsumsi buah, sayuran dan makanan kaya serat.

Tingkat kepatuhan terhadap diet yang disarankan seperti diet rendah natrium, rendah lemak atau DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Dengan adanya dukungan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dalam mengatur pola makan yang ideal dapat membantu responden hipertensi sebab diet ini menekankan konsumsi makanan kaya kalium, magnesium, serat dan rendah garam seperti buah, sayuran, biji-bijian, produk susu rendah lemak dan protein nabati. Sebab pola makan antar responden berbeda-beda, dengan sebagian besar responden kesulitan untuk mempertahankan pola makan sehat karena faktor-faktor psikologis, kebiasaan atau preferensi pribadi terhadap makanan tertentu. Pola makan yang tepat dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia (45-59 Tahun) di Puskesmas Melintang Tahun 2024” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ($p\text{-value} = 0,000$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$) dan pola makan ($p\text{-value} = 0,001$) dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di Puskesmas Melintang tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Melintang yang telah memberikan izin waktu dan tempat kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Dan tidak lupa juga peneliti mengucapkan terimakasih kepada Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Keperawatan dan semua pihak yang sudah banyak membantu peneliti dalam proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalinah, F., & Fauzan, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sungai Karias. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*.
- Dewi, R. S. (2018). *Hipertensi*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.

- Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang. (2020-2023). Data Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan dan Puskesmas Kota Pangkalpinang. Profil Kesehatan Kota Pangkalpinang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2020-2023). *Laporan Kasus Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.
- Djerol, I. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022*. Universitas Kristen Indonesia Maluku, Ambon.
- Heriyandi, H., Hasballah, K., & Tahlil, T. (2018). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Diet Hipertensi Lansia Di Aceh Selatan*. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Maswarni & Hayana (2021). *Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Di RW 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar-Kampar*. MENARA Ilmu.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oktaviani, E., Prastia., T. N., Dwimawati, E. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021*. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.
- Puskesmas Melintang (2020-2024). *Rekam Medis Jumlah Penderita Hipertensi Secara Umum dan Pada Pra Lansia (45-59 Tahun)*. Profil Puskesmas Melintang.
- Risdeskas (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari, A. P., Ilmi. M. B., Hayati. R. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ).
- Shiffa, M. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jatimulya Tambun Selatan Kabupaten Bekasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi.
- WHO. (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.
- WHO. (2020-2024). *Diagnosis and Management Patients With Hypertension World Health Organization*.