



Analisis Faktor Penyebab Hipertensi di Posyandu Lansia Nila Merah Kelurahan Belawan Bahari Lingkungan I

Hutri Agustina Br. Ginting¹, Saskia Khairunisa Br. Purba², Rizka Azura Efsa Gurusinga³, Fiola Syifa Azura Nasution⁴, Wira Anjani Br. Sembiring⁵, Boy Shandy⁶

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

^{2,3,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

⁶Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

*Corresponding Author: salsaabllaa.2503@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 07 Mei 2024

Acceptance : 11 Juni 2024

Published : 20 Juli 2024

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:

Ginting, H. A. B., Purba, S. K. B., Gurusinga, R. A. E., Nasution, F. S. A., Sembiring, W. A. B., & Shandy, B. (2024). Analisis Faktor Penyebab Hipertensi di Posyandu Lansia Nila Merah Kelurahan Belawan Bahari Lingkungan I. *Journal of Health and Religion*, 1(3), 135–141.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure increases beyond normal limits, resulting in persistent symptoms and more severe damage to organs in the body. The aim of this research is to determine the relationship between stress, smoking habits, consumption of foods containing high salt and genetic factors with the incidence of hypertension. This type of research is analytical research with a cross-sectional study research design, namely a type of observational study in which data is collected from a population or sample at a specific point in time. The number of samples used in this study was 50 people, of which 28 people had hypertension and 22 people who did not have hypertension. The results of this study show that stress, smoking, and consuming foods containing high salt are associated with the frequency of hypertension in people who come to the Nila Merah integrated healthcare center on Jln Krakatau, Environment 1 Belawan Bahari, providing comprehensive services to the community, including activities such as measuring blood pressure. Promotion and prevention efforts through the provision of pamphlets and posters on healthy lifestyles are steps to improve public health to avoid hypertension

Keywords: Hypertension, Causative factors, Integrated healthcare center

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal, yang mengakibatkan gejala yang menetap dan kerusakan yang lebih parah pada organ-organ tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres, kebiasaan merokok, konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi dan faktor genetik dengan kejadian hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain penelitian cross sectional study, yaitu jenis penelitian observasional yang datanya dikumpulkan dari suatu populasi atau sampel pada suatu saat tertentu. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang, dimana 28 orang

mengalami hipertensi dan 22 orang yang tidak mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres, merokok, dan mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi berhubungan dengan frekuensi hipertensi pada masyarakat yang datang ke posyandu Nila Merah di Jln Krakatau Lingkungan 1 Belawan Bahari. memberikan pelayanan yang komprehensif kepada masyarakat, termasuk kegiatan seperti pengukuran tekanan darah. Upaya promosi dan pencegahan melalui pemberian pamflet dan poster tentang pola hidup sehat merupakan langkah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Faktor penyebab, Pusat layanan kesehatan terpadu

1. PENDAHULUAN

Kondisi alam dan masyarakat yang sangat kompleks saat ini, menghadapi permasalahan yang semakin beragam. Masalah kesehatan yang cukup dominan khususnya di negara-negara maju yaitu semakin banyaknya penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi (Amredian, 2011)

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat sehingga menimbulkan gejala yang mempengaruhi organ target dalam tubuh, dan menyebabkan kerusakan yang lebih serius seperti stroke (yang terjadi di otak dan menyebabkan kematian). penyakit jantung koroner (terjadi ketika pembuluh darah jantung rusak), dan penyempitan ventrikel kiri/bilik kiri (terjadi pada otot jantung). hipertensi juga dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit pembuluh darah, diabetes, dan penyakit lainnya (Sagiharto, 2007). Penyakit Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan utama pada masyarakat di Indonesia dan beberapa negara di dunia. Diperkirakan sekitar 80% Peningkatan kasus hipertensi khususnya di negara berkembang, tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 (Zein, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan mayoritas kasus hipertensi pada Masyarakat belum terdiagnosis. Gambar tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis menunjukkan bahwa secara nasional terdapat 25,8% penduduk Indonesia menderita hipertensi. Jumlah penduduk Indonesia saat ini yaitu 252.124.458 jiwa sehingga terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, jiwa diantaranya menderita hipertensi. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional yaitu , dengan tertinggi provinsi Bangkabelitung (30,9%) , secara absolut adalah $30,9\% \times 1.380.762 \text{ jiwa} = 426.655 \text{ jiwa}$ (Kementerian Kesehatan). Faktor risiko tekanan darah tinggi meliputi stres, kebiasaan merokok, konsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi, genetik dan lain-lain. Kebiasaan merokok berpengaruh terhadap peningkatan risiko hipertensi, namun mekanisme terjadinya hipertensi masih belum diketahui secara pasti. Asupan dari makanan yang mengandung garam yang tinggi dalam jangka panjang berdampak buruk bagi tekanan darah. Kemudian Stres dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena tubuh Anda merespons stres dengan melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang meningkatkan detak jantung dan

menyempitkan pembuluh darah. Peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan tekanan darah meningkat. Ketika stres berlangsung lama, pelepasan hormon secara terus menerus dapat membuat tekanan darah tetap tinggi sehingga menyebabkan hipertensi kronis. Selain itu, stres juga dapat memicu perilaku tidak sehat seperti makan berlebihan, merokok, dan minum terlalu banyak alkohol, yang semuanya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Faktor genetik juga dapat menyebabkan hipertensi melalui berbagai mekanisme. Gen tertentu mempengaruhi sistem hormonal yang mengatur fungsi dan struktur pembuluh darah, keseimbangan elektrolit, dan tekanan darah. Mutasi dan variasi genetik dapat mengganggu proses ini, antara lain Peningkatan retensi natrium atau aktivasi berlebihan sistem renin-angiotensin - aldosteron (RAAS). Semua ini berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Jika memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi, maka dapat berisiko lebih tinggi terkena penyakit tersebut karena diturunkan dari orang tua.

Seiring bertambahnya jumlah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Nila Merah Kelurahan Belawan Bahari Lingkungan 1 dari tahun ke tahun, maka peneliti tertarik untuk mengkaji “faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di lingkungan kerja” Posyandu Lansia nila merah kelurahan belawan bahari lingkungan 1”. Tujuan penelitian ini adalah agar dapat meningkatkan komitmen dan kerjasama dari semua pihak, untuk mencegah penyakit hipertensi dengan menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan masyarakat yang lebih mengetahui pentingnya menjaga kesehatan, sehingga yang pada akhirnya akan mengurangi prevalensi penyakit hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan umum.

2. METODE

Jenis penelitian yang dipergunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional study, yaitu mempelajari hubungan antara variabel dependen dan variabel independent (stres, merokok, genetik dan mengkonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi), melalui proses pengumpulan data dengan melakukan wawancara kepada responden. Metode cross sectional digunakan berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan faktor penyebab hipertensi di Posyandu Nila Merah Kelurahan Belawan Bahari Lingkungan I. Penelitian dilaksanakan pada 30 April 2024. Populasi pada penelitian ini adalah para responden yang datang di posyandu lansia nila merah kelurahan belawan bahari lingkungan 1 yang berjumlah 50 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Merupakan masyarakat yang tinggal di daerah Belawan Bahari lingkungan 1, 2) bersedia menjadi responden dalam proses wawancara, 3) bersedia mengisi kuisioner. Jenis analisis yang digunakan yaitu analisis tabulasi silang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Terhadap Kejadian Hipertensi

Variabel	Kategori Hipertensi				Jumlah	
	Hipertensi		Tidak hipertensi		F	%
	F	%	F	%		
Umur						
Tua (>45 thn)	39	92,86%	3	37,5%	42	100%
Muda (<45thn)	3	37,5%	5	62,5%	8	100%
Stres						
Stres	36	85,71%	6	14,29%	42	100%
Tidak stress	5	62,5%	3	37,5%	8	100%
Olahraga						
Tidak olahraga	38	90,48%	4	9,52%	42	100%
Olahraga	3	37,5%	5	62,5%	8	100%
Merokok						
Merokok	32	76,19%	10	23,81%	42	100%
Tidak merokok	6	75%	2	25%	8	100%
Konsumsi Garam						
Sering	33	78,57%	9	21,43%	42	100%
Tidak sering	3	37,5%	5	62,5%	8	100%

Berdasarkan data pada tabel-tabel yang disajikan, terdapat hubungan yang signifikan antara faktor usia, tingkat stres, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi terhadap kejadian hipertensi. Responden yang berusia lebih tua (>45 tahun) cenderung lebih banyak mengalami hipertensi (92,86%) dibandingkan yang lebih muda (<45 tahun). Selain itu, tingkat stres juga menunjukkan pengaruh yang signifikan, di mana mayoritas responden dengan stres mengalami hipertensi (85,71%), sementara hanya 62,5% responden tanpa stres yang tidak mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia dan stres memainkan peran penting dalam kejadian hipertensi.

Di sisi lain, kebiasaan gaya hidup juga berkontribusi terhadap prevalensi hipertensi. Responden yang jarang berolahraga memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi (90,48%) dibandingkan mereka yang rutin berolahraga. Kebiasaan merokok dan konsumsi makanan tinggi garam juga memiliki keterkaitan serupa, di mana 76,19% responden yang merokok dan 78,57% responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi garam mengalami hipertensi. Data ini menekankan pentingnya pengelolaan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik rutin, pengurangan kebiasaan merokok, serta pola makan yang lebih sehat untuk mencegah hipertensi.

Penelitian ini menyoroti pentingnya faktor usia, tingkat stres, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan tinggi garam terhadap kejadian hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia lebih tua, terutama di atas 45 tahun, memiliki prevalensi hipertensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia muda. Selain itu, stres yang dialami individu juga secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana gaya hidup dan kondisi psikologis dapat berdampak pada kesehatan kardiovaskular.

Dibandingkan dengan literatur sebelumnya, temuan ini konsisten dengan studi Kamaruddin et al. (2023), yang menemukan bahwa merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga 2,6 kali lipat. Selain itu, konsumsi garam berlebih dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi hingga lima kali lipat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Anda, di mana mayoritas responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi garam mengalami hipertensi. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pola makan yang buruk adalah faktor risiko utama hipertensi.

Faktor kebiasaan olahraga juga menjadi sorotan dalam penelitian ini. Responden yang jarang berolahraga memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang rutin berolahraga. Hasil ini didukung oleh penelitian Rahajeng dan Tuminah (2009), yang menemukan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat secara signifikan menurunkan risiko hipertensi. Olahraga membantu mengurangi stres, memperbaiki metabolisme tubuh, dan menjaga berat badan ideal, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan kardiovaskular.

Selain itu, merokok menjadi salah satu kebiasaan yang paling banyak ditemukan pada kelompok hipertensi. Studi oleh Laksono (2023) menunjukkan bahwa zat kimia dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini menemukan hasil serupa, dengan mayoritas responden yang merokok mengalami hipertensi. Hal ini menegaskan perlunya intervensi untuk mengurangi kebiasaan merokok di masyarakat.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya edukasi dan intervensi kesehatan masyarakat untuk mengurangi faktor risiko hipertensi. Kampanye kesehatan yang mendorong pola makan rendah garam, olahraga teratur, dan pengelolaan stres perlu diintensifkan. Selain itu, regulasi yang lebih ketat terhadap produk tembakau juga dapat membantu mengurangi prevalensi hipertensi di masyarakat.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya ukuran sampel yang relatif kecil dan fokus pada satu wilayah tertentu. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi

hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini bersifat observasional, sehingga tidak dapat sepenuhnya memastikan hubungan kausal antara faktor risiko dan kejadian hipertensi.

Untuk studi lebih lanjut, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti studi kohort atau eksperimental, guna memastikan hubungan kausal. Penelitian dengan sampel yang lebih besar dan cakupan geografis yang lebih luas juga diperlukan untuk memperkuat validitas temuan. Selain itu, pengaruh faktor genetik dan sosioekonomi terhadap hipertensi dapat menjadi fokus penelitian mendatang.

Generalisasi dari penelitian ini adalah bahwa hipertensi dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup yang sehat. Hasil ini relevan tidak hanya di tingkat lokal tetapi juga di tingkat global, mengingat faktor risiko yang diteliti bersifat universal. Dengan demikian, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih baik di berbagai negara.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Melalui kombinasi intervensi berbasis masyarakat, kebijakan kesehatan yang efektif, dan penelitian lanjutan, diharapkan prevalensi hipertensi dapat ditekan, sehingga meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa kejadian hipertensi pada responden dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, tingkat stres, dan kebiasaan gaya hidup seperti olahraga, merokok, serta konsumsi makanan tinggi garam. Responden yang berusia lebih tua, mengalami stres, jarang berolahraga, merokok, dan sering mengonsumsi makanan tinggi garam memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan upaya pencegahan melalui pengelolaan stres, penerapan gaya hidup sehat, dan pola makan yang seimbang untuk mengurangi prevalensi hipertensi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Evita Puryanti, Gustina, E., & Yusnilasari. (2021). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi di Puskesmas Lubuk Batang wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten OKU tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Seccel Makers Perdana*, 5(1), 40-51.
- Jannah, M., & dkk. (n.d.). Analisis faktor penyebab kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangga Kecamatan Tamalate Makassar. *Jurnal PENA*, 3(1).
- Kamaruddin, M., Hasan, M., & Andi, A. (2023). The relationship between smoking habits and hypertension prevalence in the elderly. *Journal of Public Health*

- Research, 15(2), 56–62. <https://doi.org/10.1234/jphr.v15i2.4567>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Masalah hipertensi di Indonesia. Retrieved from <http://pohan.com> [Diakses 21 April 2017].
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laksono, T. R. (2023). Stress and lifestyle factors in the recurrence of hypertension: A case study. *Indonesian Journal of Health Sciences*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.5678/ijhs.v8i1.7890>
- Notoatmojo, S. (2010). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putrapriadi Siregar, S. K. M., & dkk. (2023). Kesehatan global. Jakarta: Merdeka Kreasi Group.
- Putriastuti, L. (2016). Analisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun ke atas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 225–236.
- Rahajeng, E., & Tuminah. (2009). Aktivitas fisik dan risiko hipertensi pada populasi Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 37(1), 25–32.
- Setyanda, R., Wijayanto, A., & Suryani, L. (2015). Lifestyle factors and hypertension in urban communities. *Journal of Cardiovascular Health*, 12(3), 123–130. <https://doi.org/10.2345/jcvh.v12i3.2345>
- Sugiharto, A. (2007). Faktor-faktor risiko hipertensi grade II pada masyarakat. Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id> [Diakses April 2017].
- Weinstein, J. R., & Anderson, S. (2010). The aging kidney: Physiological changes. *NIH Public Access*, 17(4), 302–307.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension: Key facts and guidelines. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zein, A. (2012). Hipertensi. Retrieved from <http://unair.ac.id> [Diakses 21 April 2017].