

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACCINI SAWAH

Dewi Purnama Windasari^{1*}, Andi Wahyuni², Aminullah², Elni Putri Olifia Kumape²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: dewi.epidpasca@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi adalah suatu kondisi pada pembuluh darah, dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi di Kota Makassar dengan (29,35%), memiliki jumlah kunjungan penderita Hipertensi terbanyak. Penelitian ini **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara riwayat keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan asupan natrium dengan hipertensi pada masyarakat.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan metode *crosssectional study*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 250 masyarakat yang menderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 154 orang di tentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian: Hasil uji statistic dari 154 orang dengan menggunakan uji *Chi Square* terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$), ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi nilai $p = 0,039$ ($p < 0,05$), ada hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi nilai $p = 0,054$ ($p < 0,05$), da nada hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Simpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara riwayat keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan asupan natrium pada masyarakat. Disarankan pada masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di tempat pelayanan kesehatan terdekat.

Kata Kunci: Hipertensi, Riwayat Keluarga, Aktifitas Fisik, Kualitas Tidur, Konsumsi Natrium

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) adalah keadaan dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi merupakan penyakit kronis tanpa gejala dimana menjadi faktor risiko kunci perkembangan penyakit kardiovaskuler seperti stroke, infark miokard dan gagal jantung. Hal itu terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh (Ekarini et al., 2020). Beberapa faktor pencetus timbulnya hipertensi

terdapat dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat di ubah seperti riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin sedangkan pada faktor yang dapat di ubah yaitu asupa natrium, kolesterol, kafein, alkohol, obesitas, kurang olahraga, stress, kebiasaan merokok, penggunaan kontrasepsi, kualitas tidur dan aktivitas fisik (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Di Indonesia, perkiraan jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian terkait hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 jiwa. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Dari 34,1% prevalensi hipertensi

diketahui 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% pasien terdiagnosis hipertensi tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita darah tinggi tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sehingga tidak mendapat pengobatan (Savitri et al., 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 pada data kabupaten/kota prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di kota makassar sebanyak 290.247 kasus. Kasus hipertensi di sulawesi selatan mencapai angka 31,68%, untuk prevalensi kasus hipertensi di perkotaan 34,4% dimana sedikit lebih tinggi di bandingkan dengan prevalensi kasus hipertensi di pedesaan sebesar 33,7%, Jumlah penderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun (Susanti et al., 2022). Berdasarkan data kasus hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar pada tahun 2021 sebanyak 1132 kasus, pada tahun 2022 sebanyak 2158 kasus, dan data sementara pada tahun 2023 di bulan januari sebanyak 250 kasus.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Windasari (2024) diperoleh terdapat hubungan antara stress, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani *et al.*, (2022) mendapatkan hasil hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik, merokok dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada pra lansia. Orang yang tidak melakukan aktivitas fisik dapat menjadi pemicu terjadinya penyakit hipertensi karena menurunkan curah jantung sehingga tahapan perifer meningkat sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulidina *et al.*, (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat keluarga dan status gizi. Seiring bertambahnya usia proses penuaan yang menunjukkan tanda fisik seperti rambut yang memiliki uban, kerutan pada kulit,

dan berkurangnya gigi (Windasari, 2014; Windasari & Dwi Astuti, 2021) akan menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit, pendidikan yang rendah juga kemungkinan mengalami hipertensi karena kurangnya terpapar informasi atau pengetahuan yang menimbulkan perilaku atau pola hidup yang tidak sehat. Aktivitas fisik yang kurangnya juga merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis (WHO, 2010; Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Web site, 2008 dalam (Windasari, 2014)). Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting pada tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular secara keseluruhan. Banyak uji klinis telah menunjukkan bahwa peningkatan latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah (Santoso & Sudarsih, 2023).

Dari tahun ke tahun kasus hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar mengalami peningkatan yang sangat tinggi hal ini terjadi karena pola hidup masyarakat yang kurang baik dan kurangnya pengetahuan terkait faktor penyebab apa saja yang dapat menimbulkan penyakit hipertensi sehingga kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas maccini sawah setiap tahunnya bertambah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara riwayat keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan asupan natrium dengan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas maccini sawah di karenakan faktor-faktor ini yang sering di jumpai oleh masyarakat dan sering di abaikan resiko yang akan timbul.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan “*crossseccional study*” Pada penelitian ini sampel di ambil dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 154 orang.

Penelitian ini dilakukan di posbindu wilayah kerja puskesmas maccini sawah, Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah daftar pertanyaan dalam bentuk kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat dimana analisa univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel independen (riwayat keluarga, aktivitas fisik, kualitas tidur, kebiasaan merokok dan asupan natrium) dan variabel dependen (hipertensi) dengan menggunakan program SPSS, Sedangkan pada variabel bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* melalui dua variabel yang diduga berhubungan antara variabel dependen dan variabel independen dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukan distribusi frekuensi dari 154 responden berdasarkan Karakteristik umur tertinggi yaitu berusia 46-55 tahun sebanyak 62 orang (40,3%) sedangkan umur terendah 25-45 sebanyak 33 orang (21,4%), Pada karakteristik jenis kelamin jumlah responden laki-laki dan perempuan sama banyaknya yaitu 77 orang (50,0), Pada karakteristik pekerjaan tertinggi yaitu IRT Sebanyak 69 orang (44,8%) sedangkan pekerjaan terendah yaitu pensiunan sebanyak 14 orang (9,1%), Pada karakteristik pendidikan yang tertinggi SMA sebanyak 61 orang (39,6%) sedangkan terendah yaitu D3 Sebanyak 2 Orang (1,3%), Pada karakteristik riwayat hipertensi tertinggi kategori yang mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 132 orang (85,7%) sedangkan pada kategori tidak memiliki riwayat hipertensi sebanyak 22 Orang (14,3%), Pada karakteristik konsumsi obat tertinggi pada kategori mengkonsumsi obat sebanyak 122 Orang (79,2%) sedangkan pada kategori tidak mengkonsumsi obat sebanyak 32 orang (20,8%) Dan pada karakteristik lama menderita tertinggi pada kategori > 5 tahun

yaitu Sebanyak 59 Orang (38,3%) sedangkan lama menderita terendah pada kategori 1-3 tahun yaitu sebanyak 40 Orang (29,9%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa presentasi sampel berdasarkan kejadian hipertensi pada masyarakat dengan kriteria hipertensi tingkat 1 sebanyak 126 orang (81,8%), sedangkan pada kriteria Pra-hipertensi sebanyak 28 orang (18,2%). Pada presentasi sampel berdasarkan riwayat keluarga dengan kriteria ada riwayat sebanyak 90 orang (58,4%), sedangkan pada kriteria tidak ada riwayat sebanyak 64 orang (41,6%). Pada presentasi sampel berdasarkan aktivitas fisik dengan kriteria aktivitas ringan sebanyak 86 orang (55,8%), sedangkan pada kriteria aktivitas sedang sebanyak 68 orang (44,2%). Pada presentasi sampel berdasarkan kualitas tidur dengan kriteria kualitas tidur buruk sebanyak 96 orang (62,3%), sedangkan pada kriteria kualitas tidur baik sebanyak 58 orang (37,7%). Pada presentasi sampel berdasarkan kebiasaan merokok dengan kriteria merokok sebanyak 83 orang (53,9%), sedangkan pada kriteria tidak merokok sebanyak 71 orang (46,1%). Pada presentasi sampel berdasarkan asupan natrium dengan kriteria risiko tinggi sebanyak 73 orang (47,4%), sedangkan pada kriteria risiko rendah sebanyak 81 orang (52,6%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 3 menunjukan bahwa dari 126 responden yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi dan menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 79 orang (62,7%) dan yang mempunyai riwayat keluarga tapi menderita Pra-hipertensi sebanyak 47 orang (37,3%), sedangkan dari 64 responden yang tidak mempunyai riwayat hipertensi tapi menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 11 orang (39,3%) dan yang tidak mempunyai riwayat hipertensi serta menderita pra-hipertensi sebanyak 17

orang (60,7%). Hasil uji *Chi-square* didapatkan nilai $p = 0,020$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 126 responden yang aktivitas fisik ringan menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 80 orang (63,5%) dan responden yang aktivitas fisik ringan tapi menderita Pra-hipertensi sebanyak 46 orang (36,5%) sedangkan dari 28 responden yang aktivitas fisik sedang menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 6 orang (21,4%) dan responden yang aktivitas fisik sedang tapi menderita Pra-hipertensi sebanyak 22 orang (78,6%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,039$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023.

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 126 responden yang kualitas tidur buruk menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 92 orang (73,0%) dan responden yang kualitas tidur buruk menderita Pra-hipertensi sebanyak 34 orang (27,0%), sedangkan dari 28 responden yang kualitas tidur baik menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 4 orang (14,3%) dan responden yang kualitas tidur baik menderita pra-hipertensi sebanyak 24 orang (85,7%). Hasil uji *chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023.

Tabel 6 menunjukan bahwa dari 126 responden yang mempunyai kebiasaan merokok menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 73 orang (57,9%) dan responden yang mempunyai kebiasaan merokok menderita pra-hipertensi sebanyak 53 orang (42,1%), sedangkan dari 28 responden yang

tidak mempunyai kebiasaan merokok dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 10 orang (35,7%) dan responden yang tidak mempunyai kebiasaan merokok menderita pra-hipertensi sebanyak 18 orang (64,3%). Hasil Uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,054$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023.

Tabel 7 menunjukan bahwa dari 126 responden yang asupan natrium risiko tinggi dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 66 orang (52,4%) dan responden yang asupan natrium risiko tinggi menderita pra-hipertensi sebanyak 60 orang (47,6%), sedangkan dari 28 responden yang asupan natrium risiko rendah dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 7 orang (25,0%) dan responden yang asupan natrium risiko rendah menderita pra-hipertensi sebanyak 21 orang (75,0%). Hasil Uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = 0,016$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan kelompok umur terbanyak yang dimiliki responden dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa umur 46-55 tahun sebanyak 62 orang (40,3%). Dalam penelitian ini usia ≥ 45 tahun lebih banyak yang mengalami hipertensi dibandingkan usia < 45 tahun hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang maka tubuh akan mengalami penurunan fungsi sehingga akan menimbulkan gangguan kesehatan. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhamad et al., 2021) mengatakan bahwa usia lanjut dapat mengalami perubahan pada sistem vascular dan jantung. Peningkatan pada tekanan darah

menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah dan pengerasan pada dinding arteri melalui proses aterosklerosis (penyempitan pada dinding arteri akibat penumpukan plak). Menurut penelitian dari (Nuraeni, 2019) mengatakan bahwa usia tua (≥ 45 tahun) dapat menjadi salah satu faktor terjadinya kejadian hipertensi dibandingkan dengan mereka yang berusia muda (<45 tahun).

Data yang berdasarkan dengan jenis kelamin menunjukkan hasil responden penelitian dalam jumlah sama antara laki-laki dan perempuan sebanyak 77 orang (50,0%). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2023) didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Nafi & Putriningtyas, 2023) mengatakan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada masyarakat dimana hasil penelitian mendapatkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi.

Pada karakteristik pendidikan tertinggi dalam penelitian ini yaitu tingkat SMA sebanyak 61 orang (39,6%), berdasarkan pekerjaan responden di wilayah kerja puskesmas maccini sawah mayoritas merupakan IRT sebanyak 69 orang (44,8%), berdasarkan karakteristik riwayat hipertensi yang tertinggi yaitu kategori ada riwayat hipertensi sebanyak 132 orang (85,7%), untuk karakteristik konsumsi obat yang tertinggi didapatkan masyarakat yang konsumsi obat sebanyak 122 orang (79,2%) sedangkan karakteristik lama menderita hipertensi yang tertinggi yaitu > 5 tahun sebanyak 59 orang (38,3%).

2. Hubungan antara Riwayat Keluarga dengan hipertensi pada masyarakat

Riwayat keluarga merupakan salah satu faktor dalam timbulnya penyakit hipertensi yang telah ada sejak lahir dan diturunkan atau

diwariskan dari orang tua. Keluarga yang mempunyai riwayat hipertensi atau penyakit jantung memiliki risiko dua sampai lima kali lebih besar untuk memiliki risiko terkena penyakit hipertensi. Individu yang orang tuanya menderita hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang tua yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga (L.O et al., 2020).

Pada seseorang yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami hipertensi beberapa genya akan berinteraksi dengan lingkungan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Peran pada faktor genetik terhadap munculnya hipertensi terbukti dengan ditemukannya kejadian bahwa hipertensi lebih banyak pada kembar monozigot (satu sel telur) dari pada heterozigot (berbeda sel telur) pada seseorang yang mempunyai sifat genetik hipertensi primer (esensial) apabila di biarkan secara alamiah tanpa intervensi terapi bersama lingkungannya akan menyebabkan tekanan darahnya berkembang dalam waktu sekitar 30-50 tahun tanda dan gejala akan timbul (Ansar J, Dwinata I, 2019).

Hasil penelitian dari 154 responden yang mempunyai riwayat keluarga dan menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 79 orang (62,7%) dan yang mempunyai riwayat keluarga menderita pra-hipertensi sebanyak 47 orang (37,3%), sedangkan yang tidak mempunyai riwayat keluarga tapi menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 11 orang (39,2%) dan yang tidak mempunyai riwayat keluarga menderita pra-hipertensi sebanyak 17 orang (60,7%). Hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p = 0,020$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Dismiantoni et al., 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi dengan menggunakan uji Chi-square menunjukkan $p\text{-value} = 0,023 < (0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Erma et al., 2021) dimana didalam penelitian tersebut didapatkan hubungan antar riwayat keluarga dengan hipertensi dengan hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < (0,05)$. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadhani, 2021) terdapat hubungan yang bermakna antara faktor riwayat keluarga dengan hipertensi dengan hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,000 (p<0,05)$.

Menurut asumsi peneliti bahwa faktor riwayat keluarga mempunyai peran penting dan menjadi penentu seberapa besar individu tersebut cenderung berisiko untuk menderita hipertensi. Individu yang sudah mengetahui bahwa orang tuanya menderita hipertensi sebaiknya rutin memeriksakan tekanan darahnya dan memperhatikan gaya hidupnya yang dapat meningkatkan tekanan darahnya.

3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada masyarakat

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan yang dihasilkan oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi pada saat bekerja, bermain, menyelesaikan pekerjaan rumah, melakukan perjalanan, berrekreasi dan berolahraga. Melakukan aktivitas yang moderat sampai berat bermanfaat bagi kesehatan dan menghindari diri dari berbagai penyakit, sebaliknya jika kurang melakukan aktivitas fisik maka menyebabkan penyakit tidak menular seperti hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mengalami peningkatan denyut jantung yang menjadi beban bagi

jantung untuk memompa darah lebih kuat yang dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik menimbulkan risiko obesitas yang akhirnya menyebabkan peningkatan tekanan darah. Manfaat dari melakukan aktivitas fisik dapat mencegah tekanan darah meningkat sangat baik jika dilakukan oleh penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah yang meningkat (Sihotang & Elon, 2020).

Rendahnya aktivitas fisik mampu menurunkan kinerja jantung dan pembuluh darah dimana rendahnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Individu dengan kelebihan berat badan dan aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko kejadian hipertensi. Aktivitas fisik meningkatkan sekresi substansi vasodilator seperti nitritoksida. Selain itu aktivitas fisik juga menurunkan kadar katekolamin dan meningkatkan sensitifitas insulin yang keduanya berhubungan dengan penurunan retensi natrium dan air yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Aktivitas fisik yang rendah dan sudah tahap kronis berkontribusi pada tingkat kebugaran kardiorespirasi rendah merupakan faktor memburuknya kardiometabolik lebih besar dibandingkan dengan faktor risiko lainnya dibandingkan dengan faktor risiko lainnya (Garwahasada & Wirjatmadi, 2020).

Hasil penelitian dari 154 responden yang aktivitas fisik ringan menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 80 orang (63,5%) dan responden yang aktivitas fisik ringan menderita pra-hipertensi sebanyak 46 orang (36,5%) sedangkan yang aktivitas fisik sedang menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 6 orang (21,4%) dan responden yang aktivitas fisik sedang menderita pra-hipertensi sebanyak 22 orang (78,6%). Hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,039 (p < \alpha = 0,05)$, maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja

Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lay et al., 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ringan dengan hipertensi yang menggunakan uji spherman didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,024 < (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviani et al., 2022) dalam penelitiannya tersebut didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan hipertensi menggunakan uji chi-square test didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,014 < (0,05)$.

Asumsi peneliti mengatakan bahwa semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka tekanan darah akan meningkat. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan tekanan darah yang meningkat karena aktivitas dapat menekan saraf simpatis dalam menurunkan tekanan darah.

4. Hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada masyarakat

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, dimana lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor usia dan penyakit dimana memiliki risiko mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa hal seperti letensi tidur atau jumlah waktu yang diperlukan sampai tertidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi pada siang hari yaitu kualitas tidur yang kurang baik membuat seseorang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik setelah bangun tidur dan sepanjang hari (Nainar et al., 2022).

Selama tidur penurunan tekanan darah relative terjaga, penurunan ini terjadi akibat penurunan kerja saraf simpatik menjadi kisaran 10-20% dari tekanan darah normal. Kualitas tidur yang buruk seperti terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya kualitas tidur berpengaruh terhadap keseimbangan dan penurunan tekanan darah pada tekanan darah. Pada kondisi kualitas tidur yang buruk sering terjaga di malam hari, kurangnya waktu tidur akan meningkatkan tekanan darah (Harsismanto et al., 2020).

Hasil penelitian dari 154 responden yang kualitas tidur buruk menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 92 orang (73,0%) dan responden yang kualitas tidur buruk menderita pra-hipertensi sebanyak 34 orang (27,0%), sedangkan responden yang kualitas tidur baik menderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 4 orang (14,3%) dan responden yang kualitas tidur baik menderita pra-hipertensi sebanyak 24 orang (85,7%). Hasil uji chi-Square didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumarna et al., 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien prehipertensi dan hipertensi dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,47 < (0,05)$. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harsismanto et al., 2020) dalam penelitian ini didapatkan hasil analisis bivariate menggunakan uji chi-square nilai $p\text{-value} = 0,000 < (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningrum et al., 2021) dalam penelitiannya didapatkan hubungan antara

kualitan tidur dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh responden peneliti berasumsi bahwa terdapat banyak responden yang belum menyadari jika kualitas tidur dapat menjadi salah satu faktor seseorang mengalami peningkatan tekanan darah. Kualitas tidur responden yang buruk terjadi karena kebiasaan dimalam hari yang menyebabkan durasi tidur berkurang seperti tidak mampu tertidur kurang dari 30 menit setelah berbaring, durasi tidur yang kurang, melakukan aktivitas dimalam hari, sering terbangun tengah malam untuk kekamar mandi, dan sulit untuk memulai tidur dimalam hari.

5. Hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi pada masyarakat

Kebiasaan merokok dapat mengakibatkan meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah pada seseorang. Kebiasaan seseorang merokok bisa mengeluarkan neurotransmitter, norepinefrin dan epinefrin, berkaitan erat dengan perubahan hemodinamik dan metabolisme yang di mediasi oleh mekanisme adrenergik. Senyawa dalam tembakau dapat mencegah penyembuhan lapisan dalam pembuluh darah yang rusak dan dapat menyebabkan penyumbatan arteri yang rusak (Supriadi et al., 2023).

Hasil penelitian dari 154 responden yang mempunyai kebiasaan merokok dengan hipertensi tingkat I sebanyak 73 orang (57,9%) dan responden yang mempunyai kebiasaan merokok menderita pra-hipertensi sebanyak 53 orang (42,1%), sedangkan responden yang tidak mempunyai kebiasaan merokok dengan hipertensi tingkat I sebanyak 10 orang (35,7%) dan responden yang tidak mempunyai kebiasaan merokok menderita pra-hipertensi sebanyak 18 orang (64,3%). Hasil Uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,054$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok

dengan hipertensi pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Apriza & Nurman, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamaruddin et al., 2023) terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Erman et al., 2021) didapatkan hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini.

6. Hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada masyarakat

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi ialah konsumsi garam. Hubungan asupan natrium dengan tekanan darah, jika dikonsumsi lebih banyak akan meretensi lebih banyak air untuk mempertahankan pengenceran elektrolit, sehingga cairan intensi biasa terakumulasi dan volume plasma meningkat. Peningkatan plasma dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, terutama bila fleksibilitas pembuluh darah menurun oleh aterosklerosis. Kandungan natrium didalamnya memegang peranan penting terhadap timbulnya hipertensi. Konsumsi natrium yang berlebihan dapat meningkatkan kerja jantung sehingga tekanan darah pun ikut meningkat (Marianawati & Ima, 2022).

Pengaruh asupan natrium terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekskresi kelebihan garam sehingga kembali pada keadaan terganggu. Konsumen natrium yang berlebihan menyebabkan komposisi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler menyebabkan meningkatnya volume darah naik sehingga

berdampak pada timbulnya hipertensi (Anisa, 2021).

Hasil penelitian dari 154 responden yang asupan natrium risiko tinggi dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 66 orang (52,4%) dan responden yang asupan natrium risiko tinggi menderita pra-hipertensi sebanyak 60 orang (47,6%), sedangkan responden yang asupan natrium risiko rendah dengan hipertensi tingkat 1 sebanyak 7 orang (25,0%) dan responden yang asupan natrium risiko rendah menderita pra-hipertensi sebanyak 21 orang (75,0%). Hasil Uji Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,016$ ($p < \alpha = 0,05$), maka hal ini diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Adistira et al., 2022) hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan hipertensi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Martha et al., 2022) dalam penelitian ini didapatkan ada hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Janu et al., 2020) juga mendapatkan hasil terdapat hubungan antara pola konsumsi garam dengan hipertensi.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berasumsi bahwa masih banyak responden yang belum mengetahui bahwa asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Sehingga sebagian besar responden yang menderita hipertensi memiliki kebiasaan asupan natrium yang berlebihan. Semakin banyak asupan natrium yang di konsumsi masuk kedalam tubuh maka akan terjadi peningkatan volume plasma darah, curah jantung serta tekanan darah. Selain itu konsumsi natrium dengan berlebihan dapat menyumbat arteri sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah sehingga menyebabkan

hipertensi. Oleh karena itu, yang harus dilakukan adalah mengurangi asupan natrium setiap harinya agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah.

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada Masyarakat, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada Masyarakat, ada hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada Masyarakat, ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi pada Masyarakat, dan ada hubungan asupan natrium dengan hipertensi pada Masyarakat. Saran dari penelitian ini adalah bagi penderita dan keluarga dapat memperbaiki pola hidup dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti mengontrol asupan makanan yang mengandung natrium, melakukan aktivitas fisik ringan secara aktif, dan juga dapat rutin melakukan konsultasi Kesehatan ke pusat pelayanan terdekat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat yang bersedia menjadi responden dan terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada kepala puskesmas maccini sawah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di wilayah kerja puskesmas maccini sawah dan kepada penanggung jawab pemegang program penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Demikian pula peneliti menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan restunya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan memohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistira, R. M., Komala, R., Abdullah, & Muharramah, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, RLPP, dan Asupan Natrium dengan Hipertensi pada Wanita Lansia. *Jurnal Gizi, 11*(2), 60–67.
- Anisa, E. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal of Nutrition College, 10*(2), 82–92.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>
- 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), 28–35.
- Apriza, A., & Nurman, M. (2022). Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 8*(2), 344–351.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1169>
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). Artikel Penelitian Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel history. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 9*(1), 30–36.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Erma, K., Aprilla, N., & Maharani. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Uptd Puskesmas KUOK. *Jurnal Ners, 5*(23), 1–7.
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya"diyah. (2021). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM), 1*(1), 54–61.
- Fitri, wulandari wahyuni, Dianita, E., Ali, H., & Nani, M. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Palembang, 8*(1).
- Garwahasada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia, 15*(1), 60–65.
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius, 2*(1), 1–11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Janu, P., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Salt Consumption Pattern with Hypertension in Elderly. *Jurnal Wacana Kesehatan, 5*(1), 531–542.
- Kamaruddin, I., Sulami, N., Muntasir, M., & Marpaung, M. P. (2023). Kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebihan terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan, 17*(1), 9–16.
- Kusumaningrum, W., Rosalina, R., & Setyoningrum, U. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 3*(2), 57.
<https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i2.901>
- Lay, G. L., Pieter, H., Wungouw, L., Gita, D., Kareri, R., Cendana, U.N., Nusa, P., & Timur, T. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal, 18*(3), 464–471.
- L.O, S. elsi, Ari, W., & Aulia, A. (2020). Analisis Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian

- Hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- Marianawati, S., & Ima, K. (2022). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi pada dewasa muda. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 5(1), 444–454.
- Martha, F., Desi, A. W., Riska, N. S. A., & Amalia, R. P. (2022). The Correlation of Intake of Sodium, Potassium and Fat, Exercise Habits, Family History and Quality of Sleep with The Incidence of Hypertension. *JGK*, 14(2), 207–215.
- Maulidina, F., Nanny, H., & Izza, S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155.
<https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Muhamad, Y., Chandra, A. I. wayan, & Robbisrdy, E. D. (2021). Hubungan usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(April), 85–98.
- Nafi, S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung II Jepara). *Journal of Nutrition College*, 12(1), 53–60.
- Nainar, A. A. A., Rayatin, L., & Indiyani, N. (2022). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 2(0).
- Nuraeni, E. (2019). Usia Jenis Kelamin Beresiko Dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. 4(1), 1–6.
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 135–147.
<https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM*, 4(1), 52.
- Santoso, W., & Sudarsih, S. (2023). Kendali Hipertensi Melalui Ubah Diri Solusi Tepat Melalui KPGHS (F. Daraningtyas, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Rajawali Pers.
- Savitri, D. I., Zara, N., Fardian, N., Fitriani, J., Siregar, R., Syafridah, A., Ikhsan, R., Zahara, C. I., Manajemen, U., Dhannisa, H., Savitri, I., Zara, N., Fardian, N., Fitriani, J., Siregar, S. R., Syafridah, A., Ikhsan, R., Zahara, C. I., Muna, Z., & Dewi, R. (2024). Upaya Manajemen Hipertensi pada Pasien Perempuan 46 Tahun dengan Pendekatan Pelayanan Kedokteran Keluarga Galenical is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 89–101.
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204.
- Sumarna, U., Rosidin, U., & Banbang, N. aditya. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Prehipertensi/Hipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 1–8.

- Supriadi, D., Kusumawaty, J., Nurapandi, A., Putri, R. Y., & Sundewi, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Laki-Laki Di Kelurahan Ciamis. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 644–649.
- Wahyuni, A., & Windasari, D. P. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Jurnal Mitra Sehat*, 14, 719–727.
<https://doi.org/https://journal.stikmks.ac.id/index.php/a/article/view/499>
- Windasari, D. P. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Lansia di Beberapa Puskesmas di Kota Makassar [Epidemiologi]. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Windasari, D. P., & Dwi Astuti, I. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Keaktifan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Promotif Prebentif*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v3i2.172>

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Masyarakat Diwilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Tahun 2023

Variabel	n	%
Umur responden		
25-45 tahun	33	21,4
46-55 tahun	62	40,3
56-65 tahun	59	38,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	77	50,0
Perempuan	77	50,0
Pekerjaan		
IRT	69	44,8
Buruh	20	13,0
Pedagang	22	14,3
Swasta	29	18,8
Pensiunan	14	9,1
Pendidikan		
SD	29	18,8
SMP	52	33,8
SMA	61	39,6
D3	2	1,3
S1	10	6,5
Riwayat hipertensi		
Ada riwayat hipertensi	132	85,7
Tidak ada riwayat hipertensi	22	14,3
Konsumsi obat		
Konsumsi obat	122	79,2
Tidak mengonsumsi obat	32	20,8
Lama menderita		
1-3 Tahun	40	29,9
4-5 Tahun	49	31,8
> 5 tahun	59	38,3
Jumlah	154	100,0

Sumber: Data Primer 2023