

Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di RW 008 Kampung Areman, Kota Depok

Putri Paqita Vidiningsih¹⁾, *Petrus Geroda Beda Ama²⁾, Dewi Fajarwati³⁾

^{1,2} Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Univeritas MH Thamrin

³ Program Studi DIV Teknik Elektromedik, Fakultas Kesehatan, Univeritas MH Thamrin

Correspondence author: Petrus Geroda Beda Ama, petrusgeroda@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v14i2.1244>

Abstrak

Hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah seseorang (140/90 mmHg). Hipertensi dijuluki sebagai “*the silent killer*” atau pembunuh diam-diam, karena sering muncul tanpa adanya gejala. Puskesmas Tugu mempunyai jumlah estimasi tertinggi penderita hipertensi di seluruh Kota Depok sebanyak 33.494 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *case control*, dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus tahun 2022. Responden dalam penelitian ini berjumlah 79 orang, sampel kasus 13 orang dan sampel kontrol 66 orang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga ($P\text{-Value}=0,002$, $OR=7,650$) dan tingkat pendidikan ($P\text{-Value}=0,035$, $OR=0,222$) dengan kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman. Sedangkan jenis kelamin ($P\text{-Value}=0,200$), terpapar asap rokok ($P\text{-Value}=0,198$), konsumsi makanan asin ($P\text{-Value}=0,763$), aktivitas fisik ($P\text{-Value}=0,651$) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman. Peneliti menyarankan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat terutama menggunakan video edukasi melalui tiktok yang saat ini digemari oleh berbagai lapisan masyarakat.

Kata Kunci: Kejadian hipertensi, Faktor risiko hipertensi, Puskesmas Tugu.

Abstract

Hypertension is an increase in a person's blood pressure (140/90 mmHg). Hypertension is dubbed as "the silent killer" or the silent killer, because it often appears without any symptoms. Tugu Health Center has the highest estimated number of hypertension sufferers in the entire city of Depok as 33,494 people. The purpose of this study was to determine the risk factors for hypertension in the community in RW 008 Kampung Areman, the working area of the Tugu Health Center, Depok City. This study is a quantitative study with a case control design, conducted from July to August 2022. The respondents in this study were 79 people, the case sample was 13 people and the control sample was 66 people. Data analysis conducted in this study was univariate and bivariate. The statistical test used is the Chi Square. The results showed that there was a significant relationship between family history ($P\text{-Value}= 0.002$, $OR = 7.650$) and education level ($P\text{-Value}= 0.035$, $OR = 0.222$) with the incidence of hypertension in RW 008 Kampung Areman. Meanwhile, gender ($P\text{-Value}= 0.200$), exposure to cigarette smoke ($P\text{-Value}= 0.198$), consumption of salty foods ($P\text{-Value}= 0.763$), physical activity ($P\text{-Value}= 0.651$) did not have a significant relationship with the incidence of hypertension. at RW 008 Kampung Areman. Researchers suggest to provide counseling to the community, especially using educational videos through Tiktok which is currently favored by various levels of society

Keywords: Hypertension incidence, hypertension risk factors, Tugu Health Center.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan di atas tekanan darah normal, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di dunia (Asri et al., 2022). Menurut (World Health Organization, 2021) sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya akan ada 9,4 juta orang yang meninggal karena hipertensi. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1% (Riskesdas RI, 2018).

Berdasarkan data (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2020), hipertensi termasuk kedalam 10 besar penyakit tidak menular tertinggi di Kota Depok dan berada pada urutan kedua tertinggi dengan jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 640.009 orang. Kemudian wilayah yang mempunyai jumlah estimasi penderita hipertensi tertinggi di Kota Depok berada di Kecamatan Cimanggis wilayah kerja Puskesmas Tugu dengan jumlah estimasi penderita hipertensi sebanyak 33.494 orang.

Faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi (obesitas, merokok, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, dan stres) dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi (usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga) (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Hipertensi dijuluki sebagai *the silent killer* atau pembunuh diam-diam, karena sering muncul tanpa adanya gejala. Dampak dari hipertensi apabila tidak terdeteksi secara dini dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai dapat menyebabkan gangguan pada organ tubuh seperti penglihatan, saraf, jantung, ginjal, dan otak (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada petugas kesehatan Puskesmas Tugu, kasus hipertensi di Puskesmas Tugu yang tercantum dalam (Laporan SIMPUS) menurut diagnosa dokter dan petugas kesehatan selama kurun waktu 3 tahun terakhir, terhitung pada tahun 2019 diperoleh 1.387 kasus, pada tahun 2020 diperoleh 444 kasus, dan pada tahun 2021 diperoleh 341 kasus. Kemudian pada tahun 2022, kasus hipertensi di Puskesmas Tugu menurut diagnosa dokter dan petugas kesehatan hingga bulan April sebanyak 187 kasus, tersebar di 15 RW. Kasus tertinggi berada di RW 008 yaitu sebanyak 22 kasus. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan Puskesmas Tugu didapatkan informasi bahwa pada umumnya masyarakat tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami hipertensi. Ketika merasakan

sakit kepala, atau pusing, mereka cenderung mengkonsumsi obat warung. Terkadang didiagnosa hipertensi pada saat mereka memeriksa diri dengan keluhan penyakit lain, namun ketika diperiksa tekanan darah baru diketahui bahwa sebenarnya mereka menderita hipertensi. Berbagai penelitian menyebutkan ada banyak faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi, baik itu faktor yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi, sama halnya juga dengan penderita yang ada di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di RW 008 Kampung Areman Wilayah Kerja Puskesmas Tugu Kota Depok Tahun 2022”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa saja yang risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu Kota Depok tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *case control*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2022. Lokasi penelitian ini dilakukan di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu Kota Depok. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang melakukan skrining ke pelayanan kesehatan Puskesmas Tugu dan dinyatakan terdiagnosa hipertensi oleh dokter dan petugas kesehatan Puskesmas Tugu. Sampel pada penelitian ini yaitu, sampel kasus sebanyak 13 orang pasien hipertensi yang tersebar di 10 RT yang berada di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu dan sampel kontrol sebanyak 66 orang keluarga atau orang terdekat pasien hipertensi di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui dua metode, yaitu pengumpulan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui proses wawancara langsung (*door to door*) kepada responden dengan instrumen penelitian berpedoman pada kuesioner riskesdas tahun 2018. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui hasil catatan rekam medis dan Laporan SIMPUS Puskesmas Tugu. Pengolahan data pada penelitian ini melalui empat tahap yaitu pengkodean data (*coding*), pemeriksaan data (*editing*), memasukkan data (*entry*), dan pembersihan data (*cleaning*). Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini disajikan dalam bentuk teks dan tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa presentase kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu adalah (16,5%), rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 51,48 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65,8%), sebagian besar responden tidak mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi (69,6%), sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan rendah (60,8%), sebagian besar responden memiliki riwayat terpapar asap rokok (69,6%), sebagian besar responden tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan asin (64,6%), sebagian besar responden cukup mengkonsumsi sayur dan buah (60,8%), sebagian besar responden tidak rutin melakukan aktivitas fisik (55,7%), sebagian besar responden mempunyai riwayat obesitas (64,6%), dan sebagian responden dalam penelitian ini tidak mengalami stres (94,9%).

Tabel 1. Distribusi Dan Proporsi Hasil Penelitian Menurut Variabel Independen Dan Dependen

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Variabel Dependen		
Kejadian Hipertensi		
Hipertensi (Kasus)	13	16,5
Tidak Hipertensi (Kontrol)	66	83,5
Variabel Independen		
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	27	34,2
Perempuan	52	65,8
Riwayat Keluarga		
Ada	24	30,4
Tidak Ada	55	69,6
Tingkat Pendidikan		
Rendah (<SMA/Sederajat)	48	60,8
Tinggi (≥SMA/Sederajat)	31	39,2
Terpapar Asap Rokok		
Terpapar	55	69,6
Tidak Terpapar	24	30,4
Konsumsi Makanan Asin		
Berlebih	28	35,4
Tidak Berlebih	51	64,6
Aktivitas Fisik		
Berisiko (tidak rutin melakukan aktivitas fisik)	44	55,7
Tidak Berisiko (rutin melakukan aktivitas fisik)	35	44,3

Analisis Bivariat

Tabel 2
Analisis Bivariat Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat DI RW 008
Kampung Areman Wilayah Kerja Puskesmas Tugu Kota Depok Tahun 2022

Variabel	Kejadian Hipertensi		P-Value	OR (95% CI)
	Hipertensi (Kasus)	Tidak Hipertensi (Kontrol)		
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	2	25	0,200	0,298 (0,061-1,457)
Perempuan	11	41		
Riwayat Keluarga				
Ada	9	15	0,002	7,650 (2,062-28,379)
Tidak Ada	4	51		
Tingkat Pendidikan				
Rendah	4	44	0,035	0,222 (0,062-0,803)
Tinggi	9	22		
Terpapar Asap Rokok				
Terpapar	7	48	0,198	0,438 (0,129-1,478)
Tidak Terpapar	6	18		
Konsumsi Makanan Asin				
Berlebih	4	24	0,763	0,778 (0,216-2,798)
Tidak Berlebih	9	42		
Aktivitas Fisik				
Berisiko	6	38	0,651	0,632 (1,191-2,086)
Tidak Berisiko	7	28		

Hasil analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di RW 008 Kampung Areman Wilayah Kerja Puskesmas Tugu Kota Depok Tahun 2022, dapat dilihat pada tabel 2 diatas. Berdasarkan hasil Uji maka proporsi maupun hubungan variabel independen dengan variabel dependen dapat dibahas sebagai berikut:

Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 27 responden laki-laki terdapat 2 responden (15,4%) menderita hipertensi (kasus) dan 25 responden (37,9%) tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 52 responden perempuan terdapat 11 responden (84,6%) menderita hipertensi (kasus) dan 41 responden (62,1%) tidak menderita hipertensi

(kontrol). Hasil uji statistik (*Chi Square*) diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,200$ ($P\text{-Value} > 0,05$). Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Susanti, 2016), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ngelegok Kabupaten Blitar. Hasil uji statistik diperoleh nilai ($P\text{-Value} = 0,130$).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja Puskesmas Tugu kemungkinan disebabkan karena adanya perkembangan teknologi dan informasi yang mudah diakses oleh setiap orang. Salah satunya adalah adanya perkembangan pada media promosi kesehatan. Karena media promosi kesehatan saat ini dapat diakses atau dijangkau oleh semua orang, kapanpun dan dimanapun. Saat ini tenaga kesehatan sedang berlomba-lomba untuk membuat video edukasi kesehatan terbaik untuk diunggah dalam aplikasi tiktok yang sedang *trend*. Oleh karena itu, jika video edukasi kesehatan tersebut dilihat oleh masyarakat luas (salah satunya oleh responden perempuan), 1 dari 5 orang masyarakat dapat menjadi lebih berhati-hati dan mawas diri. Sehingga risiko untuk menderita hipertensi pada responden perempuan itu tidak terjadi. Dengan demikian, hal ini perlu dipertahankan atau ditingkatkan agar risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat dapat dicegah dan dikendalikan.

Hubungan Antara Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 24 responden yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi terdapat 9 responden (69,2%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 15 responden (22,7%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 55 responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi terdapat 4 responden (30,8%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 51 responden (77,3%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji statistik (*Chi Square*) diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,002$ ($P\text{-Value} \leq 0,05$). Artinya, ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai $OR = 7,650$. Artinya, responden yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi berisiko 7,650 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suprihatin, 2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian

hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nguter. Hasil uji statistik diperoleh nilai ($P\text{-Value} = 0,008$).

Adanya hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi tersebut, kemungkinan disebabkan karena hipertensi merupakan penyakit yang mempunyai kecenderungan untuk menurun pada generasi selanjutnya. Faktor risiko ini tidak dapat dihilangkan, akan tetapi dapat dicegah atau diantisipasi sedini mungkin. Hal yang dapat dilakukan yaitu dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah pada fasilitas kesehatan terdekat baik itu di Puskesmas atau di Rumah Sakit.

Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 48 responden yang mempunyai tingkat pendidikan rendah (<SMA/Sederajat) terdapat 4 responden (30,8%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 44 responden (66,7%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 31 responden yang mempunyai tingkat pendidikan tinggi (\geq SMA/Sederajat) terdapat 9 responden (69,2%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 22 responden (33,3%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji statistik (*Chi Square*) diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,035$ ($P\text{-Value} \leq 0,05$). Artinya, ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $OR = 0,222$. Artinya, responden yang berpendidikan rendah berisiko 0,222 kali lebih besar menderita hipertensi dibandingkan dengan responden yang berpendidikan tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taiso et al., 2021), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Lasalepa Kabupaten Muna. Hasil uji statistik diperoleh nilai ($P\text{-Value} = 0,000$).

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian hipertensi pada penelitian ini, kemungkinan disebabkan karena kurangnya kesadaran dalam diri responden itu sendiri dan responden tidak menerapkan pola hidup sehat. Padahal responden yang berpendidikan tinggi mempunyai tingkat pengetahuan lebih baik mengenai hipertensi dibandingkan dengan responden yang berpendidikan rendah. Akan tetapi, pada responden yang berpendidikan tinggi masih terdapat responden yang sebenarnya mereka tahu akan hipertensi dan tahu bagaimana cara mencegahnya, namun sebagian responden tersebut tidak menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupannya sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dalam diri responden akan pentingnya mencegah hipertensi. Oleh karena itu,

pendidikan saja tidak cukup untuk dapat mencegah hipertensi, tanpa diikuti dengan pola hidup sehat serta kesadaran dalam diri sendiri. Dengan demikian, agar tidak terjadi hipertensi pada masyarakat di RW 008 Kampung Areman, perlu adanya motivasi dan edukasi yang dilakukan oleh petugas kesehatan Puskesmas Tugu kepada masyarakat yang ada di wilayah kerjanya, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan khususnya penyuluhan hipertensi.

Hubungan Antara Terpapar Asap Rokok dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 55 responden yang terpapar asap rokok terdapat 7 responden (53,8%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 48 responden (72,7%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 24 responden yang tidak terpapar asap rokok terdapat 6 responden (46,2%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 18 responden (27,3%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji statistik (*Chi Square*) diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,198$ ($P\text{-Value} > 0,05$). Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara terpapar asap rokok dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryanda, 2018), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara terpapar asap rokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu. Hasil uji statistik diperoleh nilai ($P\text{-Value} = 0,057$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara terpapar asap rokok dengan kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman, mungkin disebabkan karena responden yang terpapar asap rokok mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Sehingga, walaupun responden terpapar asap rokok setiap hari, namun jika dirinya mempunyai daya tahan tubuh yang kuat, bisa jadi responden tersebut tidak akan menderita hipertensi. Dengan demikian, sebaiknya pada masyarakat yang mempunyai kebiasaan merokok (perokok aktif) harus bisa mengurangi kebiasaan merokok tersebut, karena selain dapat membahayakan dirinya sendiri, juga dapat membahayakan orang-orang disekitarnya yang terpapar asap rokok. Sedangkan pada masyarakat yang sering terpapar asap rokok, sebaiknya tetap menjaga daya tahan tubuh. Salah satunya dengan rutin mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

Hubungan Antara Konsumsi Makanan Asin dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 28 responden yang mengkonsumsi makanan asin berlebih terdapat 4 responden (30,8%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 24

responden (36,4%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 51 responden yang mengkonsumsi makanan asin tidak berlebih terdapat 9 responden (69,2%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 42 responden (63,6%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji (*Chi Square*) diperoleh nilai *P-Value* = 0,763 (*P-Value* >0,05). Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2012), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi di RW 01 Srengseng Sawah Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan. Hasil uji statistik diperoleh nilai (*P-Value* = 1,000).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian hipertensi di RW 008 Kampung Areman wilayah kerja puskesmas Tugu. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kecukupan responden dalam mengkonsumsi sayur dan buahnya terpenuhi. Karena dengan cukup mengkonsumsi sayur dan buah, dapat mengurangi kandungan garam yang berlebih dalam tubuh. Sebetulnya, sebagian besar responden menyadari akan pentingnya mengurangi konsumsi makanan asin. Tapi, jika tidak diikuti dengan kebiasaan melakukan pola hidup sehat lainnya seperti cukup mengkonsumsi sayur dan buah, walaupun responden tersebut mengkonsumsi makanan asin termasuk kategori tidak berlebih, tapi ternyata makanan asin yang dikonsumsi justru mengandung kadar garam yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan responden tetap berisiko untuk menderita hipertensi. Dengan demikian agar tidak terjadi hipertensi, masyarakat tetap mempertahankan kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buahnya setiap hari serta perbanyak minum air putih.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 44 responden yang berisiko (tidak rutin melakukan aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan, <3 kali dalam seminggu serta <30 menit dalam 1 kali) terdapat 6 responden (46,2%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 38 responden (57,6%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Sedangkan dari total 35 responden yang tidak berisiko (rutin melakukan aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan, ≥3 kali dalam seminggu serta ≥30 menit dalam 1 kali) terdapat 7 responden (53,8%) yang menderita hipertensi (kasus) dan 28 responden (42,4%) yang tidak menderita hipertensi (kontrol). Hasil uji (*Chi Square*) diperoleh nilai *P-Value* = 0,651 (*P-Value* >0,05). Artinya, tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadhli, 2018), yang menyatakan

bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Hasil uji statistik diperoleh nilai (P -Value = 0,0245).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, kemungkinan disebabkan karena sudah terlaksananya kegiatan senam yang rutin dilaksanakan oleh masyarakat di setiap RT di RW 008. Selain itu kegiatan senam juga rutin dilaksanakan oleh kader posbindu RW 008, dilaksanakan sebanyak 3 kali dalam satu minggu serta dengan durasi ≥ 30 menit dalam satu kali pertemuan. Dengan demikian, agar tidak terjadi hipertensi sebaiknya masyarakat tetap rutin melakukan kegiatan senam tersebut. Akan tetapi, setelah melakukan kegiatan senam disarankan agar tidak melakukan kegiatan lain yang dapat memicu terjadinya hipertensi, contohnya yaitu kegiatan makan bersama. Walaupun masyarakat tetap ingin melakukan kegiatan makan bersama setelah senam, sebaiknya makanan yang dikonsumsi adalah makanan yang sehat seperti sayur dan buah, dan tidak disarankan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi garam karena dapat memicu terjadinya hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Variabel yang secara statistic menjadi faktor resiko dalam penelitian ini adalah riwayat keluarga dan tingkat pendidikan . sementara variabel lainnya secara statistic tidak menjadi faktor resiko diantaranya , keterpaparan asap rokok, konsumsi makanan asin dan aktivitas fisik

Solusi yang dapat ditawarkan untuk menekan kejadian hipertensi yaitu dengan adapun solusi yang dapat direkomendasikan oleh peneliti kepada Puskesmas Tugu, untuk mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi yaitu: Mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi sesering mungkin, minimal sebulan sekali. mengadakan kegiatan senam hipertensi, yang mana kegiatan senam ini dapat diikuti oleh semua masyarakat (baik yang berisiko atau tidak berisiko) dan dilakukan menyebar ke tiap-tiap RW yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tugu, setidaknya kegiatan ini rutin dilakukan satu minggu sekali. Membuat video edukasi kesehatan dengan menggunakan aplikasi tiktok, yang saat ini digemari oleh masyarakat umum

REFERENSI

- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. Journal of Public Health Education, 1*(3), 170–184. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2020). *Buku Saku Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2020*.

Dinas Kesehatan Kota Depok.

- Fadhli, W. M. (2018). *Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol*. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.
- Fitriyani, Y., Sugiarto, & Wuni, C. (2020). *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Esensial di Desa Keminging dalam Kabupaten Muaro Jambi*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 449–458.
- Kemendes RI. (2019). *InfoDatin (Hipertensi Si Pembunuh Senyap)*. In *Kemendes Kesehatan RI* (pp. 1–5). Kementerian Kesehatan RI (Pusat Data dan Informasi). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Nurhandayani, T. (2020). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Matraman Jakarta Timur Tahun 2020* [Universitas MH Thamrin]. In *Skripsi* (Vol. 1, Issue 1). <http://etd.eprints.ums.ac.id/14871/%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cell.2017.12.025%0Ahttp://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf%0Ahttp://www.who.int/about/licensing/%0Ahttp://jukeunila.com/wp-content/uploads/2016/12/Dea>
- P2PTM Kemendes RI. (2019). *Hipertensi (Tekanan darah tinggi)*. In *Direktorat P2PTM* (pp. 1–10). http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf
- Rahayu, H. (2012). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat RW 01 Srengsesng Sawah, Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan* [Universitas Indonesia]. In *Skripsi*. http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312706-S_43162-Faktor_risiko-full_text.pdf
- Risikesdas RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. In *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2021). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan*. *JHECDs : Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(2), 60–67.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). *Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglekok Kabupaten Blitar*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 216–223. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Suprihatin, A. (2016). *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nguter*.
- Suryanda. (2018). *Analisis Faktor Resiko Hipertensi Sekunder Pada Pengguna Kontrasepsi Aktif Di Puskesmas Tanjung Agung*. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(2), 17. <https://doi.org/10.31983/jrk.v6i2.2628>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). *Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna*. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 102–109.

<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>

World Health Organization. (2021). *Hypertension: Act Now. Who*, 1–2.
www.who.int/cardiovascular_diseases/hearts/en/