

Risk Factors Associated with the Incidence of Hypertension in the Work Area of Soe City Health Center

Giovani Kristin Uy¹⁾, Sigit Purnawan²⁾, Soleman Landi³⁾

^{1,2,3)}Public Health Science Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University;
giovanikristinuy@gmail.com, sigit.purnawan@staf.undana.ac.id, solemanlandi@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure of more than 140/90 mmHg. Increased blood pressure in the long term can cause damage to the kidneys, heart, brain, and damage to the retinal blood vessels if not detected early and treated. This study aims to analyze the risk factors associated with the incidence of hypertension in the working area of the Community Health Center in Soe City, South Central Timor Regency in 2022. The type of research is an analytic survey using a case control design. The research sample consisted of 124 respondents (62 cases and 62 controls) who were taken using simple random sampling techniques. Data analysis used the chi-square test ($\alpha = 0,05$) and odds ratio (OR). The results showed that the variables associated with the incidence of hypertension were age ($p=0,000$, $OR=5,917$), gender ($p=0,035$, $OR=0,404$), smoking habits ($p=0,035$, $OR=2,476$), physical activity ($p=0,002$, $OR=3,657$) and obesity ($p=0,000$, $OR=4,191$) while salt consumption was not associated with the incidence of hypertension. Suggestions for the community to further improve a healthy lifestyle such as reducing smoking habits, routinely doing physical activity and always maintaining a diet and routinely checking blood pressure to health services.

Keywords: hypertension; risk factors

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Peningkatan tekanan darah dalam jangka lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, otak dan kerusakan pembuluh darah retina apabila tidak dideteksi dini dan mendapat pengobatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan tahun 2022. Jenis penelitian adalah survei analitik menggunakan rancangan *case control*. Sampel penelitian berjumlah 124 responden (62 kasus dan 62 kontrol) yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square* ($\alpha=0,05$) dan *odds ratio* (OR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi adalah umur ($p=0,000$, $OR=5,917$), jenis kelamin ($p=0,035$, $OR=0,404$), kebiasaan merokok ($p=0,035$, $OR=2,476$), aktivitas fisik ($p=0,002$, $OR=3,657$) dan obesitas ($p=0,000$, $OR=4,191$) sedangkan konsumsi garam tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi. Saran bagi masyarakat untuk lebih meningkatkan pola hidup sehat seperti mengurangi kebiasaan merokok, rutin melakukan aktivitas fisik dan selalu menjaga pola makan serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: hipertensi, faktor risiko

PENDAHULUAN

Peningkatan tekanan darah lebih dari 140 mmHg atau 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi. Jika tekanan darah ini tidak terkontrol dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit gagal ginjal, kerusakan ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan kerusakan retina jika tidak diobati segera.⁽¹⁾ Data WHO (2019) menunjukkan bahwa hipertensi adalah 22% dari total penduduk dunia, dengan kasus tertinggi di Benua Afrika (27%), yang terendah di Benua Amerika (18%) dan tertinggi di Asia Tenggara (25%).⁽²⁾ Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dari total penduduk dunia, atau 63.309.620 orang.⁽³⁾

Hipertensi adalah penyakit tertinggi keempat di provinsi Nusa Tenggara Timur dengan jumlah kasus 10.636 orang pada tahun 2020 dan 34.087 orang pada tahun 2021.⁽⁴⁾ Kabupaten Timor Tengah Selatan adalah salah satu kabupaten di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan jumlah kunjungan hipertensi tahun 2018 sebanyak 2.179 orang, tahun 2019 sebanyak 8.868 orang, tahun 2020 sebanyak 8.828 orang dan tahun 2021 sebanyak 5.556 orang.⁽⁵⁾

Puskesmas Kota Soe terletak di Kecamatan Kota Soe, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Kota Soe meningkat dari tahun 2019 menjadi 459, tahun 2020 menjadi 204, dan tahun 2021 menjadi 365 dan tahun 2021 menjadi 295.⁽⁶⁾ Menurut hasil wawancara dengan petugas kesehatan, jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Kota Soe masih tinggi di tingkat kabupaten, karena masyarakat menganggap hipertensi sebagai penyakit yang tidak perlu ditangani segera dan masyarakat menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi ketika dilakukan pengukuran tekanan darah atau terjadi komplikasi. Di puskesmas, faktor umur dan jenis kelamin, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan konsumsi garam adalah faktor risiko hipertensi yang paling umum. Hasil survei singkat yang dilakukan oleh peneliti terhadap lima pasien yang menderita hipertensi didukung oleh temuan, empat dari lima orang yang menderita hipertensi berusia antara 40 dan 50 tahun, tiga dari lima orang berjenis kelamin perempuan dan empat dari lima orang terus menjalani gaya hidup yang berpotensi meningkatkan tekanan darah, seperti merokok, aktivitas fisik yang tidak teratur, obesitas, dan konsumsi garam tinggi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Linda Aryanti Mahoklory (2022) menunjukkan bahwa umur, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, stres, dan konsumsi garam adalah faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi.⁽⁷⁾ Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Atina Robbiatul Azizah et al., faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri diidentifikasi adalah usia (p-value 0,018), jenis kelamin (p-value 0,013), obesitas (p-value 0,006), pekerjaan (p-value 0,008), dan riwayat merokok (p-value 0,002).⁽⁸⁾

Ada banyak faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi, seperti yang ditunjukkan dalam uraian masalah di atas. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022. Tujuan khusus penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, obesitas dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian adalah survei analitik dengan pendekatan case control. Penelitian dilakukan dari bulan Oktober hingga November 2022 di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan. Populasi terdiri dari dua kelompok, populasi kasus dan populasi kontrol. Populasi kasus terdiri dari semua orang yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe dan memiliki hasil pemeriksaan yang tercatat di rekam medik. Sementara itu, populasi kontrol terdiri dari semua orang yang tidak menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe dan data kunjungan yang tercatat di rekam medik. Terdapat 124 responden dalam sampel penelitian, terdiri dari 62 kasus dan 62 kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Hipertensi adalah variabel terikat, sedangkan umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, obesitas, dan konsumsi garam adalah variabel bebas. Alat untuk mengumpulkan data penelitian adalah rekam medik dan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi-square* ($\alpha=0,05$) dan *odds ratio* (OR). Penelitian ini telah lulus kaji etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan nomor *Ethical Approval*: 2022361-KEPK..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Tahun 2022

Karakteristik Responden	Kelompok Responden				Total	
	Kasus		Kontrol		N	%
	n	%	n	%		
Umur						
15-29	0	0	13	21	13	10,5
30-39	10	16,1	21	33,9	31	25
40-49	14	22,6	15	24,2	29	23,4
50-59	26	41,9	10	16,1	36	29
60-69	10	16,1	3	4,8	13	10,5

Karakteristik Responden	Kelompok Responden				Total	
	Kasus		Kontrol		N	%
	n	%	n	%		
≥70	2	3,2	0	0	2	1,6
Pendidikan						
Tidak Sekolah	1	1,6	2	3,2	3	2,4
SD	11	17,7	7	11,3	18	14,5
SMP	29	46,8	32	51,6	61	49,2
SMA	13	11,5	10	16,1	23	18,5
Perguruan Tinggi	8	19,5	11	17,7	19	15,3
Pekerjaan						
Ibu Rumah Tangga	30	48,4	21	33,9	51	41,1
Petani	11	17,7	13	21	24	19,4
Karyawan Swasta	7	11,3	10	16,1	17	13,7
PNS	10	16,1	18	29	28	22,6
Pensiunan	4	6,5	0	0	4	3,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 124 responden, karakteristik responden berdasarkan umur tertinggi pada umur 50-59 tahun dengan total 36 orang (29%) dan paling sedikit pada umur ≥70 dengan total 2 orang (1,6%), karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan tertinggi SMP dengan total 61 orang (49,2%) dan tingkat pendidikan terendah tidak sekolah dengan total 3 orang (2,4%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan tertinggi bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan total 64 orang (51,6%) dan pekerjaan terendah bekerja sebagai pensiunan.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Analisis Hubungan antara Faktor Umur, Jenis Kelamin, Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Obesitas dan Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total		P	OR 95% CI
	Kasus		Kontrol		N	%		
	n	%	n	%				
Umur								
Berisiko	52	83,9	29	46,8	81	65,3	0,000	5,917
Tidak Berisiko	10	16,1	33	53,2	43	34,7		(2,553-13,717)
Jenis Kelamin								
Perempuan	36	58,1	48	77,4	84	67,7	0,035	0,404
Laki-laki	26	41,9	14	22,6	40	32,3		(0,185-0,881)
Kebiasaan Merokok								
Ya	24	38,7	11	17,7	35	28,2	0,035	2,476
Tidak	38	61,3	51	82,3	89	71,8		(1,135-5,403)

Variabel	Kejadian Hipertensi				Total		P	OR 95% CI
	Kasus		Kontrol		N	%		
	n	%	n	%				
Aktivitas Fisik								
Ringan	48	77,4	30	48,4	78	62,9	0,002	3,657 (1,683-7,948)
Berat	14	22,6	32	51,6	46	37,1		
Obesitas								
Ya	45	72,6	24	38,7	69	55,6	0,000	4,191 (1,967-8,932)
Tidak	17	27,4	38	61,3	55	44,4		
Konsumsi Garam								
Tinggi	16	25,8	20	32,3	36	29	0,553	
Rendah	46	74,2	42	67,7	88	71		

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*, variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022 adalah variabel umur ($p\text{-value}=0,000$ dan $OR= 5,917$), jenis kelamin ($p\text{-value}=0,035$ dan $OR=0,404$), kebiasaan merokok ($p\text{-value}=0,035$ dan $OR=2,476$), aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,002$ dan $OR=3,657$), obesitas ($p\text{-value}=0,000$ dan $OR=4,191$), sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah variabel konsumsi garam ($p\text{-value}=0,553 > \alpha 0,05$).

3. Analisis Hubungan Faktor Umur dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyakit hipertensi adalah umur. Semakin tua seseorang, semakin besar risiko terkena hipertensi.⁽⁹⁾ Pada usia 40 tahun, terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar. Akibatnya, dinding arteri menjadi lebih tebal karena penumpukan kolagen pada lapisan otot. Ini menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitas dan kelenturan, lumen menjadi sempit dan dinding menjadi lebih kaku. Setiap denyut jantung memaksa aliran darah melalui pembuluh darah yang sempit. Akibatnya, aliran darah terganggu dan tekanan darah meningkat.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan pada tahun 2022. Responden dengan umur berisiko berpeluang atau berisiko 5,917 kali mengalami hipertensi dibandingkan responden umur tidak berisiko. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka yang menderita hipertensi memiliki umur berisiko dan mulai menderita hipertensi ketika mereka berusia lebih dari empat puluh tahun. Seseorang yang berusia di atas empat puluh tahun juga cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, yang mengurangi daya tahan tubuh dan menurunkan elastisitas arteri, sehingga lebih mudah dan rentan terhadap hipertensi.⁽⁹⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatharani Maulidina dkk. (2019), yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara usia dan kejadian hipertensi, penduduk yang lebih dari 40 tahun memiliki persentase 67,6% hipertensi, dibandingkan dengan 7,3% penduduk yang kurang dari 40 tahun (p-value 0,000).⁽¹⁰⁾

4. Analisis Hubungan Faktor Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Jenis kelamin sangat memengaruhi jumlah kasus hipertensi.⁽¹¹⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan pada tahun 2022. Faktor protektif yang dapat mengurangi risiko 0,404 terhadap kejadian hipertensi adalah responden jenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa jenis kelamin perempuan memengaruhi kadar hormon karena hormon estrogen wanita dapat meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung, atau perlindungan yang dapat membantu mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Sedangkan gaya hidup laki-laki yang cenderung meningkatkan tekanan darah, laki-laki cenderung menderita hipertensi.⁽¹¹⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Falah (2019) yang menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan dengan jumlah kasus hipertensi di Kelurahan Tasikmalaya, dengan p-value 0,035 dan OR=0,407. Ini menunjukkan bahwa responden perempuan bukan merupakan faktor risiko untuk mengalami hipertensi, tetapi merupakan faktor protektif.⁽¹²⁾ Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2021) menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko 3,23 kali lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah dibanding laki-laki.⁽⁸⁾

5. Analisis Hubungan Faktor Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Kebiasaan merokok dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Hal ini terjadi karena rokok mengandung bahan kimia berbahaya seperti karbon monoksida dan nikotin. Setelah kandungan nikotin diserap ke dalam pembuluh darah kecil paru-paru, ia kemudian sampai ke otak. Di sana, otak akan menanggapi nikotin dengan memberi tahu kelenjar adrenal untuk melepas adrenalin. Asap rokok menyebabkan karbon monoksida menggantikan oksigen dalam darah, yang memaksa jantung memompa untuk mendapatkan jumlah oksigen yang diperlukan untuk semua jaringan dan organ tubuh.⁽¹³⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan pada tahun 2022. Responden yang memiliki kebiasaan merokok berpeluang atau berisiko 2,476 kali

mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Hal ini disebabkan karena responden hipertensi masih memiliki kebiasaan merokok. Jumlah rokok yang dikonsumsi oleh responden tidak lebih dari sepuluh batang per hari, atau rata-rata lima batang per hari. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka telah merokok selama lebih dari sepuluh tahun dan mulai merokok pada usia minimal 18 tahun. Setelah makan dan selesai bekerja atau saat duduk santai sambil bercerita dengan tetangga atau teman, orang biasanya merokok. Rokok filter adalah jenis rokok yang paling umum dihisap, baik rokok filter maupun non-filter meningkatkan tekanan darah, tetapi gabus pada rokok filter membantu menyaring asap, sehingga mengurangi jumlah bahan kimia yang masuk ke paru-paru. Orang yang merokok rokok non-filter lebih berisiko mengalami hipertensi daripada orang yang merokok rokok filter.⁽¹⁴⁾

Penelitian sebelumnya oleh Petrus A. Nubatonis yang menemukan hubungan antara merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dengan nilai p-value 0,001 dan OR=2,956, yang berarti bahwa orang yang merokok memiliki risiko 2,956 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok.⁽¹⁵⁾ Penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Ridha Hidayat dan Yoana Agnesia (2021) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada masyarakat dengan p-value 0,356. Ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar subjek penelitian (68,3%) adalah perempuan dan bukan perokok. Selain itu, hanya 19,8% subjek penelitian laki-laki yang merokok atau termasuk dalam kategori perokok.⁽¹⁶⁾

6. Analisis Hubungan Faktor Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Gerakan tubuh yang melibatkan aktivitas fisik meningkatkan pembakaran dan pengeluaran energi.⁽¹⁷⁾ Kegiatan fisik sangat memengaruhi kestabilan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur membutuhkan minimal tiga puluh menit setiap hari, yang sama dengan 150 menit aktivitas sedang seminggu atau 75 menit aktivitas tinggi seminggu. Frekuensi denyut jantung lebih tinggi pada orang yang tidak aktif berolahraga.⁽¹⁸⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan pada tahun 2022. Responden dengan aktivitas fisik ringan berpeluang atau berisiko 3,657 kali mengalami hipertensi dibandingkan responden yang melakukan aktivitas fisik berat. Berdasarkan hasil wawancara responden hipertensi lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu yang menderita hipertensi tidak selalu berolahraga setiap hari. Biasanya, aktivitas fisik intensitas sedang dan berat dilakukan hanya dalam dua hingga tiga hari seminggu dengan durasi sepuluh hingga tiga puluh menit per hari. Berjalan kaki, menyapu dan mengepel lantai, mencuci pakaian dan piring, memasak, dan mengetik adalah aktivitas fisik yang paling sering dilakukan responden.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Orin dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan p-value 0,032 dan nilai OR 4,1, yang artinya responden dengan aktivitas fisik tidak baik memiliki risiko terjadi hipertensi 4,1 kali lebih besar mengalami hipertensi dibanding responden dengan aktivitas fisik baik.⁽²⁰⁾

7. Analisis Hubungan Faktor Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Penumpukan lemak yang berlebihan akibat asupan dan penggunaan energi yang tidak seimbang dalam jangka waktu yang lama dikenal sebagai obesitas.⁽²¹⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan tahun 2022. Responden dengan obesitas berpeluang atau berisiko 4,191 kali mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak obesitas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas responden hipertensi mengalami obesitas. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa lebih banyak responden yang berada pada rentang umur yang lebih rendah dalam aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sebagai ibu rumah tangga. Hipertensi disebabkan oleh obesitas atau kelebihan berat badan tanpa aktivitas fisik yang rutin. Kegemukan yang berkelanjutan dapat mempengaruhi aliran darah dan jumlah oksigen yang dibutuhkan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Lemak pada orang gemuk mempersempit pembuluh darah, menyebabkan aliran darah tidak mencukupi, yang membuat jantung harus memompa lebih banyak darah untuk memenuhi kebutuhan.⁽¹³⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Mory Kartika, dkk (2021) menunjukkan bahwa responden yang mengalami kegemukan (obesitas) memiliki peluang 3,707 kali lebih berisiko terhadap terjadinya hipertensi dibanding responden yang tidak mengalami kegemukan (obesitas).⁽²²⁾ Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Widhi Verra Astuti, dkk (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kegemukan (obesitas) dengan hipertensi dengan p-value 0,018 ($p < 0,05$).⁽²³⁾

8. Analisis Hubungan Faktor Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2022

Natrium membuat membran sel lebih kuat dan lentur dan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kecap, garam dapur, mono natrium glutamat (MSG), dan makanan yang diawetkan dengan garam dapur adalah beberapa contoh makanan yang mengandung banyak natrium. Karena mengandung banyak natrium, jenis makanan ini dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Seorang dewasa hanya boleh mengonsumsi 6 gram garam per hari atau 2400 mg garam setiap hari. Jika lebih banyak, tubuh tidak dapat mengeluarkan garam yang berlebihan dan

menumpuk di dalam darah, yang mengakibatkan retensi penyerapan air yang lebih besar, yang pada gilirannya meningkatkan volume plasma darah dan meningkatkan tekanan darah.⁽²⁴⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe Kabupaten Timor Tengah Selatan tahun 2022. Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden yang menderita hipertensi mengonsumsi garam lebih sedikit. Ini disebabkan oleh fakta bahwa beberapa responden yang didiagnosis dengan hipertensi telah memperhatikan dan mengurangi konsumsi garam setiap harinya. Berdasarkan data food recall 2x24 jam terlihat bahwa riwayat asupan garam responden paling banyak berasal dari makanan olahan seperti mie instan, biskuit, roti, dan bumbu penyedap seperti kecap, MSG dan saos tomat yang ditambahkan saat dimasak. Meskipun demikian, jumlah yang dikonsumsi oleh responden tidak melebihi standar konsumsi harian yang disarankan atau tidak melebihi 2400 mg per hari.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mery Rut Patricia (2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi dengan nilai p -value 1,000.⁽²⁵⁾ Namun, penelitian Mayasari Rahmadhani (2021), yang menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dan hipertensi, dengan p -value 0,000.⁽¹³⁾

KESIMPULAN

Kesimpulan variabel yang memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kota Soe yaitu umur (p -value=0,000 < α 0,05), jenis kelamin (p -value=0,035 < α 0,05), kebiasaan merokok (p -value=0,035 < α 0,05), aktivitas fisik (p -value=0,002 < α 0,05), obesitas (p -value=0,000 < α 0,05). Variabel lain yang tidak memiliki hubungan adalah konsumsi garam (p -value=0,553 > α 0,05). Diharapkan bahwa masyarakat dapat mengurangi dan menghindari faktor risiko hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti menghindari merokok, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola makan yang sehat. Mereka juga diharapkan dapat melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin di rumah sakit untuk memantau tingkat tekanan darah mereka.

REFERENSI

1. Kemenkes RI. Hipertensi. Direktorat P2PTM [Internet]. 2019;1–10. Available from: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf
2. Kemenkes RI. Infodatin Hipertensi: Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2019;1–5. Available from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

3. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI. 2019;
4. Dinkes Provinsi NTT. Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2021: NTT BANGKIT NTT SEJAHTERA. Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur; 2021.
5. Dinkes Kabupaten TTS. Profil Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan Tahun 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Timor Tengah Selatan. 2021;
6. Puskesmas Kota Soe. Profil Puskesmas Kota Soe Tahun 2021. Profil Kesehatan Puskesmas Kota Soe. 2021;
7. Mahoklory LA. Skripsi Hubungan Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang Tahun 2020. Skripsi. 2022;
8. Azizah AR, Raharjo AM, Kusumastuti I, Abrori C, Wulandari P. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *J Agromedicine Med Sci*. 2021;7(3):142.
9. Maulia M, Hengky HK, Muin H. Analisis Kejadian Penyakit Hipertensi di Kabupaten Pinrang. *J Ilm Mns dan Kesehat* [Internet]. 2021;4(3):324–31. Available from: <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/614>
10. Maulidina F, Harmani N, Suraya I. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)* [Internet]. 2019;4(1):149–55. Available from: 10.22236/arkesmas.v4i1.3141
11. Nugroho KPA, Sanubari TPE, Rumondor JM. Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2019;32–42.
12. Falah M. Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *J Keperawatan dan Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya* [Internet]. 2019;3:85–94. Available from: http://www.jurnal.ubktasikmalaya.ac.id/index.php/jmk_kb/article/view/67
13. Rahmadhani M. Faktor-Faktor yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi pada Masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *J Kedokt STM* [Internet]. 2021;4(1):52–62. Available from: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/132>
14. Tanggela S. Faktor Risiko Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama Kota Kupang. Skripsi. 2022;
15. Nubatonis PA. Hubungan Merokok, Obesitas, Konsumsi Alkohol dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat yang Berkunjung di Puskesmas Alak Tahun 2021. 2022;
16. Hidayat R, Agnesia Y. Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud

- Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *J Ners* [Internet]. 2021;5(1):8–19. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
17. Sari NL. Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Cempaka Banjarmasin. Naskah Publ [Internet]. 2018;(465). Available from: [http://repository.unism.ac.id/166/1/SKRIPSI Noor Laila.pdf](http://repository.unism.ac.id/166/1/SKRIPSI>Noor Laila.pdf)
 18. Wicaksono A. Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan [Internet]. 2021. 32–36 p. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
 19. Nurhayati. Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sapaya Kabupaten Gowa. 2020;(July):1–23. Available from: <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19891/>
 20. Orin, Damayanti R, Sohibun. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Kapuas Kanan Hulu Kecamatan Sintang. 2022;1(1). Available from: <https://ojs.stikara.ac.id/index.php/JKM/article/download/228/75>
 21. Mulyani S. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padongko dan Puskesmas Palakka Kabupaten Barru Tahun 2021. Skripsi [Internet]. 2022; Available from: <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15963/>
 22. Kartika M, Subakir S, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *J Kesmas Jambi* [Internet]. 2021;5(1):1–9. Available from: <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/4499>
 23. Astuti VW, Tasman T, Amri LF. Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *BIMIKI (Berkala Ilm Mhs Ilmu Keperawatan Indonesia* [Internet]. 2021;9(1):1–9. Available from: 10.53345/bimiki.v9i1.185
 24. Bastian. Hubungan Asupan Natrium dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Dewasa di PT Agung Beton Bengkulu Tengah Tahun 2021 [Internet]. Karya Tulis Ilmiah. 2021. p. 14–6. Available from: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1115>
 25. Patricia MR. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau Tahun 2019. 2020; Available from: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29910>