

Hubungan Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, dan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Afifah Nurazizah, Sri Siswani

Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia

Email: afifahnurazizah09@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi ditandai dengan tekanan darah dalam pembuluh darah $\geq 140/90$ mmHg. Berdasarkan data pelayanan hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2023 sebanyak 25.064 kasus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Dan Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Terhadap Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi cross sectional dilakukan di Puskesmas Ciracas. Populasi pada penelitian ini berjumlah 25.064 dengan jumlah sampel 100 pasien. Hasil univariat berdasarkan derajat hipertensi sebagian besarnya terkena hipertensi derajat 1 (64%) dan derajat 2 (36%). Pasien tingkat pengetahuan kurang baik (69%) dan tingkat pengetahuan baik (31%). Pasien dengan aktivitas fisik rendah (72%) dan yang aktivitas fisik tinggi (28%). Pasien paling banyak mengkonsumsi jenis makanan tinggi garam (86%) dan yang mengkonsumsi jenis makanan rendah garam (14%). Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan p value (0,011), aktivitas fisik p value (0,034) dan jenis makanan yang dikonsumsi p value (0,034) dengan kejadian hipertensi. Kesimpulan didapatkan semua variabel berhubungan seperti tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Sarannya pengetahuan pasien lebih ditingkatkan lagi dengan melakukan sosialisasi edukasi tentang hipertensi tidak hanya untuk kelompok prolans tapi juga pada pelayanan umum lainnya agar mencegah bertambahnya kasus hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Jenis Makanan.

Abstract

Hypertension is a disease of high blood pressure characterized by blood pressure in the blood vessels $\geq 140/90$ mmHg. Based on data on hypertension services at the Ciracas Community Health Center in 2023, there were 25,064 cases. The aim of this research is to determine the relationship between level of knowledge, physical activity and type of food consumed on the incidence of hypertension at the Ciracas Community Health Center in 2024. This research uses a cross-sectional study approach carried out at the Ciracas Community Health Center. The population in this study was 25,064 with a sample size of 100 patients. Univariate results based on the degree of hypertension, the majority had grade 1 (64%) and grade 2 (36%) hypertension. Patients had poor knowledge (69%) and good knowledge (31%). Patients with low physical activity (72%) and those with high physical activity (28%). Most patients consumed foods high in salt (86%) and those who consumed foods low in salt (14%). The results of the bivariate test showed that there was a relationship between the level of knowledge p value (0.011), physical activity p value (0.034) and the type of food consumed p value (0.034) with the incidence of hypertension. The conclusion was that all variables were related, such as level of knowledge, physical activity, and type of food consumed. It is recommended that patient knowledge be further improved by providing educational outreach about hypertension not only to the prolans group but also to other public services in order to prevent an increase in hypertension cases.

Keywords: Hypertension, Level of Knowledge, Physical Activity and Type of Food

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang bukan disebabkan oleh penyebaran vektor, virus atau bakteri, namun sebagian besar disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup. Dalam perkembangannya penyakit tidak menular (PTM) sering tidak menimbulkan gejala, banyak masyarakat yang tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap PTM. Beberapa penyakit PTM yaitu stroke, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan salah satunya hipertensi (Kemenkes, 2023).

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan suatu gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah meningkat di atas normal yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Gejala yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar, pusing, penglihatan kabur, sesak, dan mudah lelah (Kemenkes, 2020).

Hipertensi disebut sebagai "*silent killer*" karena terkadang penderita tidak merasakan gejala atau keluhan. Penderita biasanya tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi dan baru mengetahuinya setelah timbul komplikasi. Akibat dari komplikasi tersebut akan menyebabkan kerusakan organ dan kerusakan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah. Organ yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan juga pembuluh darah arteri perifer. Kondisi ini tentunya sangat berbahaya dan dapat menyebabkan kematian mendadak pada penderita (Ini Luh, 2021).

Menurut WHO, prevalensi hipertensi secara global yaitu 22% dari total didunia. Afrika memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebesar 27%. Sedangkan Asia Tenggara masuk dalam urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari total keseluruhan penduduk. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang akan menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya tinggal di

negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan diperkirakan 10,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi disetiap tahunnya (Khansa et al., 2023).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi 34,1% pada populasi dewasa. Pada tahun 2021 Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mencatat kasus hipertensi sebanyak 923.451 kasus (Dinkes DKI Jakarta, 2022).

Berdasarkan data pelayanan hipertensi di Puskesmas Ciracas tahun 2021 terdapat 13.991 kasus dan tahun 2022 berjumlah 14.275 kasus, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 25.064 kasus. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kasus hipertensi di Puskesmas Ciracas dari tahun 2022 sampai tahun 2023. Berdasarkan data rekap kunjungan pasien di Puskesmas Ciracas tahun 2023 pasien paling banyak menderita hipertensi adalah perempuan dengan jumlah kasus 13.703 sedangkan laki-laki sebanyak 11.361 kasus (SIPTM, 2023).

Meningkatnya kejadian hipertensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yaitu faktor risiko yang dapat dirubah dan faktor risiko yang tidak dapat dirubah. Faktor yang dapat dirubah antara lain pengetahuan, kurangnya aktivitas fisik, jenis makanan yang dikonsumsi, obesitas, merokok, konsumsi alkohol berlebih, dan stress. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dirubah antara lain umur, jenis kelamin, dan genetik (Pradono et al., 2020).

Program pemerintah yang Puskesmas terapkan yaitu program CERDIK dan PATUH. Adapula beberapa program di Puskesmas Ciracas yaitu program Sekuter (Screening Usia Produktif Terintegrasi), Pinter (Penyuluhan Dan Intervensi Penyakit Tidak Menular), dan Pendekar (Pendekatan Atau Pendampingan Penderita Hipertensi dan Diabetes Melitus Oleh Kader).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Khansa et al., 2023) diketahui bahwa tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Serta

penelitian yang dilakukan oleh (Janu Purwono, dkk 2020) hipertensi juga dipengaruhi oleh pola konsumsi garam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan jenis makanan yang dikonsumsi terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas tahun 2024. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai referensi dan bahan masukan yang berguna untuk perkembangan mengenai hubungan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan jenis makanan yang dikonsumsi terhadap kejadian hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan sebanyak 25.064 pasien sedangkan untuk pengambilan sampelnya menggunakan metode slovin dan didapatkan sebanyak 100 responden. Informan dalam penelitian ini adalah pasien Puskesmas Ciracas yang telah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Instrumen yang digunakan dengan kuesioner. Sebelum dilakukan penyebaran kuesioner, partisipan diberi penjelasan terlebih dahulu mengenai penelitian, prosedur penelitian, hak partisipan, dan *inform consent*.

HASIL

Analisis Univariat

1. Kejadian Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Derajat hipertensi 1	64	64,0
Derajat hipertensi 2	36	36,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi menurut kejadian hipertensi, bahwa dari 100 pasien hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024 paling banyak pasien menderita hipertensi derajat 1 sebanyak 64 pasien (64%),

sedangkan untuk hipertensi derajat 2 sebanyak 36 pasien (36%).

2. Tingkat Pengetahuan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	31	31,0
Kurang Baik	69	69,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 2 tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Puskesmas Ciracas paling banyak terdapat pada kategori tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 69 pasien (69%), sedangkan tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 pasien (31%).

3. Aktivitas Fisik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	28	28,0
Rendah	72	72,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3 menurut aktivitas fisik didapatkan pasien dengan kategori aktivitas fisik rendah lebih banyak yaitu 72 pasien (72%) dibandingkan dengan pasien dengan kategori aktivitas fisik tinggi yaitu 28 pasien (28%).

4. Jenis Makanan Yang Dikonsumsi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Oleh Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Jenis Makanan Yang Dikonsumsi	Frekuensi	Persentase
Rendah Garam	14	14,0
Tinggi Garam	86	86,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi menurut jenis makanan yang

dikonsumsi didapatkan hasil paling banyak mengkonsumsi makanan tinggi garam yaitu 86 pasien (86%), sedangkan pasien yang mengkonsumsi makanan rendah garam sebanyak 14 pasien (14%).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 1. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		P Value	OR (95% CI)
	Derajat 1		Derajat 2		n	%		
	n	%	n	%				
Baik	26	83,9	5	16,1	31	100,0	0,011	4,242 1,4-12,3
Kurang Baik	38	55,1	31	44,9	69	100,0		
Jumlah	64	64,0	36	36,0	100	100,0		

Berdasarkan tabel 1 analisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi diperoleh ada sebanyak 5 orang (16,1%) pasien yang pengetahuannya baik dengan jenis hipertensi derajat 2, sedangkan untuk pasien yang pengetahuannya kurang baik dengan jenis hipertensi derajat 2 sebanyak 31 orang (44,9%).

Hasil uji chi square diperoleh nilai p value = 0,011 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR = 4,242 artinya pasien yang pengetahuannya kurang baik memiliki peluang 4 kali lebih besar terkena hipertensi derajat 2 dibandingkan pasien dengan pengetahuan baik.

2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		P Value	OR (95% CI)
	Derajat 1		Derajat 2		n	%		
	n	%	n	%				
Tinggi	23	82,1	5	17,9	28	100,0	0,034	3,478 1,1-10,1
Rendah	41	56,9	31	43,1	72	100,0		
Jumlah	64	64,0	36	36,0	100	100,0		

Berdasarkan tabel 2 analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa ada sebanyak 5 orang (17,9%) yang aktivitas fisiknya tinggi dengan jenis hipertensi derajat 2, sedangkan untuk pasien yang aktivitas fisiknya rendah dengan jenis hipertensi derajat 2 sebanyak 31 orang (43,1%).

Hasil uji chi square diperoleh nilai p value = 0,034 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR = 3,478 artinya pasien dengan aktivitas fisik rendah berpeluang 3 kali lebih besar terkena hipertensi derajat 2 dibandingkan pasien dengan aktivitas fisik tinggi.

3. Hubungan Antara Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 3. Hubungan Antara Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ciracas Tahun 2024

Jenis Makanan Yang Dikonsumsi	Kejadian Hipertensi				Total		P Value	OR (95% CI)
	Derajat 1		Derajat 2		n	%		
	n	%	n	%				
Rendah Garam	13	92,9	1	7,1	14	100,0	0,034	8,922 1,1-71,3
Tinggi Garam	51	59,3	35	40,7	86	100,0		
Jumlah	64	64,0	36	36,0	100	100,0		

Berdasarkan tabel 4 analisis hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi diperoleh bahwa ada sebanyak 1 orang (7,1%) yang mengkonsumsi makanan rendah garam dengan jenis hipertensi derajat 2, sedangkan untuk pasien yang mengkonsumsi makanan tinggi garam

dengan jenis hipertensi derajat 2 sebanyak 35 orang (40,7%).

Hasil uji chi square diperoleh nilai p value = 0,034 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR = 8,922 artinya pasien yang mengkonsumsi jenis makanan tinggi garam berpeluang 9 kali lebih banyak terkena hipertensi dibandingkan pasien dengan mengkonsumsi jenis makanan rendah garam.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi

Tingkat pengetahuan mengenai berapa banyak informasi yang pasien ketahui tentang hipertensi seperti gejala, penyebab, faktor risiko, serta dampak dari hipertensi tingkat pengetahuan mengukur pemahaman responden. Hasil analisis univariat diketahui dari 100 responden, yang memiliki pengetahuan kurang baik lebih banyak yaitu 69% dan sisanya responden dengan pengetahuan baik 31%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana Hardiyanti, dkk 2021 yang menunjukkan responden dengan pengetahuan kurang baik lebih banyak 54,5% dan sisanya responden dengan pengetahuan baik sebanyak 45,5%.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor dari predisposisi yang berpengaruh terhadap kesehatan seseorang yang nantinya akan berhubungan dengan perilaku seseorang dalam bertindak. Pengetahuan yang baik merupakan modal awal yang harus dimiliki oleh penderita hipertensi agar penderita memahami bagaimana agar tekanan darah tetap terkontrol secara baik. Selain itu agar penderita hipertensi memahami bagaimana pola hidup yang harus dijalani dalam kehidupan sehari-harinya.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value = 0,011 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puseksmas Ciracas. Sesuai dengan penelitian ini menurut penelitian Diana Hardiyanti, dkk 2021 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara variabel tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi diperoleh nilai p value = 0,001. Penelitian lain yang sejalan yaitu Fadhila Khansa, dkk 2023 yang juga menyatakan adanya hubungan signifikan p value = 0,001 antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik. Salah satu faktor yang menjadi pengaruh dari kurangnya pengetahuan responden adalah tingkat pendidikannya yang rata-rata adalah SD. Penelitian ini sesuai dengan Notoatmojo (2018) tingkat pengetahuan didukung oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, lingkungan dan informasi. Semakin kurang pengetahuan responden maka tekanan darah akan tidak terkontrol secara baik, sehingga sangat dibutuhkan pengetahuan yang baik untuk memiliki tekanan darah yang terkontrol. Pengetahuan yang harus dimiliki mengenai hipertensi seperti gejala, faktor resiko, komplikasi, dan pengobatan agar tekanan darah tetap terkontrol secara baik. Sependapat dengan peneliti, pada umumnya pengetahuan didapatkan individu sangat mempengaruhi tekanan darah seseorang (Rodiyyah dkk, 2020).

Menurut peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan kepada responden yang memiliki pengetahuan baik tapi terkena hipertensi derajat 2, faktanya responden tersebut hanya sekedar mengetahui tanpa

menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang baik dan terkena hipertensi derajat 2 karena kurangnya pemahaman responden terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan hipertensi yang menyebabkan responden menjadi kurang optimal dalam melakukan pencegahan sendiri.

2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang melebihi normal. Kurangnya aktivitas fisik termasuk resiko meningkatnya tekanan darah. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup. Aktifitas fisik mulai dari aktivitas sehari-hari, aktivitas bekerja, dan olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membantu menurunkan tekanan darah (Nugroho, 2021).

Distribusi aktivitas fisik responden di Puskesmas Ciracas didapati rata-rata aktivitas fisik pasien adalah 1648,09 MET dengan aktivitas fisik paling rendah 15 MET dan paling tinggi 8499 MET. Hasil analisis univariat dari 100 responden aktivitas fisik yang dilakukan adalah aktivitas fisik dengan kategori rendah yaitu 72% dan sisanya 28% pasien dengan kategori aktivitas fisik tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rapina Suci Sagalulu, dkk 2023 yang menyatakan dari 40 orang, aktivitas fisik dengan kategori rendah lebih banyak yaitu 57,5% dibandingkan dengan aktivitas fisik dengan kategori tinggi sebanyak 42,5%.

Hasil analisis bivariat dengan uji chi square didapatkan nilai p value = 0,034 yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Sherly Verminta Warlenda, dkk 2023 menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai p value = 0,001 dan nilai POR 95% CI = 14,034 yang artinya responden dengan aktivitas fisik rendah berpeluang 14 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

Pada penelitian ini juga didapatkan nilai OR = 3,478 yang artinya responden dengan aktivitas fisik rendah berpeluang 3 kali lebih besar terkena hipertensi derajat 2 dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Hal tersebut terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dari responden yang beralasan faktor usia dan mudah lelah.

Menurut peneliti Kurangnya aktivitas fisik termasuk resiko meningkatnya tekanan darah. Frekuensi denyut jantung cenderung lebih tinggi ketika seseorang kurang atau tidak melakukan aktivitas fisik dibandingkan seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi akan menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Fadhila Khansa, dkk 2023 yang menyatakan semakin besar usaha otot jantung memompa darah maka semakin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga terjadi peningkatan tahanan perifer yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Khansa et al., 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah tekanan darah menjadi meningkat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorphin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah

tidak mengalami kenaikan (Marleni, 2020).

3. Hubungan Antara Jenis Makanan Yang Dikonsumsi Dengan Kejadian Hipertensi

Konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia aturan konsumsi garam per orang per hari yaitu 2000 mg atau 5 gram natrium (1 sendok teh) (Gadingrejo et al., 2020).

Hasil analisis univariat yang didapatkan dari 100 responden adalah lebih banyak responden yang mengkonsumsi makanan tinggi garam yaitu 86% dan sisanya 14% responden mengkonsumsi makanan rendah garam. Sedangkan hasil analisis bivariat didapatkan responden yang mengkonsumsi makanan tinggi garam 40,7% terkena hipertensi derajat 2 dan sisanya 59,3% terkena hipertensi derajat 1. Sedangkan untuk responden yang mengkonsumsi makanan rendah garam sebanyak 7,1% terkena hipertensi derajat 2 dan sisanya 92,9% terkena hipertensi derajat 1.

Pada analisis bivariat diperoleh nilai p value = 0,034 artinya terdapat hubungan signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riri Maharani, dkk 2023 yang menyatakan bahwa 90,7% responden lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi garam dibandingkan responden yang mengkonsumsi makanan rendah garam sebanyak 9,3%. Serta p value = 0,003 dan nilai OR 9,268 artinya responden dengan mengkonsumsi makanan tinggi garam berpeluang 9 kali lebih besar terkena hipertensi derajat 2.

Pengetahuan mengenai diet hipertensi menjadi salah satu faktor yang dapat membantu responden dalam memilih dan menjalani pola makan yang

baik sehingga dapat mengendalikan tekanan darah. Kurangnya pengetahuan mengenai diet hipertensi dapat menimbulkan kurangnya rasa kesadaran seseorang dalam pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Menurut peneliti pengaruh konsumsi natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma dan tekanan darah. Natrium yang dikonsumsi responden dalam penelitian ini umumnya berasal dari olahan laut dan garam dapur, responden cenderung menyukai makanan yang gurih (asin) karena dapat menggugah nafsu makan. Konsumsi makanan dengan kandungan natrium yang tinggi dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah dalam tubuh yang akan berimbas pada terjadinya hipertensi. Hal tersebut bisa ditekankan kepada masyarakat untuk bisa mengontrol konsumsi natrium atau garam per harinya. Sesuai yang dianjurkan oleh Kemenkes RI pemakaian garam per hari sebanyak 5gr atau 1 sendok teh.

KESIMPULAN

1. Distribusi kejadian hipertensi dari 100 responden di Puskesmas Ciracas Tahun 2024 terdapat 36% pasien terkena hipertensi kategori derajat 2.
2. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024 dengan nilai p value = 0,011. Pasien dengan tingkat pengetahuan kurang baik berpeluang 4 kali lebih besar terkena hipertensi derajat 2 dibandingkan pasien dengan tingkat pengetahuan baik.
3. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024 dengan nilai p value = 0,034. Pasien dengan aktivitas fisik kategori rendah berpeluang 3 kali lebih besar dibandingkan dengan pasien aktivitas fisik kategori tinggi.
4. Terdapat hubungan signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024 dengan nilai p value = 0,034.

Pasien yang mengkonsumsi jenis makanan tinggi garam berpeluang 9 kali lebih besar dibandingkan dengan pasien yang mengkonsumsi jenis makanan rendah garam.

5. Dari penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan 3 variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Ciracas Tahun 2024, variabel tersebut adalah tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan jenis makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asupan, H., Gizi, Z. A. T., Fisik, A., & Kualitas, D. A. N. (2023). TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL USIA 24-54 TAHUN DI LPMP SUMSEL. 7, 16919–16936.
- [2] Epidemiologi, P., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Islam, U., Syarif, N., & Jakarta, H. (2020).
- [3] Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta i. (n.d.).
- [4] Fatma ekasari, M. (2021). H i p e r t e n s i : kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya.
- [5] Gadingrejo, P., Gadingrejo, P., Gadingrejo, W. P., & Gadingrejo, P. (2025). Jurnal Wacana Kesehatan SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY Akademi Keperawatan Dharma wacana Metro Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
- [6] Hardiyanti, D., & Yuliana, N. (2021). Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Stikes Intan Martapura , Indonesia Email : dianahardiyanti@stikesintanmartapura.ac.id. 9(November), 143–147.
- [7] jdih.kemkes.go.id. (2021). 1–85.
- [8] Kalium, D. A. N., Tekanan, T., Pada, D., Indonesia, J. T., & Indonesia, J. T. (2022). SHR : Jurnal Svasta Harena Raflesia SHR : Jurnal Svasta Harena Raflesia peningkatan angka kejadian hipertensi di Indonesia . Masyarakat cenderung menyukai. 1, 83–93.
- [9] Khansa, F., Utomo, W., & Nurchayati, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. 2(2).
- [10] Mutia Agustiani Moonti, Lia Mulyati, & Lilik Umini, L. C. C. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DERAJAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATI TUJUH KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2022. 03(01).
- [11] Ngadirejo, P. (2023). Gorontalo. 6(1), 67–76.
- [12] Nurhayati, I., & Kunci, K. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi The Carrelation of A Family Knowledge Level of Hypertension With Hypertension Classification. 18(2).
- [13] O, E. S. L., Widyarni, A., & Azizah, A. (2020). Jiubj 1, 2. 20(3), 1043–1046. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1094>
- [14] Pasien, P., Produktif, U., Di, T., Kerja, W., Warlenda, S. V., Maharani, R., Persada, I., Hang, U., & Pekanbaru, T. (2023). Journal of Hospital Management and Health Sciences (JHMHS) FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. 4(1).
- [15] Pengendalian, P., Di, H., Kesehatan, F., & Pertama, T. (n.d.). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 1.
- [16] Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia.
- [17] Prodi, S., Stikes, K., Pertiwi, B., & Raya, L. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SABBANG TAHUN 2020 Factors Related To The Incidence of Hypertension in UPT Puskesmas Sabbang in 2020. 6(2).
- [18] Profil Kesehatan Tekanan Darah Tinggi. (2021).
- [19] Profil Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2022).

- [20]Putra, S. A., Notoatmodjo, S., & Sulistyowati, Y. (2023). Aktifitas Fisik Menjadi Faktor Dominan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kecamatan Cipayung Periode Januari-April Tahun 2023. 7(2).
- [21]Sari, A. P., Ilmi, M. B., Hayati, R., Kesehatan, F., Universitas, M., Kalimantan, I., Arsyad, M., & Selatan, K. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022. 12(September), 446–457.
- [22]Tinggi, T. D. (n.d.). Hipertensi.
- [23]Triandini, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(1), 308. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1805>