

ANALISIS FAKTOR RISIKO HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG

Sulistiyani Purna Sari*, Sigit Priyanto, Nurul Purborini
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang
1011.sulistiyani@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena Hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi yang penyebab awalnya tidak diketahui atau tanpa gejala sama sekali. Faktor risiko Hipertensi perlu diidentifikasi untuk mengembangkan strategi dan pengobatan yang efektif. Penelitian bertujuan untuk menganalisis faktor risiko Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *case control (retrospektif)*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 100. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Data diolah dengan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok ($p = 0,011$) dan konsumsi garam ($p = 0,000$) dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Tidak ada hubungan antara obesitas ($p = 0,311$), aktivitas fisik ($p = 0,408$) dan konsumsi alkohol ($p = 0,748$) dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Kesimpulan. Faktor risiko Hipertensi yang signifikan di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung adalah kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebih. Strategi pencegahan dan pengobatan Hipertensi perlu dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor-faktor risiko tersebut.

Kata kunci: Hipertensi, Faktor Risiko, Puskesmas

ABSTRACT

Hypertension, known as the silent killer, is a hidden threat with unknown initial causes or no symptoms. Identifying risk factors is crucial for effective prevention and treatment strategies. This study examines Hypertension risk factors in Ngadirejo Community Health Center, Temanggung Regency. The method used is observational analytic with a case-control design (retrospective). The sample size used was 100. The instrument used was a questionnaire. Data were processed using the chi-square statistical test. The results showed that there was a relationship between smoking habits ($p = 0.011$) and salt consumption ($p = 0.000$) with Hypertension in the working area of Ngadirejo Community Health Center, Temanggung Regency. There is no relationship between obesity ($p = 0.311$), physical activity ($p = 0.408$), and alcohol consumption ($p = 0.748$) with Hypertension in the working area of Ngadirejo Health Center, Temanggung Regency. Conclusion: The significant risk factors for Hypertension in the working area of Ngadirejo Community Health Center, Temanggung Regency are smoking habits and excessive salt consumption. Strategies for prevention and treatment of Hypertension need to be developed by considering these risk factors.

Keywords: Hypertension, Risk Factors, Community Health Center



PENDAHULUAN

Transisi epidemiologi telah terjadi di dunia dan termasuk di Indonesia telah terjadi transisi epidemiologi. Transisi epidemiologi adalah perubahan pola penyakit yang pada awalnya didominasi penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (Herlina & Wardani, 2019). Salah satu PTM yang muncul pada transisi penyakit ini adalah Hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent killer* karena Hipertensi merupakan pembunuh tersembunyi yang penyebab awalnya tidak diketahui atau tanpa gejala sama sekali. Gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakitnya lainnya. Gejala gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat ditenguk, (*Vertigo*), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*Tinnutis*), dan mimisan (Irwan, 2016).

Jumlah prevalensi kasus Hipertensi penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita Hipertensi telah mencapai angka 74,5 juta jiwa. Menurut *World Health Organization* (World Health Organization, 2023), angka kejadian Hipertensi di dunia yang menduduki peringkat tertinggi adalah di Afrika sebesar 46%, kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita Hipertensi. Kejadian Hipertensi di Asia Tenggara telah membunuh 1,5 juta jiwa dan sepertiga populasi orang dewasa hidup dengan Hipertensi.

Angka kejadian Hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun yaitu sebesar 34,1% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita Hipertensi, tertinggi di Kalimantan Selatan 44,1%, diikuti Jawa Barat (35,6%) dan Kalimantan Timur (35,5%). Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang menduduki posisi ke-4 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia dengan prevalensi sebesar 34,5%.

Prevalensi penderita Hipertensi di Kabupaten Temanggung cukup tinggi yaitu sebesar 29,9% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Temanggung tahun 2018 menyebutkan bahwa Hipertensi telah menjadi penyakit yang menduduki proporsi terbesar dari PTM yaitu sebesar 73%. Prevalensi Hipertensi tertinggi adalah di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogomulyo sebanyak 4.537 orang (11,6%), kemudian pada urutan kedua adalah Puskesmas Ngadirejo sebanyak 4.484 (11,4%), Puskesmas Kandangan sebanyak 2.334 orang (6%), Puskesmas Candiroti sebanyak 2.296 orang (5,8%) dan Puskesmas Parakan sebanyak 2.251 orang (5,7%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2018).

Hipertensi yang berkepanjangan dapat menyebabkan gagal jantung yang disusul dengan sesak napas, akibat yang lebih sering lagi adalah terjadinya Stroke dan kematian karena aliran darah tidak lancar (Triyanto, 2018). Hipertensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin dan keturunan (genetik). Faktor yang dapat diubah antara lain gaya hidup seperti aktivitas fisik kurang, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebih, serta asupan sodium tinggi sedangkan asupan sayur dan buah rendah (Fitriani, 2020).

Upaya penatalaksanaan Hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non-farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup dan terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi (Potter & Perry, 2020). Karakteristik individu dan kebiasaan memiliki peran penting dalam mempengaruhi kejadian Hipertensi. Kejadian Hipertensi meningkat seiring dengan

bertambahnya umur, namun belakangan ini terjadi pergeseran kejadian Hipertensi ke usia yang lebih muda (Rosadi & Hildawati, 2022).

Hasil studi awal di Puskesmas Ngadirejo didapatkan data jumlah penderita Hipertensi sebanyak 4.484 orang. Sebagian besar angka kejadiannya adalah perempuan sebanyak 2.343 orang dan laki-laki sebanyak 2.141 orang. Selain itu, berdasarkan data Puskesmas didapatkan bahwa kebiasaan merokok, kasus obesitas, konsumsi garam di masyarakat tergolong tinggi. Sesuai dengan uraian latar belakang, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Analisis faktor risiko Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif observasional analitik dengan desain *case control* (*retrospektif*). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien yang melakukan skrining/memeriksakan diri di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung tahun 2023 sebanyak 4484 dan jumlah sampel sebanyak 200 pasien. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu jumlah sampel pada kelompok kasus sebanyak 100 orang dan jumlah sampel pada kelompok kontrol sebanyak 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini berupa lembar *ceklist* yang dibuat oleh peneliti mencakup: nama, usia, jenis kelamin, Riwayat keluarga, kebiasaan merokok, konsumsi garam, aktivitas fisik, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas dan status hipertensi. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil POSBINDU di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung tahun 2023. Analisa data yang digunakan adalah uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Obesitas, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Garam, Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Alkohol Responden

Karakteristik Responden	Kasus		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (Tahun)				
18-24	4	4	4	4
25-34	18	18	18	18
35-44	14	14	14	14
45-54	28	28	28	28
≥55	36	36	36	36
Jenis Kelamin				
Laki-laki	46	46	40	40
Perempuan	54	54	60	60
Obesitas				
Obesitas	11	11	6	6
Tidak Obesitas	89	89	94	94
Kebiasaan Merokok				
Ya	61	61	42	42



Karakteristik Responden	Kasus		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	39	39	58	58
Konsumsi Garam				
≤ 1 sendok teh	49	49	76	76
> 1 sendok teh	51	51	24	24
Aktivitas Fisik				
Ringan	27	27	21	21
Sedang	73	73	79	79
Kebiasaan Minum Alkohol				
Ya	6	6	4	4
Tidak	94	94	96	96
Total	100	100	100	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kelompok kasus berusia ≥ 55 tahun sebanyak 36 responden (36%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (54%), tidak mengalami obesitas sebanyak 89 responden (89%), memiliki kebiasaan merokok sebanyak 61 responden (61%), mengkonsumsi garam >1 sendok teh, memiliki aktivitas fisik yang sedang sebanyak 73 responden (73%), dan tidak memiliki kebiasaan minum alkohol sebanyak 94 responden (94%).

Tabel 2 Faktor yang berhubungan dengan hipertensi

Variabel	Status Hipertensi				P value	OR (95% CI)
	Hipertensi		Tidak Hipertensi			
	f	%	f	%		
Obesitas						
Ya	11	11	6	6	0,311	1,936
Tidak	89	89	94	94		
Kebiasaan Merokok						
Ya	61	61	42	42	0,011	2,160
Tidak	39	39	58	58		
Konsumsi Garam						
> 1 sendok teh	49	49	24	24	0,000	3,042
< 1 sendok teh	51	51	76	76		
Aktivitas Fisik						
Ringan	27	27	21	21	0,408	1,391
Sedang	73	73	79	79		
Kebiasaan Minum Alkohol						
Ya	6	6	4	4	0,748	1,532
Tidak	94	94	96	96		
Total	100	100	100	100		

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden paling banyak tidak obesitas berada pada kelompok kasus maupun kontrol. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,311 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan Hipertensi. Kebiasaan merokok paling banyak berada pada kelompok kasus. Berdasarkan uji statistik didapatkan yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan Hipertensi. Didapatkan nilai *odd ratio* (OR)



sebesar 2,160 yang berarti bahwa responden dengan kebiasaan merokok 2,160 kali lebih berisiko mengalami Hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Konsumsi garam < 1 sendok teh paling banyak berada pada kelompok kasus maupun kontrol. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan hipertensi. Didapatkan nilai *odd ratio* (OR) sebesar 3,042 yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam > 1 sendok teh 3,042 kali lebih berisiko mengalami Hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam < 1 sendok teh.

Aktivitas fisik paling banyak yaitu aktivitas sedang berada pada kelompok kasus maupun kontrol. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,408 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi. Paling banyak tidak mengkonsumsi alkohol pada kelompok kasus maupun kontrol. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,748 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alkohol dengan Hipertensi

Hubungan Obesitas dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,311 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan Hipertensi. Tidak ada hubungan antara obesitas dengan Hipertensi karena, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami obesitas. Didukung oleh penelitian Kapahang *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Ratahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang Hipertensi tidak mengalami obesitas dikarenakan adanya peningkatan sistem simpatis yang mengatur fungsi saraf dan hormon dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung, penyempitan arteri (vasokonstriksi) serta peningkatan retensi air dan natrium. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Susanto (2020) yang menunjukan bahwa dari 106 responden sebagian besar jumlah penderita Hipertensi dengan IMT normal yaitu sebanyak 60 responden (56,6%) (Susanto, 2020).

Obesitas adalah akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan resiko bagi kesehatan. Dikatakan obesitas adalah jika berat badan seseorang melebihi batas normal yaitu ≥ 25 kg/m², berat badan tersebut diukur dengan satuan Indeks Massa Tubuh (WHO, 2023). Secara teoritis, obesitas menyebabkan beberapa mekanisme dalam tubuh yang berkontribusi dalam peningkatan tekanan darah. Patogenesis obesitas sehingga mengakibatkan suatu Hipertensi merupakan hal yang kompleks karena penyebabnya ada banyak faktor dan saling berhubungan. Leprin, asam lemak bebas dan insulin serta *obstructive sleep apnea* yang meningkat pada orang yang obesitas akan menyebabkan kontriksi dan aktivitas saraf simpatik ginjal, resistensi insulin dan hiperaktivitas sistem renin angiotensin menjadikan reabsorpsi natrium pada ginjal meninggi (Potter & Perry, 2020).

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok paling banyak berada pada kelompok kasus. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,011 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan Hipertensi. Didapatkan nilai *odd ratio* (OR) sebesar



2,160 yang berarti bahwa responden dengan kebiasaan merokok 2,160 kali lebih berisiko mengalami Hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Hasil penelitian membuktikan bahwa sesuai dengan kebiasaan merokok sehari-hari pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Sesuai dengan hasil penelitian Rahmadhani (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor merokok dengan Hipertensi.

Merokok dapat meningkatkan jumlah sel darah mengalami penggumpalan dalam pembuluh darah dan terjadi pelekatan pada lapisan pembuluh darah. Nikotin dalam rokok dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Zat-zat kimia beracun yang terdapat dalam rokok seperti nikotin dan karbonmonoksida yang diisap melalui rokok akan masuk dalam pembuluh darah arteri, mengakibatkan proses aterosklerosis dan tekanan darah tinggi. Zat-zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihisap melalui rokok akan memasuki sirkulasi darah dan merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri, zat tersebut mengakibatkan proses Artereosklerosis dan tekanan darah tinggi. Merokok juga meningkatkan denyut jantung, sehingga kebutuhan oksigen otot-otot jantung bertambah, sehingga jika penderita tekanan darah tinggi merokok maka akan semakin meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah arteri (Kemenkes RI, 2020).

Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan selain dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. kandungan nikotin yang diserap ke dalam pembuluh darah kecil di paru-paru sehingga diedarkan ke otak, di otak akan beraksi bersama nikotin dengan memberikan sinyal pada kelenjar adrenal sehingga dapat melepaskan epinefrin (adrenalin), hormon ini akan menyempitkan pembuluh darah sehingga jantung terpaksa bekerja lebih keras dan menyebabkan tekanan darah tinggi, nikotin juga dapat membuat jantung berdebar lebih cepat dan bekerja lebih keras, frekuensi detak jantung meningkat dan kontraksi jantung meningkat, sehingga meningkatkan tekanan darah. Karbon monoksida dalam asap rokok menggantikan oksigen dalam darah yang memaksa jantung untuk memompa untuk mendapatkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh (Fadhli, 2018).

Hubungan Konsumsi Garam dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan Hipertensi. Didapatkan nilai *odd ratio* (OR) sebesar 3,042 yang berarti bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam > 1 sendok teh 3,042 kali lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam < 1 sendok teh. Sesuai dengan hasil penelitian Ayukhaliza (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan Hipertensi.

Secara teoretis, konsumsi natrium berpengaruh terhadap tekanan darah. Konsumsi natrium dalam jumlah tinggi dan kurangnya asupan potasium berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Orang dengan asupan garam lebih tinggi memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Tekanan darah sistolik pada orang dengan asupan garam tinggi meningkat sekitar 4.58 mmHg per 1000 mg 24 jam ekskresi sodium (WHO, 2023). Konsumsi natrium tinggi yang mengakibatkan tekanan darah tinggi berkaitan dengan retensi air dalam tubuh, modifikasi aktivitas simpatetik serta modulasi saraf autonom pada sistem peredaran darah. Selain itu, asupan natrium tinggi juga berkontribusi menyebabkan



kekakuan arteri. Hubungan antara asupan natrium dan kekakuan arteri telah diklarifikasi dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata penurunan asupan garam berhubungan dengan 2.8% penurunan kekakuan arteri (Grillo et al., 2019).

Konsumsi garam yang tinggi merupakan hal yang sangat penting dalam timbulnya Hipertensi, pengaruh asupan garam terhadap Hipertensi melalui peningkatan volume plasma (cairan tubuh) dan tekanan darah. Dimana keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekskresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga akan kembali pada keadaan hemodinamik (sistem peredaran), jika tidak terjadi hemodinamik maka akan memperberat kerja jantung untuk memompa darah keseluruh tubuh karena terdapat tahanan akibat retensi oleh tingginya kadar garam tersebut (Nurhayati, 2020).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,408 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi karena, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang. Sesuai dengan penelitian Rosadi dan Hildawati (2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi. Sejalan dengan penelitian Vidiningsih *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi.

Aktivitas fisik secara teori mempengaruhi tekanan darah seseorang, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil resiko terkena hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan tepat dengan frekuensi dan lamanya waktu yang sesuai akan membantu seseorang dalam menurunkan tekanan darahnya. Aktivitas yang cukup dapat membantu menguatkan jantung sehingga dapat memompa darah lebih baik. Semakin ringan kerja jantung semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menurun (Suiraoaka, 2021).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi karena proporsi responden yang mengalami Hipertensi yang tidak melakukan olahraga 3-4 kali per minggu selama 30 menit yaitu sebanyak 73 responden tidak berbeda jauh dengan yang tidak menderita Hipertensi yaitu sebanyak 79 orang. Hal ini disebabkan karena pengkategorian aktivitas fisik hanya dilihat dari rutin atau tidak rutinnya responden dalam berolahraga tanpa melihat aktivitas yang biasa dilakukan responden setiap harinya.

Tekanan darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tekanan darah akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas fisik dan akan lebih rendah saat beristirahat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi kekakuan pada pembuluh darah dan akan meningkatkan daya tahan jantung serta paru-paru sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Oktarina & Ayu, 2024). Semakin ringan kerja jantung semakin sedikit tekanan pada pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah menurun (Suiraoaka, 2020).

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Alkohol dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik didapatkan *p value* sebesar 0,748 yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alkohol dengan Hipertensi. Tidak ada hubungan antara kebiasaan minum alkohol dengan Hipertensi karena,



berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi alkohol. Sesuai dengan hasil penelitian Ayukhaliza (2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum alkohol dengan Hipertensi.

Secara teoritis konsumsi alkohol berlebih dapat meningkatkan tekanan darah secara drastis. Risiko antara konsumsi alkohol dan Hipertensi sudah sangat jelas. Minum alkohol dengan intensitas hanya satu kali dalam sehari sudah meningkatkan risiko kenaikan tekanan darah. Konsumsi alkohol dalam jumlah berlebih meningkatkan tekanan darah yang secara signifikan mengacu pada kondisi Hipertensi. Konsumsi alkohol 3 kali dalam sehari meningkatkan risiko mengalami Hipertensi sebesar 75% (Yogiantoro, 2019).

Hasil penelitian yang menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian Hipertensi karena frekuensi responden yang mengalami Hipertensi tidak mengonsumsi alkohol >2 kali dalam satu minggu yaitu sebanyak 6 responden tidak berbeda jauh dengan yang tidak menderita Hipertensi yaitu sebanyak 4 orang. Hal ini disebabkan karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cechini *et al.*, (2024), yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara seseorang yang mengonsumsi alkohol dalam jumlah kecil (<12 g/hari) dengan Hipertensi. Berdasarkan penelitian Kandzari *et al.*, (2024) menyatakan bahwa alkohol dapat memberikan efek penurunan tekanan darah jangka pendek yang terukur, namun selama periode 24 jam berikutnya meningkat secara rata-rata +2.7 mmHg untuk sistolik dan +1.4 mmHg untuk diastolik.

Mekanisme dalam tubuh yang menyebabkan Hipertensi akibat alkohol adalah ketidakseimbangan sistem saraf pusat, gangguan baroreseptor, peningkatan aktivitas simpatis, stimulasi sistem renin-angiotensin-aldosteron, peningkatan kadar kortisol, peningkatan reaktivitas vaskular karena peningkatan intraseluler. Selain itu hilangnya relaksasi karena peradangan dan cedera oksidatif endotelium oleh angiotensin II yang mengarah ke penghambatan endotelium yang bergantung pada produksi nitrat adalah kontributor utama Hipertensi akibat alkohol (Maulidina *et al.*, 2019).

Faktor Risiko Hipertensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor risiko Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung adalah kebiasaan merokok dan konsumsi garam/natrium. Berdasarkan analisis faktor risiko yang berhubungan secara signifikan dengan Hipertensi berdasarkan kekuatan hubungannya adalah konsumsi garam (*p-value* 0.000; OR 3,042) dan kebiasaan merokok (*p-value* 0.011; OR 2,160). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktarina dan Ayu (2024) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium dengan kejadian Hipertensi, yang menunjukan responden yang memiliki kebiasaan merokok 1,496 kali lebih berisiko mengalami Hipertensi. Sejalan dengan penelitian Ayukhaliza (2020) menyatakan bahwa riwayat konsumsi natrium > 1 sendok teh berisiko 2.211 kali lebih besar mengalami Hipertensi dibandingkan responden yang memiliki riwayat konsumsi natrium < 1 sendok teh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dismiantoni *et al.*, (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian Hipertensi, yang menunjukan responden yang memiliki kebiasaan merokok 3,51 kali lebih berisiko mengalami Hipertensi



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadirejo Kabupaten Temanggung sebagai berikut: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan Hipertensi ($p = 0,311$). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan Hipertensi ($p = 0,011$). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan Hipertensi ($p = 0,000$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi ($p = 0,408$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan Hipertensi ($p = 0,748$).

Masyarakat disarankan untuk melakukan cek kesehatan secara berkala, menjauhkan diri dari asap rokok dan berupaya untuk berhenti merokok, membatasi konsumsi garam, rajin melakukan aktifitas fisik dan mengupayakan berat badan ideal. Puskesmas dapat meningkatkan penggalakkan promosi gaya hidup sehat, seperti meningkatkan upaya berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik dan konsumsi serat, serta mengurangi konsumsi garam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayukhaliza, Dinda Asa (2020) *Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Pesisir (Studi Pada Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Tiram)*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Cecchini, M., Filippini, T., Whelton, P. K., Iamandii, I., di Federico, S., Boriani, G., & Vinceti, M. (2024). Alcohol Intake and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Nonexperimental Cohort Studies. In *Hypertension* (Vol. 81, Issue 8, pp. 1701–1715). Lippincott Williams and Wilkins
- Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. (2018). Profil Kesehatan Temanggung 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Temanggung*, 1(1), 1689—1699. <https://dinkes.temanggungkab.go.id/assets/file/190826052040.pdf>
- Dismiantoni, N., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- 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
- Fitriani, N. (2020). *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja di Kecamatan Bergas* [Skripsi, Universitas Ngudi Waluyo]. <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/581>
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium Intake and Hypertension. *Nutrients*, 11(1970). <https://doi.org/doi:10.3390/nu11091970>
- Herlina, & Wardani, R. A. (2019). Efektivitas Formulasi Teh Herbal Untuk Menurunkan Resiko Gangguan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan*, 12(1). <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/6/3>
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish



- Kandzari, D. E., Weber, M. A., Pathak, A., Zidar, J. P., Saxena, M., David, S. W., Schmieder, R. E., Janas, A. J., Langer, C., Persu, A., Mendelsohn, F. O., Ameloot, K., Foster, M., Fischell, T. A., Parise, H., & Mahfoud, F. (2024). Effect of Alcohol-Mediated Renal Denervation on Blood Pressure in the Presence of Antihypertensive Medications: Primary Results From the TARGET BP I Randomized Clinical Trial. *Circulation*, 149(24), 1875–1884
- Kapahang, G. V., Wiyono, W. I., & Mpila, D. A. (2023). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Ratahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 637–646
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, March 9). *InfoDatin (Hipertensi Si Pembunuh Senyap)*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030900006/hipertensi-si-pembunuh-senyap.html>
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS*, 4(1).
- Nurhayati, (2020). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sapaya Kabupaten Gowa. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Oktarina, A., & Ayu, M. S. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Amplas Kota Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 23(2), 62–70
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* (R. Komalasari, M. Ester, D. Yulianti, & I. Parulian, Eds.; 1st ed., Vol. 2). Jakarta: EGC
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, IV(1), 52-62. <https://ojsfkuisu.com/index.php/stm/index>
- Rosadi, D., & Hildawati, N. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(2), 60—67
- Suiaroka, P. (2021). Penyakit Degenarif Mengenal, Mencegah, dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuhu Medika
- Susanto, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan*, 13, 1–19. <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/513>
- Triyanto, E. (2018). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Vidiningsih, P. P., Ama, P. G. B., & Fajarwati. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di RW 008 Kampung Areman, Kota Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 216-227. DOI : <https://doi.org/10.37012/jik.v14i2.1244>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact->

[sheets/detail/hypertension#:~:text=Hypertension%20\(high%20blood%20pressure\)%20is,get%20your%20blood%20pressure%20checked.](#)

Yogiantoro, M. (2019). *Hipertensi Esensial: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI