

LITERATURE REVIEW: FAKTOR RISIKO HIPERTENSI DI INDONESIA

Carissa Auliya Dewati¹, Azarine Raissa Natavany¹, Zhafira Marifita Putri¹, Almas Nurfaizi¹, Sila Olivia Rumbrawer¹, Dwi Sarwani Sri Rejeki¹

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Jl. Dr. Soeparno, Karangwangkal, Grendeng, Kecamatan Purwokerto Utara, Purwokerto, Jawa Tengah 53122

Corresponding author: [Email: carissauliya25@gmail.com](mailto:carissauliya25@gmail.com)

ABSTRACT

Currently, hypertension is still a concern for all people both living in rural and urban areas. Hypertension is a state of increased systolic blood pressure >140 mmHg and systolic blood pressure >90 mmHg on two measurements in a relaxed state with an interval of five minutes. This research was conducted with the aim of studying scientific articles related to hypertension risk factors in Indonesia. The research design used is literature review with article inclusion criteria containing risk factors of hypertension incidence in Indonesia from 2018-2022, while the exclusion criteria used is not related to the topic of hypertension risk factors in Indonesia. The data and information are obtained through the Google Scholar and PubMed databases with the keywords hypertension, risk factors, age, gender, lifestyle, physical activity, diet, and Indonesia. Based on the results of this study, the dominant risk factors of hypertension in Indonesia are physical activity, excess intake of sugar, salt, and fat.

Keywords : Hypertension, risk factors, Indonesia.

PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi atau hipertensi hingga saat ini masih menjadi perhatian bagi seluruh kalangan masyarakat di segala penjuru dunia. Dampak yang ditimbulkan dari penyakit ini dapat dirasakan saat jangka pendek maupun jangka panjang. Hipertensi adalah salah satu faktor penyumbang angka kematian tertinggi oleh penyakit tidak menular di berbagai negara. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit

dalam keadaan tenang atau rileks (1). Normalnya tekanan darah tinggi seseorang berada pada kisaran sistolik 100-140 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg, namun tekanan darah dapat bervariasi pada setiap orang bergantung pada faktor usia dan aktivitas yang dilakukan oleh setiap orang. Keadaan meningkatnya tekanan darah akan mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk menyalurkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Sehingga semakin tingginya tekanan darah seseorang, peluang orang tersebut menderita penyakit

jantung, gagal ginjal, dan stroke akan semakin tinggi.

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang wajib diwaspadai oleh setiap manusia karena tidak memiliki gejala yang signifikan di awal (dikenal dengan sebutan *the silent killer*). Tidak dapat dipungkiri, hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan usia mulai dari anak, remaja, usia dewasa, hingga lansia. Bahkan hipertensi dapat menyerang wanita hamil dan keadaan tersebut sangatlah berbahaya apabila tidak mendapatkan penanganan yang adekuat (2).

Pada tingkat global, 1 milyar orang diketahui menderita hipertensi dengan penyumbang terbesar (dua per tiga) berasal dari negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah hingga sedang. Hipertensi sudah mengakibatkan kurang lebih 8 juta kematian setiap tahun, dimana Asia Tenggara menyumbang angka 1,5 juta kematian. Apabila dikaji lebih lanjut, prevalensi hipertensi di tingkat global akan terus meningkat tiap tahunnya dan dapat diprediksi di tahun 2025, 29% orang dewasa terkena penyakit ini (3). WHO (World Health Organization) mengungkapkan prevalensi kejadian hipertensi tertinggi di dunia diduduki oleh negara Afrika dengan angka sebesar 27% dan Asia Tenggara menempati

posisi tertinggi ketiga dengan angka prevalensi sebesar 25% dari total seluruh penduduk (1).

Sama halnya seperti negara lain, hipertensi juga masih menjadi persoalan yang tidak kunjung habisnya diselesaikan di Indonesia. Bahkan dapat dilihat bahwa prevalensi kejadian hipertensi semakin lama semakin meningkat seiring dengan perkembangan zaman. Berdasarkan data diagnosis dokter Riskesdas tahun 2013, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan sebesar 1,9% (dari 7,6% menjadi 9,5%) dari tahun 2007 (4). Berdasar pada hasil pengukuran di tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia adalah 34,11% dengan posisi tertinggi ditempati provinsi Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,13% dan prevalensi kejadian hipertensi terendah diduduki oleh provinsi Papua dengan 22,22% (5).

Hipertensi terjadi pada kelompok masyarakat berusia 18-24 tahun (13,22%), 25-34 tahun (20,13%), 35-44 tahun (31,61%), 45-54 tahun (45,32%), 55-64 tahun (55,23%), 65-74 tahun (63,22%), dan 75 tahun keatas (69,53%). Persentase ini menunjukkan peningkatan dibandingkan pada prevalensi hipertensi berdasar Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan

prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran sebesar 25,8%.

Hipertensi tidak dapat dipastikan dengan benar apa saja yang mempengaruhinya. Beberapa studi menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi di Indonesia, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga penderita hipertensi, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, pola makan dan pola hidup, rendahnya aktivitas fisik, serta perilaku merokok dan konsumsi alkohol.

Saat ini, terdapat pergeseran kecenderungan penderita hipertensi yang mulanya banyak ditemukan di pedesaan kini juga ditemukan di perkotaan, hal ini berkaitan dengan gaya hidup masyarakat yang berisiko terserang hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi mengenai faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di Indonesia sehingga diharapkan dapat ditemukan upaya pencegahan yang tepat untuk menurunkan angka prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

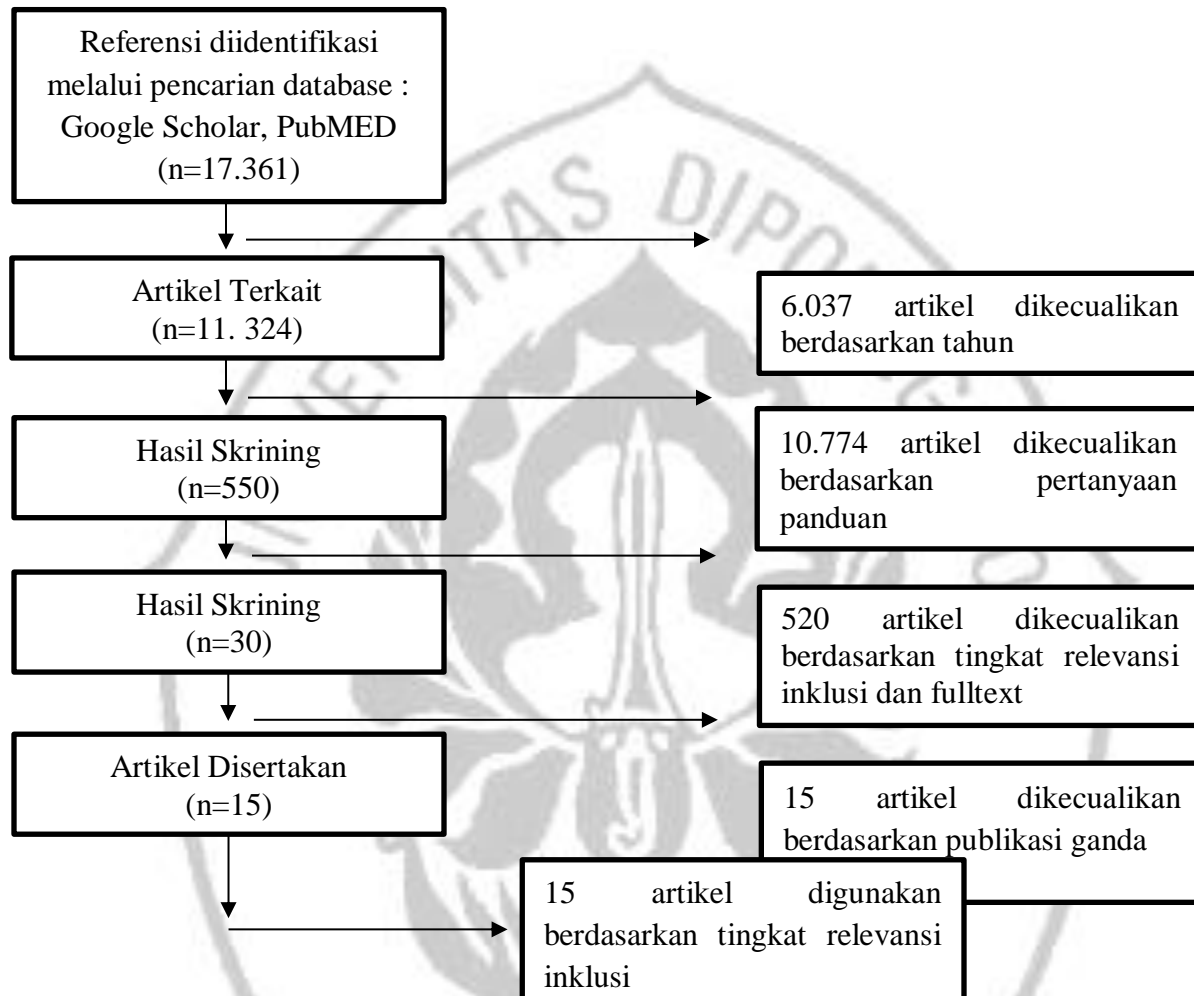
Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *literature review*. Artikel

yang dipakai sebagai data adalah artikel yang mempunyai judul dan isi sesuai tujuan, merupakan artikel fulltext, dipublikasi pada tahun 2018-2022, berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Kriteria eksklusi: artikel yang tidak memiliki struktur lengkap, artikel dengan isi yang tidak relevan dengan tujuan, artikel review, artikel lebih dari 5 tahun terakhir, artikel yang membahas faktor risiko kejadian hipertensi di negara lain.

Data diperoleh dari database elektronik yakni Google Scholar dan PubMed antara tahun 2018-2022. Dari kata kunci yang dituliskan pada database yang berbeda ditemukan 12.000 artikel pada database Google Scholar dan 5.361 artikel pada database PubMed, sehingga total artikel dari kedua database tersebut sebanyak 17.361 artikel. Kemudian diseleksi berdasarkan tahun, yaitu antara tahun 2018-2022 dan ditemukan artikel sebanyak 11.324 artikel. Peneliti memilih sendiri artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang sudah ditentukan dengan memilih artikel yang relevan dan fulltext. Setelah diseleksi berdasarkan inklusi, didapatkan 550 artikel yang sesuai dengan pertanyaan panduan dan kriteria inklusi. Kemudian diseleksi kembali sehingga didapatkan 30 artikel yang relevan. Kemudian diseleksi kembali dan didapatkan

15 artikel yang akan digunakan untuk literature review penulis.

Gambar 1. Proses Literature Review



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran data dengan terhadap 15 artikel yang dipilih, ditemukan variabel bebas yaitu pola makan, usia, faktor genetik, asupan lemak, aktivitas fisik. Masing-masing dari 15 artikel yang dipilih untuk dibaca dengan cermat mulai

dari abstrak, tujuan, metode penelitian, dan hasil. Dari seluruh artikel ini, faktor risiko yang paling berpengaruh dengan kejadian hipertensi di Indonesia adalah usia yang lebih

dari 60 tahun keatas, pola makan yang tidak sehat, dan tidak menjaga pola makan dengan baik. Hal ini dijelaskan lebih rinci dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Daftar Jurnal Literature Review

No	Judul Penelitian	Peneliti	Tahun	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1.	Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok	Puspita, Intan Asri, Maryanah, Anna Putri, Afifah, Faidah, Khairunisa, Annisa, Pitriani, Nurul Salamah, Putri, Shofia Nabila E, Kusumastuti Istiana.	2022	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah Kota Depok.	Metode kualitatif yang dilakukan secara online melalui observasi google formulir (kuesioner)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor genetik, faktor perilaku, dan faktor pelayanan kesehatan menjadi faktor risiko dalam kejadian hipertensi di wilayah kota Depok.
2.	Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara	Rina, Lasma Sinurat, Parida, Normi Sipayung, Silvina, Agnes Marbun	2022	Untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan timbulnya hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan case control	Menurut jawaban responden dari kuesioner yang diberikan dapat dilihat bahwa mayoritas melakukan aktivitas olahraga sebanyak 51,3%.

				<p>Kecamatan Medang Deras Batubara.</p>		<p>Hal ini disebabkan masyarakat yang masih rutin melakukan aktivitas sehari-hari misalnya kegiatan pergi ke ladang menjadi kebiasaan sehari-hari bagi masyarakat setempat yang dianggap sebagai olahraga. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur yaitu rata-rata selama 30 menit/hari (7).</p>
3.	<p>Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021</p>	<p>Triandini, Rini.</p>	<p>2022</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan pengetahuan, obesitas, jenis kelamin dan konsumsi tinggi garam secara simultan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang tahun 2021.</p>	<p>Penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional</p>	<p>Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik dengan jumlah 49 responden (55,1%) dan yang berpengetahuan baik berjumlah 40 responden (44,9%) (8).</p>

4.	Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Kamaraang Desa Keang Kecamatan Kalukku Kabupaten Mamuju Tahun 2017	Darmansyah, Safriadi, Hamsuddin.	2018	Untuk mengetahui hubungan faktor risiko dengan kejadian hipertensi.	Metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional	Sebanyak 33 dari 441 (53,2 %) subjek penelitian yang melakukan aktivitas tinggi tidak menderita hipertensi. Subjek penelitian yang melakukan aktivitas tinggi dan menderita hipertensi adalah sebanyak 17 dari 21 (27,4 uji %). Sebanyak 4 dari 41 (6,5 %) subjek penelitian melakukan aktivitas sedang dan tidak menderita hipertensi. Subjek penelitian yang melakukan aktivitas sedang dan menderita hipertensi sejumlah 1 dari 21(1,6 %) (9).
5.	Hubungan Aktivitas Fisik dan Risiko Hipertensi pada Usia Produktif di Salatiga	Kinasih, Angkit, de Fiane Fretes, Pasalbessy Christy	2021	Untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan risiko hipertensi pada usia	Metode kuantitatif dengan metode korelasi antara variabel terikat dan variabel	Hasil uji hubungan kedua variabel yaitu risiko hipertensi dan aktivitas fisik, diperoleh $n = 0,404$ dengan

				produktif di Salatiga.	bebas. Teknik pengumpulan data menggunakan pertanyaan.	nilai signifikansi $p = <0,005$ (10).
6.	Hubungan Antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir	Tri, Novia Herawati, Alamsyah, Dedi, Dwi, Andri Hernawan	2020	Untuk mengetahui Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun	Penelitian bersifat analitik observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Analisis data dilakukan dengan univariat dan bivariat.	Proporsi yang mengalami hipertensi karena asupan gula berlebih 2,166 kali lebih banyak dibandingkan yang memiliki asupan gula kurang, ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir (11).
7.	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Hipertensi di Pengungsian Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji	Sagita, Budiman, Nurjanah.	2019	Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pola makan dan pola tidur dengan penyakit hipertensi di pengungsian wilayah kerja	Penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional.	Aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan penyakit hipertensi, pola makan ada hubungan dengan penyakit hipertensi (12).

				Puskesmas Kamonji		
8.	Pola Makan dan Jenis Kelamin dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen	Wahyuni, Susilowati, Tri.	2018	Mengetahui pola makan dan hubungan pengetahuan terhadap kejadian hipertensi.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan hipertensi sedangkan menurut Solekatul dkk 2015 hasil penelitian menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik, asupan lemak, dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi (13).
9.	Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi	Suprayitno, Emdat, Sumarni, Sri, Lailatul, Isqi Islami.	2020	Menganalisis hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura.	Penelitian ini menggunakan desain analitik cross sectional.	Terdapat hubungan hipertensi dengan gaya hidup di Desa Poja Kecamatan Gapura (14).
10.	Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di	Rosadi, Dian, Hildawati, Nadia.	2021	Untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, umur, kebiasaan merokok,	Rancangan penelitian adalah observasional analitik dengan	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi, sedangkan jenis

	Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan			aktivitas fisik dan konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya.	pendekatan cross sectional.	kelamin, kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan konsumsi buah dan sayur menunjukkan tidak ada hubungan dengan kejadian hipertensi (15).
11.	Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020	Vita, Christine Gloria, Nurhapipa, Priwahyuni, yuyun, Daniati, Rozia.	2020	Untuk mengetahui determinan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020.	Penelitian bersifat analitik kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah konsumsi natrium berlebih, aktifitas fisik, dan pola makan.
12.	Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap	Asyfah, Usraleli, Magdalena, Sakhnan, Melly.	2020	Untuk mengetahui hubungan obesitas dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap.	Penelitian ini bersifat Deskriptif Analitik,	Dari 18 responden yang mengalami pra obesitas, 17 responden (18,5%) mengalami hipertensi dan 1 responden (1,1%) diantaranya tidak mengalami hipertensi (17).

13.	Hubungan Merokok dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Masyarakat Wilayah Pesisir	Syahrir, Muhammad, Sabilu, Yusuf, Ode, Wa Salma.	2021	Untuk menganalisis faktor-faktor yang terkait dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir dari Kec. Kolono Timur Kab. Konawe Selatan.	Desain penelitian menggunakan Cross Sectional Pendekatan studi.	Tidak ada hubungan antara merokok dan kejadian hipertensi di masyarakat (18).
14.	Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar	Firman, Amiruddin, Ridwan, Dwinata, Indra.	2020	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia Produktif di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya tahun 2019.	Penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional study.	Dari penelitian diperoleh bahwa dari total seluruh responden terdapat 42,1% yang masuk dalam kategori hipertensi terkendali dan 57,9% masuk dalam kategori hipertensi tidak terkendali (19).
15.	Gambaran Penyakit Hipertensi di Kabupaten Konawe Tahun 2019	Herlina, Dkk.,	2020	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kasus hipertensi di Kabupaen Konawe.	Metode penelitian deskriptif.	Kejadian penanganan penyakit hipertensi di Kabupaten Konawe Tahun 2019 mengalami peningkatan yaitu 100% yang mana sudah mencapai target

						Standar Pelayanan Minimal (SPM) (20).
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------

Berdasarkan hasil penelitian kasus hipertensi menurut data World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya.

Menurut Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pada Prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% hal tersebut tercantum dalam RPJMN 2015-2019 7 (5). Untuk prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%. Prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat termasuk provinsi lima terbesar yang memiliki

prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 48.161 (29,4%.) kasus dengan rentang usia lebih dari 18 tahun yang tersebar di 29 Kabupaten/Kota (21). Hipertensi berada di urutan ketiga sebanyak 22.077 kasus (9,02%). Sepuluh besar penyakit rawat jalan di Kota Depok tahun 2019 (22).

Berdasarkan hasil penelitian penyakit hipertensi memiliki beberapa faktor risiko penyakit seperti yang dijelaskan dalam jurnal "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara" Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa terdapat hubungan faktor aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas dan stres dengan kejadian hipertensi. Untuk itu disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi. Dari hasil penelitian ini diharapkan pasien hipertensi agar mampu mengontrol tekanan darahnya secara rutin

dan menghindari faktor-faktor risiko / faktor penyebab yang akan memperberat meningkatnya tekanan darah pasien hipertensi. Sedangkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan mengenai hipertensi, faktor-faktor penyebab dan cara pola hidup yang sehat dan teratur sehingga terhindar dari hipertensi (7).

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan hubungan antara asupan gula, lemak, garam, dan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kejadian hipertensi di Indonesia salah satunya di jelaskan dalam jurnal "Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir" (11).

Dari hasil penelitian lima belas jurnal menunjukkan bahwa:

1. Hubungan asupan gula dengan kejadian hipertensi

Terdapat hubungan antara asupan gula dengan kejadian hipertensi terutama pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir dengan nilai p value = 0,000 (< 0,05) dan RP = 1,930 (1,278-2,915). Hasil penelitian

Sarifah (2014) menunjukkan bahwa asupan gula berhubungan dengan kejadian hipertensi. Selain itu, terdapat hubungan antara asupan gula sederhana dengan kejadian hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Mexico yaitu dengan mengurangi makanan atau minuman yang mengandung gula setiap harinya dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 1,8 mmHg dan diastolik sebanyak 1,1 mmHg selama kurun waktu 18 bulan.

2. Hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi

Ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir dengan nilai p value =0,000 (< 0,05) dan RP = 9,375 (2,501-35,143). Hasil penelitian Sugihartono (2007), menunjukan bahwa mengkonsumsi lemak mempunyai risiko hipertensi sebesar 7,72 kali dibandingkan orang yang tidak biasa mengkonsumsi lemak Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan tekanan darah sistolik. Penelitian yang dilakukan oleh Manawan (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara asupan lemak dengan tekanan darah .

3. Hubungan asupan garam dengan kejadian hipertensi

Ada hubungan antara asupan garam dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir dengan nilai p value =0,000 ($< 0,05$) dan RP = 2,911 (1,545-5,486). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Sugiharto (2007), yang menyatakan orang yang mempunyai kebiasaan konsumsi asin akan berisiko terserang hipertensi sebesar 3,95 kali lipat dibandingkan dengan orang yang tidak biasa mengkonsumsi asin. Kemudian penelitian yang dilakukan Syahrini (2012), terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi garam dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang (p = 0,027). Berdasarkan penelitian Irza (2010), ada hubungan antara mengkonsumsi natrium jumlah tinggi dengan hipertensi dengan nilai p value 0,034 dan risiko untuk menderita hipertensi bagi orang yang mengkonsumsi natrium atau garam dalam jumlah yang tinggi adalah 5,6 kali lebih besar dibandingkan dengan yang

mengkonsumsi dalam jumlah yang rendah. Dalam keadaan normal, jumlah natrium yang dikeluarkan oleh tubuh melalui urin sama dengan jumlah yang dikonsumsi, sehingga terdapat keseimbangan

4. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi

Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir dengan nilai p value =0,000 ($< 0,05$) dan RP = 9,333 (3,204-27,190). Penelitian ini sejalan dengan Anggara (2013), ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan hipertensi dengan nilai p value 0,000 dan berolahraga tidak teratur memiliki risiko hipertensi, dengan RP sebesar 44,1 kali dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan olahraga teratur .Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Faktor risiko yang paling dominan adalah riwayat keturunan, obesitas dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Masyarakat harus lebih memperhatikan asupannya agar dapat

memperkecil faktor komplikasi dari hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah yang kerap terjadi yaitu kurangnya menjaga asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Dari penjabaran diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kejadian hipertensi dan asupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 15 artikel dijumpai bahwa faktor risiko dari penyakit hipertensi cukup banyak seperti asupan gula berhubungan erat dengan kejadian hipertensi, dimana seseorang yang mengkonsumsi gula dengan kadar tinggi akan berisiko terserang hipertensi dan dengan mengurangi konsumsi gula dalam makanan akan menurunkan tekanan darah dalam kurun waktu 18 bulan. Seseorang yang mengkonsumsi lemak memiliki risiko hipertensi 7,72 kali lebih besar dibandingkan seseorang yang tidak biasa mengkonsumsi lemak. Kebiasaan konsumsi asin akan berisiko terserang hipertensi sebesar 4,77 kali lipat dibandingkan dengan yang tidak biasa mengkonsumsi asin. Selain itu, Seseorang yang memiliki aktivitas kurang atau tidak

teratur memiliki risiko terserang hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik rutin.

SARAN

Dengan diketahuinya faktor risiko penyakit hipertensi, dapat membuat masyarakat dan pihak terkait melakukan upaya untuk mengurangi risiko kejadian hipertensi di Indonesia dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Apa itu Kanker ? - Direktorat P2PTM [Internet]. Direktorat P2PTM. 2019 [cited 2022 Apr 12]. p. 1–1. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographi-c-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/apa-itu-kanker>
2. Palmer A, Williams B. Tekanan Darah Tinggi [Internet]. Vol. 140, Wikipedia. 2018 [cited 2022 May 6]. p. 6–41. Available from: https://id.wikipedia.org/wiki/Tekanan_darah_tinggi
3. P2PTM Kemenkes RI. Hipertensi secara global [Internet]. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018

- [cited 2022 May 6]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/43/hipertensi-secara-global>
4. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2013. Science. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian kesehatan RI; 2013. 1–303 p.
 5. Kementerian Kesehatan RI. Riskesdas 2018. F1000Research. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018. 1–628 p.
 6. Asri IP, Putri AM, Afifah F, Salamah NP, E SPN, Kusumastuti I. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. 2022;01(03):170–84.
 7. Sinurat LRE, Sipayung NP, Marbun AS. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lalang Kecamatan Medang Deras Batubara. JINTAN J Ilmu Keperawatan. 2022;2(1):14–22.
 8. Triandini R. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. JIUBJ J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2022;22(1):308–13.
 9. Darmansyah S, Hamsuddin. Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Kamaraang Desa Keang Kecamatan Kalukku Kabupaten Mamuju Tahun 2017. J Heal Educ Lit. 2018;1(1):40–50.
 10. Kinasih A, Fretes F de, Pasalbessy C. Hubungan Aktivitas Fisik dan Resiko Hipertensi pada Usia Produktif di Salatiga. J Keperawatan Muhammadiyah. 2021;6(4):32–9.
 11. Herawati NT, Alamsyah D, Hernawan AD. Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20 – 44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. Jumantik J Mhs dan Penelit Kesehat. 2020;7(1):34–43.
 12. Sagita, Budiman, Nurjanah. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Hipertensi di Pengungsian

- Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji. J Kolaboratif Sains [Internet]. 2019;1(1):204–16. Available from: <http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/789>
13. Wahyuni, Susilowati T. Pola Makan dan Jenis Kelamin dan Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen. Gaster. 2018;16(1):73–82.
 14. Suprayitno E, Sumarni S, Islami IL. Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. Wiraraja Med J Kesehat. 2020;10(2):66–70.
 15. Rosadi D, Hildawati N. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Raya , Kabupaten Hulu Sungai Selatan. JHECDs J Heal Epidemiol Commun Dis. 2021;7(2):60–7.
 16. Gloria CV, Nurhapipa, Priwahyuni Y, Daniati R. Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020. J Ilm AVICENNA. 2020;15(2):74–83.
 17. Asyfah, Usraleli, Magdalena, Sakhnan, Melly. Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2020;20(2):338–43.
 18. Syahrir M, Sabilu Y, Salma WO. Hubungan Merokok dan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Penyakit Hipertensi pada Masyarakat Wilayah Pesisir. J Nurs Updat. 2021;12(3):27–35.
 19. Firman, Amiruddin R, Dwinata I. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. Hasanudin J Public Heal. 2020;1(2):122–31.
 20. Herlina, Minsismiarti, Renden D, Djiba, Aswan, Nuraslin WO, et al. Gambaran Penyakit Hipertensi di Kabupaten Konawe Tahun 2019. J Kesehat Masy Celeb. 2020;1(03):7–12.
 21. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat [Internet]. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. 2018. Available from:

<https://litbang.kemkes.go.id>

22. Dinkes Kota Depok. Profil Kesehatan Kota Depok 2019 [Internet]. Profil Dinas Kesehatan Kota Depok. 2020. Available from:
<http://dinkes.depok.go.id/>

