

Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Actors Related To The Incident Of Hypertension In The Working Area Of The Peusangan Community Health Center Uptd, Bireuen District

¹Armiatin,²Siti Muthmainnah,³Asmaul Husna, ⁴Mirna Yulia

¹²³⁴STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam, Indonesia

Email : armiatin86@gmail.com

Submisi: 12 September 2025; Penerimaan: 10 Desember 2025; Publikasi 30 Desember 2025

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang berobat di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen yaitu sebanyak 722 kasus. Untuk menghitung besar sampel minimum menggunakan rumus *slovin* diperoleh sebanyak 88 responden. Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Hasil penelitian diperoleh ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Ada hubungan umur dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,041$ ($p\text{ value} \leq \alpha 0,05$) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Diharapkan kepada masyarakat khususnya kepada penderita hipertensi agar mengubah gaya hidup dengan kombinasi perubahan gaya hidup sehat (diet rendah garam, perbanyak buah & sayur, olahraga teratur, istirahat cukup, kelola stres, berhenti merokok/alkohol) dan kepatuhan minum obat sesuai resep dokter, serta kontrol tekanan darah rutin untuk mencegah komplikasi serius untuk meningkatkan kesadaran terhadap bahaya Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya penyakit hipertensi

Kata kunci : Riwayat keluarga, Gaya hidup, Umur, hipertensi

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of hypertension in the Working Area of the Peusangan Community Health Center, Peusangan District, Bireuen Regency in 2025. The type of research used was quantitative research with a cross-sectional study approach. The population in this study were all hypertension sufferers who sought treatment in the Working Area of the Peusangan Community Health Center, Bireuen Regency from January to March 2025, amounting to 722 cases. To calculate the minimum sample size using the Slovin formula, 88 respondents were obtained. The results of the study showed that there was a relationship between family history and the incidence of hypertension with a $p\text{-value} = 0.000$. There was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a $p\text{-value} = 0.000$. There was a relationship between age and the incidence of hypertension, with a $p\text{-value} = 0.041$ ($p\text{-value} \leq \alpha 0.05$) in the Peusangan Community Health Center Work Area, Bireuen Regency, in 2025. It is hoped that the results of this study can be used as a consideration in policy-making by the Health Office to reduce the incidence of hypertension, especially in the Peusangan Community Health Center.

Keywords: Family history, Lifestyle, Age, Hypertension

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi (high blood pressure) merupakan kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang menetap. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskular. Diagnosis penyakit ini dan pengobatannya didasarkan pada pengukuran tekanan darah yang benar (WHO, 2023).

Prevalensi Hipertensi di dunia menurut World Health Organization (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25%. Data World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia. Pada Tahun 2022 sekitar 2,17 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap Tahun di dunia. Diperkirakan pada Tahun 2025 akan ada 15 miliar orang terkena hipertensi, dan di perkirakan 9,4 juta orang setiap Tahunnya meninggal akibat hipertensi, termasuk di Indonesia (WHO, 2023).

Prevalensi Hipertensi di dunia menurut World Health Organization (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%,

sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25%. Data World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia. Pada Tahun 2022 sekitar 2,17 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap Tahun di dunia. Diperkirakan pada Tahun 2025 akan ada 15 miliar orang terkena hipertensi, dan di perkirakan 9,4 juta orang setiap Tahunnya meninggal akibat hipertensi, termasuk di Indonesia (WHO, 2023).

Laporan Survei Kesehatan Indonesia (2023) menyatakan bahwa penderita hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 34,1% dibandingkan Tahun 2022 yaitu sebesar 25.8%. Provinsi Aceh merupakan salah satu provinsi dari 34 provinsi yang ada di Indonesia dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi yaitu menempati urutan ke 27 penduduk mengalami hipertensi dengan persentase sebesar 26.45% (SKI, 2023).

Data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Aceh pada Tahun 2023 mencatat kasus hipertensi sebanyak 897.116 kasus, meningkat dari Tahun 2022 yaitu 656.354 kasus. Kabupaten dengan kasus hipertensi paling tinggi adalah Kabupaten Bireuen yaitu 11.596 kasus, Kabupaten Aceh Timur 11.147 kasus dan Kabupaten Aceh Singkil sebanyak 10.044 kasus. Sedangkan wilayah dengan kasus hipertensi terendah berada di Kabupaten Simeulue yaitu 1.964 kasus, Kabupaten Aceh Jaya 1.723 dan Kota Sabang sebanyak 239 kasus (Dinkes Kesehatan Aceh, 2023).

Kasus hipertensi pada Tahun 2024, Aceh dilaporkan mengalami penurunan sebanyak 464.839 orang penderita, kasus hipertensi tertinggi terdapat di Aceh Tamiang dengan jumlah 110,191 kasus, jumlah kedua tertinggi di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus yang mencapai angka kejadian 73.318 kasus dan jumlah ketiga tertinggi adalah Kabupaten Bireuen 13.036 kasus dan selanjutnya

Kabupaten Simeulue terdata mencapai 33.161 kasus, sementara jumlah kasus hipertensi terendah di Aceh yaitu di Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, kabupaten gayo lues dengan jumlah kasus 3.418 dan nagan raya sebanyak 3.423 kasus. Jumlah kasus untuk hipertensi di provinsi Aceh berada di urutan ke- 6 dalam sepuluh penyakit terbanyak (Dinkes Aceh, 2024).

Kabupaten Bireuen merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Aceh dengan angka kasus hipertensi yang tinggi. Menurut laporan Dinas Kesehatan Bireuen Tahun 2022 kasus hipertensi sebanyak 11.596 kasus, dan mengalami peningkatan pada Tahun 2023 yaitu sebanyak 13.036 kasus, dimana kasus hipertensi tertinggi berada di Kecamatan Kota Juang sebanyak 4.599 kasus, disusul Kecamatan Jeumpa sebanyak 3.315 kasus dan Kecamatan Peusangan sebanyak 3.040 kasus, sementara kasus hipertensi terendah berada di Kecamatan Mon Keulayu sebanyak 598 kasus dan Kecamatan Pandrah sebanyak 813 kasus (Dinkes Kabupaten Bireuen, 2023).

Selanjutnya pada Tahun 2024 kasus hipertensi menurun yaitu 11.047 kasus, tertinggi berada di Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen yaitu sebanyak 4.242 kasus, disusul Kecamatan Peusangan sebanyak 3.489 kasus, selanjutnya Kecamatan Jeumpa sebanyak 3.061 kasus, kasus hipertensi terendah berada di Kecamatan Mon Keulayu sebanyak 526 kasus dan Kecamatan Pandrah sebanyak 729 kasus (Dinkes Kabupaten Bireuen, 2024).

Kecamatan Peusangan merupakan kecamatan yang berada di Kabupaten Bireuen dengan kasus hipertensi pada Tahun 2023 sebanyak 3.040 kasus, kemudian meningkat pada Tahun 2024 sebanyak 3.489 kasus, sementara tercatat untuk Tahun 2025 periode Januari hingga Maret sebanyak 722 kasus (UPTD Puskesmas Peusangan, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang

berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi (high blood pressure) merupakan kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yang menetap. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskular. Diagnosis penyakit ini dan pengobatannya didasarkan pada pengukuran tekanan darah yang benar (WHO, 2023).

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang berobat di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen sebanyak 722 kasus dengan sampel sebanyak 88 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang memenuhi kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi yang datang berobat ke UPTD Puskesmas Peusangan Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen saat penelitian. Untuk menghitung besar sampel minimum menggunakan rumus slovin, Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen. sumber data diperoleh secara langsung dari

responden sesuai dengan kriteria yang digunakan. Alat pengumpulan data yang dipakai penulis dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengolahan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah secara komputerisasi menggunakan SPSS. Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah lembaran kuesioner yang berisikan sejumlah pertanyaan terstruktur. Adapun pertanyaan yang dibuat yaitu variabel riwayat keluarga sebanyak 1 item pertanyaan, gaya hidup 10 pertanyaan,

umur sebanyak 1 pertanyaan, untuk kejadian hipertensi sebanyak 1 item pertanyaan. Definisi operasional variabel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat dimana univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel sementara analisa bivariate digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan uji statistik chi-square (χ^2), sehingga diketahui ada tidak hubungan yang bermakna secara statistik.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	50	56.8
Perempuan	38	43.2
Total	88	100.0
Pendidikan		
Tinggi	26	29.5
Menengah	44	50.0
Dasar	18	20.5
Total	88	100.0
Pekerjaan		
IRT	27	30.7
Tani	28	31.8
PNS	16	18.2
Wiraswasta	17	19.3
Total	88	100.0

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang jenis kelamin bahwa dari 88 responden mayoritas mempunyai jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 orang (56,8%) dan perempuan sebanyak 38 orang (43.2%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang tingkat pendidikan bahwa dari 88 responden mayoritas kategori pendidikan menengah yaitu sebanyak 44 orang (50,0%) dan kategori pendidikan tinggi sebanyak 26 orang (29.5%) dan dasar sebanyak 18 orang (20.5%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang status pekerjaan bahwa dari 88 responden mayoritas mempunyai pekerjaan sebagai petani yaitu sebanyak 28 orang (31,8%) dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 27 orang (30.7%), sedangkan wiraswasta sebanyak 17 orang (19.3%) dan sebagai PNS sebanyak 16 orang (18.2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat keluarga, gaya hidup dan umur responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Variabel	N	%
Riwayat Keluarga		
Ada	56	63.6
Tidak Ada	32	36.4
Total	88	100.0
Gaya Hidup		
Sehat	30	34.1
Tidak Sehat	58	65.9
Total	88	100.0
Umur		
Remaja	1	1.1
Dewasa	36	40.9
Lansia	51	58.0
Total	88	100.0
Kejadian Hipertensi		
Normal	30	34.0
Prehipertensi	13	14.8
Hipertensi Tahap 1	24	27.3
Hipertensi Tahap 2	21	23.9
Total	88	100.0

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang riwayat keluarga bahwa dari 88 responden mayoritas memiliki riwayat keluarga kategori ada yaitu sebanyak 56 orang (63,6%) dan kategori tidak ada sebanyak 32 orang (36,4%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang gaya hidup bahwa dari 88 responden mayoritas memiliki gaya hidup kategori tidak sehat yaitu sebanyak 58 orang (65,9%) dan kategori sehat sebanyak 30 orang (34,1%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang umur bahwa dari 88 responden mayoritas kategori lansia sebanyak 51 orang (58,0%) dan dewasa sebanyak 36 orang (40,9%), sedangkan kategori umur remaja sebanyak 1 orang (1,1%). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tentang kejadian hipertensi bahwa dari 88 responden mayoritas berada pada kategori normal sebanyak 30 orang (34,0%), hipertensi tahap 1 sebanyak 24 orang (27,3%), sedangkan hipertensi tahap 2 sebanyak 21 orang (23,9%) dan prehipertensi sebanyak 13 orang (14,8%).

Berikut ini adalah hasil analisis bivariat variabel riwayat keluarga, gaya hidup dan umur dengan kejadian hipertensi.

Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 3 Hubungan riwayat dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Kejadian Hipertensi										Total	<i>p</i>
Riwayat Keluarga	Normal		Pre		Tahap 1		Tahap II		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Ada	5	8.9	10	17.9	22	39.3	19	33.9	56	100.0	0.000
Tidak Ada	25	78.0	3	9.4	2	6.3	2	6.3	32	100.0	

Total	30	34.0	13	14.8	24	27.3	21	23.9	88	100.0
-------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	-------

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 orang penderita hipertensi, terdapat 56 orang dengan riwayat keluarga kategori ada sebanyak 5 orang (8.9%) mengalami kejadian hipertensi, 10 orang (17.9%) prehipertensi, 22 orang (39.3%) tahap 1 dan 19 orang (33.9%) tahap II. Sementara dari 32 orang dengan riwayat keluarga kategori tidak ada, sebanyak 25 orang (78.0%) mengalami kejadian hipertensi normal, 3 orang (9.4%) prehipertensi, 2 orang (6.3%) tahap 1 dan 2 orang (6.3%) tahap II.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} \leq \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 4 Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi								Total		<i>p</i>
	Normal		Pre		Tahap 1		Tahap II				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sehat	29	96.7	0	0.0	1	3.3	0	0.0	30	100.0	0.000
Tidak Sehat	1	1.7	13	22.4	23	39.7	21	36.2	58	100.0	
Total	30	34.0	13	14.8	24	27.3	21	23.9	88	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 orang penderita hipertensi, terdapat 30 orang dengan gaya hidup kategori sehat sebanyak 29 orang (96.7%) mengalami kejadian hipertensi kategori normal, selanjutnya tahap 1 sebanyak 1 orang (3.3%) Sementara dari 58 orang dengan kategori gaya hidup tidak sehat, sebanyak 1 orang (1.7%) mengalami kejadian hipertensi normal, 13 orang (22.4%) prehipertensi, 22 orang (39.7%) tahap 1 dan 21 orang (36.2%) tahap II.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} \leq \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi

Tabel 5 Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025

Umur	Kejadian Hipertensi								Total		<i>p</i>
	Normal		Pre		Tahap 1		Tahap II				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Remaja	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	100.0	0.041
Dewasa	6	16.7	6	16.7	14	38.8	10	27.8	36	100.0	
Lansia	24	47.1	7	13.7	10	19.6	10	19.6	51		
Total	30	34.0	13	14.8	24	27.3	21	23.9	88	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 orang penderita hipertensi, terdapat 1 orang dengan umur kategori remaja sebanyak 1 mengalami kejadian hipertensi kategori tahap II,

Sementara dari 36 orang dengan kategori dewasa sebanyak 6 orang (16.7%) mengalami kejadian hipertensi kategori normal, sebanyak 6 orang (16.7%) mengalami kejadian hipertensi prehipertensi, 14 orang (38.8%) hipertensi tahap 1, dan 10 orang (27.8%) tahap II. Dari 51 orang dengan kategori umur lansia sebanyak 24 orang (47.1%) kategori normal, 7 orang (13.7%) prehipertensi, 10 orang (19.6%) tahap I dan 10 orang (19.6%) tahap II. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,041$ ($p\text{-value} \leq \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025.

Pembahasan

Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Riwayat keluarga mempertinggi risiko terkena penyakit hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial). Tentunya faktor genetik ini juga dipengaruhi faktor-faktor lingkungan lain. Faktor genetik juga berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel. Hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Jika seorang dari orang tua (ayah, ibu, kakek, nenek, dll) mempunyai hipertensi maka sepanjang hidup kita mempunyai 25% kemungkinan mendapatkannya pula. Jika kedua orang tua kita mempunyai hipertensi, kemungkinan kita mendapatkan penyakit tersebut 60%

Menurut asumsi peneliti bahwa ada hubungan riwayat keluarga dengan hipertensi karena dari hasil rekapitulasi kuesioner responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi lebih banyak yang mengalami hipertensi tahap 1 dan tahap II yaitu masing – masing sebanyak 39.3% dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga. Riwayat keluarga seseorang akan lebih mendekati tekanan darah orang tuanya bila mereka memiliki hubungan darah, sehingga akan kemungkinan terjadi hipertensi pada dirinya.

Dari hasil wawancara responden juga rata-rata memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga dan yang menderita hipertensi semuanya orang tua, sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Hipertensi memiliki kecenderungan untuk menurun pada generasi selanjutnya. Faktor risiko ini

tidak dapat dihilangkan tetapi dapat diantisipasi sedini mungkin dengan rajin melakukan kontrol terhadap tekanan darah di Puskesmas atau Rumah Sakit dan menjaga pola makan maupun pola hidup sehat. Namun, demikian bukan berarti bahwa semua yang mempunyai keturunan hipertensi pasti akan menderita penyakit hipertensi. Tentunya faktor genetik ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang menderita hipertensi.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa faktor keturunan memiliki peran penting dan menjadi penentu seberapa besar kecenderungan orang untuk menderita hipertensi, namun bila dibiarkan secara alamiah tanpa intervensi apapun, maka bersama lingkungannya akan menyebabkan hipertensi hingga menimbulkan tanda dan gejala. Riwayat keluarga merupakan seorang akan lebih mendekati tekanan darah orang tuanya bila mereka memiliki hubungan darah, sehingga akan kemungkinan terjadi hipertensi pada dirinya. Mengetahui memiliki orang tua hipertensi sebaiknya rutin memeriksakan tekanan darah dan menghindari gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jufri (2012) mengenai hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Kabupaten Sinjai juga menemukan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi, bahwa pola makan yang tidak baik lebih banyak sebanyak 37 orang dari

62 responden dan 29 yang mengalami hioertensi dan 12 yang tidak mengalami hipertensi. Ini terbukti dengan banyaknya responden yang mengatakan bahwa pernah mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi, garam natrium tinggi, makan dan minuman yang diawetkan.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa konsumsi lemak dan garam natrium tinggi yang berlebih mempunyai pengaruh kuat pada resiko penyakit jantung koroner dan stoke, efek lain pada lipid darah, dan tekanan dara tinggi (WHO, 2023). Pola makan adalah cara bagaimana kita mengatur asupan gizi yang seimbang serta yang di butuhkan oleh tubuh. Pola makan yang sehat dan seimbang bukan hanya menjaga tubuh tetap bugar dan sehat tapi juga bisa terhindar dari berbagai penyakit termasuk hipertensi. Pola makan yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi karena pengkonsumsian makanan yang tidak sehat seperti jeroan, keripik asin, otak-otak, makanan dan minuman yang didalam kaleng (sarden, kornet). Hal ini dikarenakan makanan diatas tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyak bahan pengawet, pola makan tersebut dapat memicu terjadinya hipertensi (Brotoharsojo, dkk. 2022).

Hasil penelitian ini diperoleh mayoritas responden tidak menerapkan gaya hidup tidak sehat hal ini diketahui dari hasil rekapitulasi kuesioner dimana diperoleh sebanyak 58 orang (65.9%) tidak menerapkan gaya hidup sehat sebanyak 13 orang (22.4%) menderita prehipertensi, hipertensi tahap 1 sebanyak 23 orang (39.7%) dan penderita hipertensi tahap 2 sebanyak 21 orang (36.2%) dan hanya 1 orang yang normal (1.7%), sementara yang memiliki gaya hidup sehat dari 30 orang hanya 1 orang yang mengalami hipertensi tahap 2, artinya bahwa hampir semuanya memiliki tekanan darah normal. Gaya hidup yang dimaksud meliputi pola makanan, aktifitas fisik dan olahraga, istirahat/tidur dan merokok.

Hubungan Umur dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian Mualidina (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi (p value = 0,000). Faktor umur sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tekanan darah seseorang juga akan meningkat, ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah seseorang, perubahan ini terjadi secara alami sebagai proses penuaan. Usia ≥ 40 Tahun meningkatkan terjadinya hipertensi dikarenakan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit

Dalam penelitian ini mayoritas penderita hipertensi kategori umur lansia sebanyak 51 orang (58,0%) dan dewasa sebanyak 36 orang (40.9%) kategori usia pada penelitian ini memiliki kerentanan yang sama untuk terkena penyakit hipertensi yaitu rentang usia lanjut antara 40-60 dan 60-80 tahun, Artinya jika seseorang sudah memasuki proses penuaan sangat rentan untuk terjangkit hipertensi.

Hasil penelitian distribusi frekuensi tentang umur bahwa dari 88 responden mayoritas kategori lansia sebanyak 51 orang (58,0%) Kelompok umur lansia lebih rentan terkena hipertensi atau darah tinggi dibandingkan kelompok dewasa dan remaja. Dimana pada usia lansia sistem kekebalan tubuh sudah menurun begitu juga dengan fungsi organ akibat terjadinya penuaan, da usia rentan seperti ini sangat disarankan agar menerapkan perilaku hidup sehat karena dapat menjadi pemicu utama bila dibiarkan. Hasil penelitian ditemukan dari

51 lansia sebanyak 24 orang (47.1%) memiliki tekanan darah normal menurut asumsi kemungkinan hal ini disebabkan oleh karena lansia rutin mengonsumsi obat antihipertensi atau melakukan perubahan gaya hidup (diet rendah garam, olahraga teratur, dll.) mungkin memiliki tekanan darah yang normal berkat pengobatan tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian diperoleh adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Hipertensi memiliki kecenderungan untuk menurun pada generasi selanjutnya. Faktor risiko ini tidak dapat dihilangkan tetapi dapat diantisipasi sedini mungkin dengan rajin melakukan kontrol terhadap tekanan darah di Puskesmas atau Rumah Sakit dan menjaga pola makan maupun pola hidup sehat. Namun, demikian bukan berarti bahwa semua yang mempunyai keturunan hipertensi pasti akan menderita penyakit hipertensi. Tentunya faktor genetik ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang menderita hipertensi. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2025. Gaya hidup seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan stres dapat meningkatkan risiko hipertensi, menjadikannya penyebab utama hipertensi primer atau esensial. Ada hubungan antara umur dengan kejadian hipertensi dikarenakan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit. Bertambahnya umur pada seseorang, kemungkinan besar seseorang menderita hipertensi juga hal ini bisa saja disebabkan oleh perubahan

perubahan struktur pada pembuluh darah besar dan juga disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh. Diharapkan kepada masyarakat khususnya kepada penderita hipertensi agar mengubah gaya hidup dengan kombinasi perubahan gaya hidup sehat (diet rendah garam, perbanyak buah & sayur, olahraga teratur, istirahat cukup, kelola stres, berhenti merokok/alkohol) dan kepatuhan minum obat sesuai resep dokter, serta kontrol tekanan darah rutin untuk mencegah komplikasi serius untuk meningkatkan kesadaran terhadap bahaya Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya penyakit hipertensi, serta diharapkan dapat berpartisipasi dalam melaksanakan Program pencegahan dan penanggulangan hipertensi yang telah diprogramkan oleh pemerintah seperti CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres, POSBINDU PTM (Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular), serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada UPTD Puskesmas Peusangan yang telah memberikan izin penelitian, memberikan data-data terkait hipertensi dan terimakasih kepada responden yang bersedia untuk menjadi narasumber penelitian ini. Selanjutnya terimakasih kepada STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam

Referensi

- Brotoharsojo, dkk. 2022. Cegah Hipertensi dengan Menjaga Pola Makan. Jakarta : ECG
- Dinas Kesehatan Aceh. 2023. Profil Kesehatan Provinsi Aceh
- Dinas Kesehatan Aceh. 2024. Profil Kesehatan Provinsi Aceh
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen. 2023. Laporan Dinas Kesehatan tentang hipertensi Kabupaten Bireuen

- Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen. 2024. Laporan Dinas Kesehatan tentang hipertensi Kabupaten Bireuen
- Jufri. 2012. Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Panaikang Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai. e-library Stikes Nni Hasanudin Volume 1 Nomor 5 Tahun 2012. ISSN : 2302-1721
- Mualidina. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan. Jurnal Kesmas Prima Indonesia
- SKI, 2023. Laporan SKI 2023 Dalam Angka.
- UPTD Puskesmas Peusangan. 2025. Laporan tentang Jumlah Penderita Hipertensi di Puskesmas Peusangan
- WHO. 2023. Regional Office for South-East Asia. Department of Sustainable Development and Healthy Environments. Non Communicable Disease : Hypertension [internet]. Available from: <http://www.searo.who.int>.