

Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta

Fakhrurradhi Luthfi

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Email: Luthfi@utu.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan Diastolik ≥ 85 mmHg. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala terlebih dahulu bagi korbannya. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan penulis pada 10 pasien hipertensi, ditemukan 2 orang menderita hipertensi sejak umur 29 tahun, 3 orang ditemukan berjenis kelamin laki-laki menderita hipertensi dan 5 orang menderita hipertensi karena tidak pernah olahraga dan memiliki kebiasaan merokok. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 sampai 20 Agustus 2018. Populasi dalam penelitian berjumlah 1.142 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling dengan jumlah sampel 91 orang. Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kejadian hipertensi ($Pvalue = 0,007 < \alpha = 0,05$), ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi ($Pvalue = 0,032 < \alpha = 0,05$) dan ada hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi ($Pvalue = 0,049 < \alpha = 0,05$). Diharapkan kepada pihak Puskesmas agar lebih intensif lagi memberikan informasi tentang tekanan darah dan bagi masyarakat perlu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengetahui status hipertensi, meninggalkan rokok dan melakukan olahraga secara rutin.

Kata Kunci: Umur, Jenis Kelamin, Olahraga dan Hipertensi

1. PENDAHULUAN

Definisi hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Nagan Raya, penyakit hipertensi tersebar di 10 Kecamatan di Kabupaten Nagan Raya. Pada tahun 2014 kasus hipertensi tercatat sebanyak 1.207 kasus (0,88%) dari 143.630 jiwa penduduk. Sedangkan pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tercatat 1.354 kasus (0,89%) dari 150.946 jiwa penduduk. Dan pada tahun 2016, hipertensi meningkat menjadi 1.513 kasus (0,95%) dari 158.491 jiwa penduduk (Profil Dinkes Nagan Raya, 2016).

Kasus hipertensi merupakan salah satu penyakit tertinggi ke 7 dari 10 penyakit paling banyak di temukan di UPTD Puskesmas Cot Kuta, meskipun penyakit hipertensi bukanlah merupakan penyakit tertinggi pertama yang ada di UPTD Puskesmas Cot Kuta, namun saat ini hipertensi adalah salah satu jenis penyakit pembunuh paling terbesar di Dunia. Prevalensi hipertensi di UPTD Puskesmas Cot Kuta pada tahun 2015 ditemukan sebanyak 1.105 kasus (8,8%), sedangkan pada tahun 2016 tercatat kasus hipertensi sebanyak 1.126 kasus (9,5%), pada tahun 2017 kasus hipertensi meningkat menjadi 1.138 kasus (10,2%), dan pada tahun 2018 data dari bulan Januari sampai dengan bulan Juni kasus hipertensi meningkat menjadi 1.142 kasus (11,9%), (Profil UPTD Puskesmas Cot Kuta, 2018)

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *survey analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas cot kuta.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

1. Umur Responden

Tabel 1. Umur Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta

No	Umur Responden	f	%
1.	Dewasa Awal	20	22
2.	Dewasa Tengah	42	46,2
3.	Dewasa Akhir	29	31,9
	Total	91	100

Berdasarkan Tabel di atas diketahui mayoritas umur responden berada pada kategori dewasa tengah dengan jumlah 42 responden (46,2%), umur responden pada kategori dewasa akhir dengan jumlah 29 responden (31,9%) dan umur responden pada kategori dewasa awal berjumlah 20 responden (22%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 2. Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta

No	Jenis Kelamin	f	%
1.	Laki-laki	53	58,2

2.	Perempuan	38	41,8
	Total	91	100

Berdasarkan Tabel di atas diketahui mayoritas jenis kelamin responden berada pada kategori laki-laki dengan jumlah 53 responden (58,2%) dan jenis kelamin responden pada kategori perempuan dengan jumlah 38 responden (41,8%).

Tabel 3. Olahraga Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta

No	Olahraga	f	%
1.	Ada	40	44
2.	Tidak Ada	51	56
	Total	91	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui mayoritas responden berada pada kategori tidak ada olahraga berjumlah 51 responden (56%) dan responden yang berolahraga berjumlah 40 responden (44%).

3. Hipertensi

Tabel 4. Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta

No	Hipertensi	f	%
1.	Ringan	27	29,7
2.	Sedang	43	47,3
3.	Berat	21	23,1
	Total	91	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui mayoritas responden yang menderita hipertensi sedang berjumlah 43 responden (47,3%), responden yang menderita hipertensi ringan berjumlah 27 responden (29,7%) dan responden yang menderita hipertensi berat berjumlah 21 responden (23,1%).

3.2 Analisis Bivariat

a. Hubungan Umur Responden dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Tabel 5. Hubungan Umur Responden dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

No	Umur Responden	Hipertensi						Jumlah		Uji Statistik
		Ringan		Sedang		Berat				P
		F	%	f	%	f	%	f	%	
1.	Dewasa Awal	6	22,2	5	11,6	9	42,9	20	100	0,007
2.	Dewasa Tengah	9	33,3	22	51,2	11	52,4	42	100	
3.	Dewasa Akhir	12	44,4	16	37,2	1	4,8	29	100	
	Jumlah	27		43		21		91		

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 20 responden yang berumur dewasa tengah ternyata 9 (33,3%) yang mengalami hipertensi ringan, dari 29 responden yang berumur dewasa akhirnya ternyata 12 (44,4%) yang mengalami hipertensi ringan dan dari 20 responden yang berumur dewasa awal ternyata 6 (22,2%) yang mengalami hipertensi ringan.

Setelah dilakukan Uji Statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai *p-value* 0,007 yang berarti lebih kecil dari $\alpha(0,05)$. Dengan demikian berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kejadian hipertensi.

b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Tabel 6. Hubungan Jenis Kelamin dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

No	Jenis Kelamin	Hipertensi						Jumlah		Uji Statistik
		Ringan		Sedang		Berat		f	%	P
		F	%	f	%	F	%			
1.	Laki-laki	16	59,3	20	46,5	17	81	53	100	0,032
2.	Perempuan	11	40,7	23	53,5	4	19	38	100	
	Jumlah	27		43		21		91		

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 53 responden laki-laki ternyata 16 (59,3%) yang mengalami hipertensi ringan dan dari 38 responden perempuan ternyata 11 (40,7%) yang mengalami hipertensi ringan.

Setelah dilakukan Uji Statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai *p-value* 0,032 yang berarti lebih kecil dari $\alpha(0,05)$. Dengan demikian berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi.

c. Hubungan Olahraga dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Tabel 7. Hubungan Olahraga dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Tabel 7. Hubungan Olahraga dengan Faktor Risiko Kejadian Hipertensi										
No	Olahraga	Hipertensi						Jumlah		Uji Statistik
		Ringan		Sedang		Berat		f	%	P
		f	%	f	%	f	%			
1.	Ada	7	25,9	24	55,8	9	42,9	40	100	0,049
2.	Tidak	20	74,1	19	44,2	12	57,1	51	100	
	Jumlah	27		43		21		91		

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 51 responden yang tidak berolahraga ternyata 20 (74,1%) yang mengalami hipertensi ringan dan dari 40 responden yang berolahraga ternyata 7 (25,9%) yang mengalami hipertensi ringan.

Setelah dilakukan Uji Statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai *p-value* 0,049 yang berarti lebih kecil dari $\alpha(0,05)$. Dengan demikian berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi.

3.2 Pembahasan

a. Hubungan Umur dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya. Hal ini terlihat dengan banyaknya penderita hipertensi yang sebagian besar di derita oleh responden yang tingkat umurnya berada pada kategori dewasa tengah.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa seseorang yang usianya sudah lanjut, sudah tidak bisa mengharapkan tekanan darah akan sama seperti ketika seseorang masih muda. Beberapa teori menyatakan bahwa seiring bertambahnya usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat, hal ini bisa jadi sebagai salah satu faktor timbulnya hipertensi. Namun demikian, tekanan darah yang meningkat bersamaan dengan meningkatnya umur masih bisa dikendalikan agar tidak melewati batas atas yang normal. Dalam penelitian ini ditemukan penderita hipertensi lebih banyak dijumpai pada umur dewasa tengah, hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan stres kerja.

Menurut Black dalam Dina Adlina Amu (2015), umur sering dihubungkan dengan kejadian hipertensi. Hal ini karena seiring dengan bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah arteri semakin berkurang. Hal ini dipengaruhi oleh adanya penumpukan kolagen dan *hipertropi* sel otot halus yang tipis, berfragmen dan patahan dari *serat elastin*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktaviance (2014), Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Poskeskel Rengas Pulau Marel Medan. Dari hasil penelitian diketahui adanya hubungan antara umur dengan penyakit hipertensi, dimana semakin bertambahnya umur maka semakin beresiko untuk terkena penyakit hipertensi. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses *degeneratif* (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut.

Menurut Santoso (2010), hipertensi adalah tekanan dimana darah beredar dalam pembuluh darah. Tekanan ini terus menerus berada dalam pembuluh darah dan memungkinkan darah mengalir konstan. Tekanan darah dalam tubuh pada dasarnya merupakan ukuran tekanan atau gaya didalam arteri yang harus seimbang dengan denyut jantung, melalui denyut jantung darah akan dipompa melalui pembuluh darah kemudian dibawa keseluruh bagian tubuh. Tekanan darah dipengaruhi volume darah dan elastisitas pembuluh darah. Pada orang dewasa tekanan normal berkisar 120/80 mmHg.

Pada dasarnya, banyaknya dijumpai penderita hipertensi pada masyarakat tidak hanya disebabkan karena umur saja, walaupun umur merupakan salah satu faktor penyebab seseorang menderita hipertensi namun masih bisa dihindari apabila masyarakat mau mengontrol tekanan darah dengan mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat.

b. Hubungan Jenis Kelamin dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin responden dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya.

Dari paparan di atas peneliti berasumsi bahwa hipertensi tidak pilih-pilih, dalam hal ini adalah jenis kelamin. Hipertensi dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam penelitian ini, ditemukan jumlah penderita hipertensi lebih banyak dijumpai pada jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup responden seperti perilaku merokok dan konsumsi kopi yang berlebihan yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

Menurut Sutanto (2010), kaum laki-laki di daerah perkotaan lebih banyak mengalami kemungkinan menderita hipertensi dibandingkan perempuan. Pada laki-laki hipertensi berkaitan erat dengan pekerjaan seperti erat dengan pekerjaan seperti perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan dan pengangguran.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heriziana (2017), Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. Dari hasil penelitian diketahui, ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi, sebagian besar hipertensi lebih banyak ditemukan pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Laki-laki memerlukan zat gizi lebih banyak dibandingkan dengan wanita karena postur dan luas permukaan tubuh lebih besar atau lebih luas dibandingkan wanita. Faktor gender berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana pria lebih banyak dibandingkan wanita. Pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibanding wanita (Oktaviance, 2014).

Jenis kelamin berpengaruh terhadap kadar hormon yang dimiliki seseorang. *Esterogen* yang dominan dimiliki wanita diketahui sebagai faktor *protektif*/ perlindungan pembuluh darah, sehingga penyakit jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*) lebih banyak ditemukan pada pria yang kadar esterogennya lebih rendah daripada wanita.

c. Hubungan Olahraga dengan Faktor Resiko Kejadian Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga responden dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cot Kuta Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya. Pada penelitian ini, ditemukan banyaknya penderita hipertensi yang sama sekali tidak pernah melakukan olahraga. Kurang olahraga dan bergerak bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan mempercepat penyebaran *impuls* urat saraf kebagian tubuh atau sebaliknya sehingga tubuh senantiasa bugar.

Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan penyakit tidak menular, karena olahraga *isotonik* dan teratur dapat menurunkan tahanan *perifer* yang akan menurunkan tekanan darah (untuk hipertensi) dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila jantung harus melakukan pekerjaan yang lebih berat karena adanya kondisi tertentu. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula tekanan yang mendesak arteri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriastuti (2015), Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas di Puskesmas Kedurus Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status olahraga dengan kejadian hipertensi pada pasien usia 45 tahun keatas.

Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Anggara dan Prayitno, 2013).

Latihan fisik merupakan salah satu upaya dalam penatalaksanaan hipertensi dengan pendekatan non-farmakologis selain pengaturan pola makan dan berhenti merokok. Pada penatalaksanaan hipertensi dengan pendekatan farmakologis dilakukan penggunaan obat-obatan. Namun, olahraga tidak dianjurkan pada penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 170 mmHg dan atau diastolik lebih dari 110 mmHg (Afriwardi, 2012).

Orang yang rajin melakukan olahraga seperti bersepeda, jogging dan aerobik secara teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Orang yang kurang aktif olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam dalam tubuh. Garam akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian dapat disimpulkan, yaitu: Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara umur responden dengan kejadian hipertensi ($P\text{value} = 0,007 < \alpha = 0,05$), ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi ($P\text{value} = 0,032 < \alpha = 0,05$) dan ada hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian hipertensi ($P\text{value} = 0,049 < \alpha = 0,05$)

REFERENCES

- Afriwardi. 2012. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Andria. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Anggara dan Prayitno. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin. Jakarta. Nomor ISSN : 2541-5727
- Dina Adlina Amu. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan Indonesia. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri: Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Heriziana. 2017. Faktor Resiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. Volume 1. Nomor 1. Maret 2017. Nomor ISSN: 2580-5894
- Oktaviance. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Poskeskel Rengas Pulau Marelan Medan. Jurnal Kesehatan. Volume 1. Nomor 2. Nomor ISSN : 2541-4992
- Putriastuti. 2015. Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. Jurnal. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga Surabaya. Nomor ISSN : 3651-5776
- Puskesmas Cot Kuta. 2015. Profil Puskesmas Tahun 2015. Nagan Raya
- _____. 2016. Profil Puskesmas Tahun 2016. Nagan Raya
- _____. 2017. Profil Puskesmas Tahun 2017. Nagan Raya
- _____. 2018. Profil Puskesmas Tahun 2018. Nagan Raya
- Saferi dan Mariza. 2013. KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa). Yogyakarta: Nuha Medika
- Santoso. 2010. Membonsai Hipertensi. Surabaya: Jaring pena
- Sutanto 2010, CEKAL (Cegah & Tangkal) Penyakit Modern. Yogyakarta