



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Girian Permai Kota Bitung Tahun 2025

*Analysis of Risk Factors for Hypertension in the Community of Girian Permai Village, Bitung City, 2025*

Maria Jaslina Suoth<sup>1\*</sup>, Agustievie J Telew<sup>2</sup>, Lucyana L Pongoh<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, [mariasuoth801@gmail.com](mailto:mariasuoth801@gmail.com)

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, [agusteivie@unima.ac.id](mailto:agusteivie@unima.ac.id)

<sup>3</sup>Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, [lucyanapongoh@unima.ac.id](mailto:lucyanapongoh@unima.ac.id)

\*Corresponding Author: E-mail: [mariasuoth801@gmail.com](mailto:mariasuoth801@gmail.com)

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 10 Jul, 2025

Revised: 23 Sep, 2025

Accepted: 27 Sep, 2025

#### Kata Kunci:

Hipertensi, Faktor Resiko

#### Keywords:

*Hypertension, Risk Factors*

DOI: [10.56338/jks.v8i10.8600](https://doi.org/10.56338/jks.v8i10.8600)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang mengalami kenaikan melewati batas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg, sehingga akan menyebabkan kesakitan bahkan sampai kematian. Penyakit hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan dengan jumlah prevalensi tergolong tinggi. Di Kelurahan Girian Permai, Kota Bitung berdasarkan data puskesmas pada bulan Januari sampai dengan Mei 2025 ada sebanyak 296 penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Girian Permai Kota Bitung. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah yaitu deskriptif analitik, dengan menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 orang. Hasil dari penelitian menunjukkan faktor resiko usia mayoritas responden berusia  $\geq 60$  tahun (44%), faktor resiko jenis kelamin sebagian besar perempuan (60%), faktor resiko riwayat keluarga dominan memiliki riwayat keluarga (72%), faktor resiko aktivitas fisik / olahraga sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik / olahraga (60%), faktor resiko merokok sebagian besar tidak merokok (58,7%), faktor resiko konsumsi alkohol dominan tidak mengonsumsi alkohol (76%), faktor resiko konsumsi garam sebagian besar mengonsumsi makanan tinggi garam (69,3), faktor resiko tingkat stres, sebagian besar tidak stres (56%), dan faktor resiko obesitas sebagian besar memiliki obesitas (53,3%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa faktor resiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Girian Permai Kota Bitung adalah riwayat keluarga, usia lanjut, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, dan obesitas.

### ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person's blood pressure rises above the normal range of 140/90 mmHg, leading to illness and even death. Hypertension remains one of the major health issues with a high prevalence rate. In Girian Permai Village, Bitung City, according to health center data from January to May 2025, there were 296 cases of hypertension. The objective of this study was to identify the risk factors for hypertension among the community in Girian Permai Village, Bitung City. The type of research used in this study was descriptive analytical, employing a quantitative method. The sample size for this study was 75 individuals. The results of the study indicated that the primary risk factor was age, with the majority of respondents being 60 years or older (44%), the risk factor of gender, with the majority being female (60%), the risk factor of family history, with the majority having a family history (72%), the risk factor of physical activity/exercise, with the majority not engaging in physical activity/exercise (60%), the risk factor of smoking, with the majority not smoking (58.7%), the risk factor of alcohol consumption was predominantly not consuming alcohol (76%), the risk factor of salt consumption was predominantly consuming high-salt foods (69.3%), the risk factor of stress level was predominantly not stressed (56%), and the risk factor of obesity was predominantly obese (53.3%). From these results, it can be concluded that the risk factors contributing to hypertension incidence in the community of Girian Permai Village, Bitung City, are family history, advanced age, lack of physical activity, excessive salt consumption, and obesity.

## PENDAHULUAN

Kesehatan menurut Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif (UU No.17, 2023). Selain itu, definisi sehat menurut World Health Organization (WHO) yaitu keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Kesehatan menjadi salah satu faktor penting dalam kehidupan, perilaku kesehatan berkaitan erat dengan peningkatan masalah kesehatan.

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan dengan penyebab kematian terbesar di Indonesia bahkan di dunia. Menurut WHO ada sebanyak 41 juta orang atau setara dengan 74% mengalami kematian setiap tahun secara global akibat penyakit tidak menular (WHO, 2023). Salah satu penyakit tidak menular yang disebut sebagai the silent killer atau pembunuh diam-diam yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang mengalami kenaikan melewati batas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg, sehingga akan menyebabkan kesakitan bahkan sampai kematian. Gejala hipertensi bervariasi pada setiap individu dan hampir memiliki kesamaan dengan gejala penyakit tidak menular lainnya. Beberapa tanda dan gejala penyakit hipertensi yang dapat dikenali seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, mual dan muntah, nyeri dada, sesak napas, bercak darah pada mata, wajah memerah, pusing, serta mimisan.

Faktor resiko hipertensi terbagi atas dua jenis faktor utama yaitu faktor resiko yang dapat diubah yaitu usia, jenis kelamin, riwayat keluarga atau keturunan. Dan faktor yang tidak dapat diubah yaitu obesitas, aktivitas fisik, merokok, kurang mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi minuman beralkohol, dan profil lipid yang abnormal (Kemenkes RI, 2024). Selain itu, ada salah satu faktor resiko yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi yaitu stres.

Penyakit hipertensi sampai ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi penderitanya tergolong tinggi. Pada tahun 2023, WHO menyebutkan ada sekitar 1,2 miliar orang dengan usia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi, selain itu WHO juga menyebutkan bahwa diperkirakan ada sekitar 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami masalah tersebut (WHO, 2023). Sementara itu, di Indonesia berdasarkan Laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebanyak 1.169.865 orang (SKI, 2023).

Di provinsi Sulawesi Utara prevalensi hipertensi tahun 2018 pada penduduk usia 18 tahun ke atas berdasarkan diagnosis dokter ada sebanyak 10.913 penderita hipertensi (Riskesdas, 2018). Dan dari data terbaru pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi di Sulawesi Utara ada sebanyak 11.426 orang penderita hipertensi, dimana hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 6.239 penderita dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran berjumlah 5.767 penderita hipertensi (SKI, 2023). Berdasarkan data Riskesdas (2018), kota Bitung termasuk dalam 5 kabupaten/kota dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Sulawesi Utara yaitu sebanyak 2.643 orang berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi.

Di Kelurahan Girian Permai penyakit hipertensi pun menjadi masalah kesehatan yang cukup banyak diderita oleh masyarakat setempat. Berdasarkan data Puskesmas Girian Weru dari laporan kasus penyakit tidak menular, jumlah penderita hipertensi yang dilayani sesuai standar pada bulan Januari sampai dengan November tahun 2024 sebanyak 1.397 penderita hipertensi, dimana laki-laki sebanyak 626 dan perempuan 771. Dari data tersebut prevalensi hipertensi di Kelurahan Girian Permai pada bulan Januari sampai dengan November 2024 sebesar 25,82%, dan hal ini memungkinkan akan mengalami peningkatan sampai dengan akhir bulan Desember 2024. Sementara di tahun 2025 dari data yang sama, pada bulan Januari sampai dengan Mei ada sebanyak 296 penderita hipertensi di Kelurahan Girian Permai.

Dari hasil pengamatan, masyarakat Girian Permai masih kurang mengetahui faktor resiko hipertensi, serta banyak dari mereka yang sering menganggap sepele masalah tersebut, seperti tidak mengontrol gaya hidup mereka, adanya kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan yang

beresiko hipertensi hal ini sering ditemukan khususnya pada acara-acara tertentu. Masyarakat setempat juga kurang dalam melakukan aktivitas berolahraga, serta masih banyak juga masyarakat yang tidak terlepas dari kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Girian Permai Kota Bitung, dengan adanya penelitian ini masyarakat dapat mengetahui faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi, dapat menjadi informasi serta pengetahuan masyarakat untuk tahu bagaimana cara mengendalikan penyakit hipertensi sehingga dengan begitu dapat mengurangi jumlah penderita hipertensi dan dapat mencegah peningkatan kejadian hipertensi.

## METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, serta menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui faktor resiko kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan Girian Permai Kota Bitung. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025, populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kelurahan Girian Permai yang menderita hipertensi berdasarkan data Puskesmas tercatat dari bulan Januari sampai dengan Mei 2025 sebanyak 296 orang, dan sampel sebanyak 75 orang dengan kriteria inklusi yaitu masyarakat usia  $\geq 18$  tahun dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung melalui pengisian kuesioner, dan pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS, serta analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat kemudian data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, yang menggambarkan faktor resiko hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam, tingkat stres, dan obesitas .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa (18-44 tahun)	15	20.0
Pra lansia (45-59 tahun)	27	36.0
Lansia ( $\geq 60$ tahun)	33	44.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang diteliti, distribusi frekuensi faktor resiko usia untuk kategori dewasa (19-44 tahun) berjumlah 15 responden (20%), pra lansia (45-59 tahun) berjumlah 27 responden (26%), dan lansia ( $\geq 60$  tahun) berjumlah 33 responden (44%). Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada masyarakat usia lansia ( $\geq 60$  tahun) dan pra lansia (45-59 tahun) dibandingkan usia dewasa (19-44 tahun). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa faktor usia bisa mempengaruhi kejadian hipertensi, dan dapat dikatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka semakin beresiko mengalami hipertensi. Usia dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi karena terjadi perubahan alamiah di dalam tubuh yang menyebabkan pembuluh darah, jantung, dan hormon mengalami perubahan pada sistem vaskular sehingga mengakibatkan kenaikan tekanan darah atau hipertensi (Nurhayati dkk., 2023)

## Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	30	40.0
Perempuan	45	60.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 75 responden yang diteliti, distribusi frekuensi faktor resiko jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 30 responden (40%) dan perempuan berjumlah 45 responden (60%). Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan, karena dari data sekunder yang didapat jumlah penderita hipertensi yang berjenis kelamin perempuan memang lebih banyak dari laki-laki. Laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan, namun prevalensi hipertensi pada perempuan akan mengalami peningkatan ketika memasuki masa menopause (Kemenkes, 2019).

## Riwayat Keluarga

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	54	72.0
Tidak	21	28.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 75 responden (100%) yang diteliti, ada sebanyak 54 responden (72%) yang memiliki riwayat keluarga dan sebanyak 21 responden (28%) yang tidak memiliki riwayat keluarga. Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi sebagian besar terjadi pada responden yang memiliki riwayat keluarga dari orang tua. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor resiko riwayat keluarga sangat mempengaruhi seseorang mengalami hipertensi. Seseorang yang memiliki orang tua penderita hipertensi akan beresiko besar mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan faktor genetik berkaitan dengan peningkatan jumlah sodium di intreseluler dan penurunan potasium dan sodium (Maulidiyah, 2018).

## Aktivitas Fisik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik / Olahraga

Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	30	40.0
Tidak	45	60.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 75 responden (100%) yang diteliti, ada sebanyak 30 responden (40%) yang melakukan aktivitas fisik / olahraga dan sebanyak 45 responden (60%) yang tidak melakukan aktivitas fisik / olahraga.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik / Olahraga  $\geq 30$  Menit

Olahraga $\geq 30$ menit	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	15	50,0
Tidak	15	50,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%) yang melakukan aktivitas fisik olahraga, ada sebanyak 15 responden (50%) yang melakukan aktivitas fisik / olahraga  $\geq 30$  menit saat dan sebanyak 15 responden (50%) yang tidak melakukan aktivitas fisik / olahraga  $\geq 30$  menit.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik / Olahraga  $\geq 3$  Kali Seminggu

Olahraga $\geq 3$ kali seminggu	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	10	33,3
Tidak	20	66,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 30 responden (100%) yang melakukan aktivitas fisik olahraga, ada sebanyak 10 responden (33,3%) yang melakukan aktivitas fisik / olahraga  $\geq 3$  kali seminggu dan sebanyak 20 responden (66,7) yang tidak melakukan aktivitas fisik / olahraga  $\geq 3$  kali seminggu.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Aktivitas Rumah

Aktivitas Rumah	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	51	68,0
Tidak	24	32,0
Total	75	100

Berdasarkan 7 dapat diketahui bahwa dari 75 responden (100%) yang melakukan aktivitas rumah, ada sebanyak 51 responden (68%) yang melakukan aktivitas rumah dan sebanyak 24 responden (32%) yang tidak melakukan aktivitas rumah.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Rumah  $\geq 30$  Menit

Aktivitas rumah $\geq 30$ menit	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	34	66,7
Tidak	17	33,3
Total	51	100

Berdasarkan hasil perhitungan frekuensi pada tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 51 responden (100%) yang melakukan aktivitas rumah, ada sebanyak 34 responden (66,7%) yang melakukan aktivitas rumah  $\geq 30$  menit dan sebanyak 17 responden (33,3%) yang tidak melakukan aktivitas fisik  $\geq 30$  menit.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada responden yang tidak berolahraga meskipun sebagian besar responden melakukan aktivitas rumah. Namun jika dibandingkan, olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan repetitif yang memiliki manfaat kesehatan yang lebih spesifik dan terukur seperti dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan metabolisme tubuh. Berbeda dengan aktivitas rumah, meskipun dapat membakar kalori tetapi intensitasnya cenderung lebih rendah dan tidak terstruktur seperti olahraga. Seseorang yang kurang

melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, jika ini sering terjadi maka tekanan yang dibebankan pada arteri semakin besar (Makawekes dkk, 2020).

## Merokok

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Merokok

Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	31	41,3
Tidak	44	58,7
Total	75	100

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa dari 75 responden (100%) yang diteliti, ada sebanyak 31 responden (41,3%) yang merokok dan sebanyak 44 responden (58,7%) yang tidak merokok.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Dulu Pernah Merokok

Pernah merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	12	27,3
Tidak	32	72,7
Total	44	100

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa dari 44 responden (100%) yang tidak merokok, ada sebanyak 12 responden (27,3%) yang dulu pernah merokok dan sebanyak 32 responden (72,7%) tidak pernah merokok.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Lama Merokok  $\geq$  1 Tahun

Merokok $\geq$ 1 tahun	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	29	93,5
Tidak	2	6,5
Total	31	100

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa dari 31 responden (100%) yang merokok, ada sebanyak 29 responden (93,5%) yang merokok  $\geq$  1 tahun dan sebanyak 2 responden (6,5%) yang tidak.

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Merokok  $\geq$  10 Batang Per Hari

Merokok $\geq$ 10 batang per hari	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	20	64,5
Tidak	11	35,5
Total	31	100

Berdasarkan 12 dapat diketahui bahwa dari 31 responden yang merokok ada sebanyak 20 responden (64,5%) yang merokok  $\geq$  10 batang per hari dan sebanyak 11 responden (35,5%) yang tidak.

Dari hasil di atas, dapat diketahui bahwa responden yang merupakan masyarakat penderita hipertensi sebagian besar tidak merokok, prevalensi responden yang tidak merokok lebih besar dari pada responden yang merokok. Sementara itu, dari 44 responden yang tidak merokok hanya ada 12 responden yang dahulu pernah merokok. Dengan adanya hasil di atas, dapat dikatakan bahwa faktor resiko merokok tidak berkontribusi terhadap kejadian hipertensi.

## Konsumsi Alkohol

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol

Konsumsi Alkohol	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	18	24,0
Tidak	57	76,0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui dari 75 responden (100%) yang diteliti, ada sebanyak 18 responden (24%) yang mengonsumsi minuman alkohol dan sebanyak 57 responden (76%) yang tidak mengonsumsi minuman alkohol.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Dulu Pernah Konsumsi Alkohol

Pernah konsumsi alkohol	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	12	21,1
Tidak	45	78,9
Total	57	100

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui dari 57 responden (100%) yang tidak mengonsumsi minuman alkohol, ada sebanyak 12 responden (21,1%) yang pernah mengonsumsi minuman alkohol dan sebanyak 45 responden (78,9%) tidak pernah.

Tabel 15 Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol  $\geq$  6 Gelas Per hari

Konsumsi alkohol $\geq$ 6 gelas per hari	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	3	16,7
Tidak	15	83,3
Total	18	100

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui bahwa dari 18 responden (100%) yang mengonsumsi minuman alkohol, ada sebanyak 3 responden (16,7%) yang mengonsumsi  $\geq$  6 gelas per hari dan sebanyak 15 responden (83,3%) tidak mengonsumsi minuman alkohol  $\geq$  6 gelas per hari.

Tabel 16 Distribusi Frekuensi Konsumsi Alkohol  $\geq$  3 Kali Seminggu

Konsumsi alkohol $\geq$ 3 kali seminggu	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	9	50,0
Tidak	9	50,0
Total	18	100

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa dari 18 responden (100%) yang mengonsumsi minuman alkohol, ada sebanyak 9 responden (50%) yang mengonsumsi  $\geq$  3 kali seminggu dan sebanyak 9 responden (50%) yang tidak mengonsumsi minuman alkohol  $\geq$  3 kali seminggu.

Tabel 17 Distribusi Frekuensi Lama Konsumsi Alkohol  $\geq$  1 Tahun

Konsumsi alkohol $\geq$ 1 tahun	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	17	94,4
Tidak	1	5,6
Total	18	100

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa dari 18 responden (100%) yang mengonsumsi minuman alkohol, ada sebanyak 17 responden (94,4%) yang mengonsumsi alkohol  $\geq$  1 tahun dan sebanyak 1 responden (5,6%) yang tidak.

Dari hasil di atas, dapat diketahui bahwa responden yang merupakan masyarakat penderita hipertensi sebagian besar tidak mengonsumsi alkohol, prevalensi responden yang tidak mengonsumsi alkohol lebih besar dari pada responden yang mengonsumsi alkohol. Sementara itu, dari 57 responden yang tidak mengonsumsi alkohol hanya ada 12 responden yang dahulu pernah mengonsumsi alkohol. Dengan adanya hasil di atas, dapat dikatakan bahwa faktor resiko konsumsi alkohol tidak berkontribusi terhadap kejadian hipertensi.

### Konsumsi Garam

Tabel 18 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Garam

Konsumsi makanan tinggi garam	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	52	69,3
Tidak	23	30,7
Total	75	100

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui bahwa dari 75 responden (100%) yang diteliti, ada sebanyak 52 responden (69,3%) yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan sebanyak 23 responden (20,7%) yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam.

Tabel 19 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Tinggi Garam  $\geq$  3 Kali Seminggu

Mengonsumsi $\geq$ 3 kali seminggu	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	15	28,8
Tidak	37	71,2
Total	52	100

Berdasarkan tabel 19 dapat diketahui bahwa dari 52 responden (100%) yang mengonsumsi makanan tinggi garam, ada sebanyak 15 responden (28,8%) yang mengonsumsi makanan tinggi garam  $\geq$  3 kali seminggu dan sebanyak 37 responden (71,2%) yang tidak.

Dari hasil di atas menunjukkan bahwa prevalensi responden yang mengonsumsi makanan tinggi garam dan sering menambahkan garam pada makanan lebih besar dari pada responden yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan yang tidak sering menambahkan garam pada makanan. Konsumsi garam atau kandungan natrium yang berlebih pada makanan dapat meningkatkan tekanan darah. Kandungan garam atau natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah dari makanan yang dikonsumsi menyebabkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat sehingga mengakibatkan naiknya tekanan darah (Yunus, 2023).

## Tingkat Stres

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres berat	3	4.0
Stres sedang	9	12.0
Stres ringan	21	28.0
Tidak stres	42	56.0
Total	75	100

Berdasarkan tabel 20 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi faktor resiko tingkat stres yaitu, untuk kategori stres berat berjumlah 3 responden (4%), stres sedang berjumlah 9 responden (12%), stres ringan 21 responden (28%), dan tidak stres berjumlah 42 responden (56%). Dari hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi responden yang tidak stres lebih besar dibandingkan responden yang stres baik itu ringan, sedang, dan berat.

## Obesitas

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Obesitas

Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	40	53.3
Tidak obesitas	35	46.7
Total	75	100

Berdasarkan tabel 21 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi faktor resiko obesitas yaitu, yang obesitas berjumlah 40 responden (53,3) dan yang tidak obesitas berjumlah 35 responden (46,7). Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami obesitas lebih banyak dari pada yang tidak obesitas. Dari hasil tersebut dapat di katakan bahwa faktor resiko obesitas bisa mempengaruhi kejadian hipertensi. Menurut teori, berat badan berlebih dapat memicu aktivitas saraf simpatik, resistensi insulin, serta aktivitas sistem renin angiotensin menjadi meningkat pada ginjal yang berkontribusi terhadap hipertensi (Badriyah & Pratiwi, 2024).

## KESIMPULAN

Faktor resiko usia dengan kejadian hipertensi lebih banyak pada usia lansia dengan jumlah responden 33 (44%).

Faktor resiko jenis kelamin dengan kejadian hipertensi lebih banyak adalah perempuan sebanyak 45 responden (60%), sedangkan laki-laki sebanyak 30 responden (40%).

Faktor resiko riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi sebagian besar memiliki riwayat keluarga yang berjumlah 54 responden (72%) dan yang tidak memiliki riwayat keluarga ada 21 responden (28%).

Faktor aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik lebih banyak dengan 45 responden (60%) dan yang melakukan aktivitas fisik / olahraga 30 responden (40%). Dari 30 responden yang melakukan aktivitas fisik ada sebanyak 15 responden (50%) yang melakukan  $\geq 30$  menit, dan 10 responden (33,3) yang melakukan  $\geq 3$  kali seminggu.

Faktor resiko merokok dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang tidak merokok lebih dominan berjumlah 44 (58,7) sedangkan yang merokok berjumlah 31 responden (41,3%). Dari 31 responden yang merokok ada 29 responden (93,5%) yang merokok  $\geq 1$  tahun, dan 20 responden (64,5%) yang merokok  $\geq 10$  batang per hari.

Faktor resiko konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi sebagian besar adalah responden yang tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 57 responden (76%), sedangkan yang mengonsumsi alkohol 18 responden (24%). Dari 18 responden yang konsumsi alkohol ada 3 responden (16,7%) mengonsumsi  $\geq 6$  gelas per hari, 9 responden (50%) yang mengonsumsi  $\geq 3$  kali seminggu, dan 17 responden (94,4) yang mengonsumsi sudah  $\geq 1$  tahun.

Faktor resiko konsumsi garam dengan kejadian hipertensi sebagian besar responden mengonsumsi makanan tinggi garam dengan jumlah 52 (69,3%) dan responden yang tidak mengonsumsi makanan tinggi garam berjumlah 23 (30,7%). Selain itu, ada sebanyak 45 responden (60%) yang sering menambahkan garam pada makanan.

Faktor resiko tingkat stres dengan kejadian hipertensi yaitu responden yang tidak mengalami stres lebih banyak dengan jumlah 42 (56%), sementara yang mengalami stres ringan ada 21 responden (28%), stres sedang 9 responden (12%), dan stres berat 3 responden (4%).

Faktor resiko obesitas dengan kejadian hipertensi responden yang mengalami obesitas lebih banyak berjumlah 40 (53,3%) dan responden yang tidak obesitas ada 35 (46,7%).

Dari uraian di atas, maka faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Girian Permai Kota Bitung yaitu riwayat keluarga, usia, aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, dan obesitas.

## **SARAN**

Untuk masyarakat Kelurahan Girian Permai, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang faktor resiko dan bahaya dari kejadian hipertensi, serta dapat meningkatkan kesadaran dengan melakukan gaya hidup yang lebih sehat seperti berolahraga dan mengurangi konsumsi makanan-makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah agar dapat mengurangi angka kejadian hipertensi.

Untuk pemerintah setempat diharapkan agar dapat melakukan program kesehatan untuk masyarakat seperti kegiatan olahraga senam dan sebagainya yang dilaksanakan minimal setiap satu minggu sekali, serta dapat berkolaborasi dengan puskesmas setempat untuk melakukan upaya preventif dalam mengendalikan resiko hipertensi pada masyarakat.

Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, dapat melakukan penelitian tentang hubungan faktor resiko kejadian hipertensi dengan menambahkan jumlah sampel yang lebih besar

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang ikut serta membantu dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan. Terkhusus kepada Universitas Negeri Manado, Kelurahan Girian Permai, dan dosen yang ikut serta membimbing peneliti.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Badriyah, L., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi dan Hiperglikemia di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 33–38. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1021>
- Kemendes BKKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*.
- Kemendes. (2019, Mei 13). *Faktor Risiko Penyebab Hipertensi*. Kementerian Kesehatan.
- Kemendes. (2024, May 18). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Redaksi Sehat Negeriku.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(1), 83–90
- Maulidiyah, F. (2018). *Analisis Faktor yang Berkontribusi Terhadap Risiko Hipertensi pada Mahasiswa Universitas Airlangga Suarabaya*. Universitas Airlangga Suarabaya.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*.

- Undang-Undang (UU) Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan, Pub. L. No. 17 (2023).  
WHO. (2023a, March 16). Hipertensi. World Health Organization.  
WHO. (2023b, September 16). Penyakit Tidak Menular. World Health Organization.  
Yunus, M. H., Kadir, S., & Lalu S, N. A. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kota Tengah. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>