



Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Inap di RSUD Sungai Dareh

Alfita Dewi^{1*}, Eravianti², Welda Tulhusna³

^{1*,3}Universitas Syedza Saintika, Padang, Indonesia

²Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Padang, Indonesia

Email: ^{1*}alfitadewi@gmail.com

Abstract

Based on data obtained from the Sungai Dareh Regional General Hospital in 2023, it was found that the number of hypertension sufferers in inpatient settings was 261 cases. Factors that influence hypertension are physical activity, diet and stress. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity, diet and stress with the incidence of hypertension in inpatients at Sungai Dareh Regional Hospital in 2023. The type of research used is analytical by design cross sectional, which was carried out in April 2024. The population in this study was all 461 inpatients at Sungai Dareh Regional Hospital. Samples were taken by method Accidental Sampling as many as 120 people. Data collection was carried out through direct interviews using a questionnaire. Then processed with SPSS and analyzed with statistical tests Chi-square with a degree of significance ($\alpha = 0.05$). The research results showed that 57.5% of patients had hypertension, 46.7% of patients had light physical activity, 55.8% of patients with poor diet, 58.3% of patients who experienced stress. Factors related to the incidence of hypertension are physical activity ($p = 0.000$), diet ($p = 0.000$), stress ($p = 0.000$). Based on the results of this research, it can be concluded that the independent variables (physical activity, diet, stress) are related to the dependent variable (Incidence of Hypertension). To minimize the incidence of hypertension, it is recommended that program holders increase the development of health promotion programs such as education and counseling for patients regarding the prevention of hypertension..

Keywords: Physical Activity, Hypertension, Smoking Habits, Stress.

Abstrak

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum Daerah Sungai dareh pada tahun 2023 didapatkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Rawat Inap yaitu sebanyak 261 kasus. Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu aktivitas fisik, pola makan dan stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik, pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh tahun 2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain cross sectional, yang dilaksanakan pada bulan April tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien rawat inap di RSUD Sungai dareh sebanyak 461 orang. Sampel diambil dengan metode Accidental Sampling sebanyak 120 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner. Kemudian diolah dengan SPSS dan dianalisis dengan uji statistik Chisquare dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan bahwa pasien yang mengalami hipertensi sebesar 57.5%, pasien yang aktivitas fisik ringan 46.7%, pasien dengan pola makan buruk 55.8%, pasien yang mengalami stress sebesar 58.3%. Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah aktifitas fisik ($p = 0.000$), pola makan ($p = 0.000$), stress ($p = 0.000$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa variabel independen (aktifitas fisik, pola makan, stress) berhubungan dengan variabel dependen (Kejadian Hipertensi). Untuk meminimalisir kejadian hipertensi disarankan kepada pemegang program meningkatkan pengembangan program promosi kesehatan seperti penyuluhan dan konseling kepada pasien mengenai pencegahan hipertensi.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Hipertensi, Pola Makan, Stress.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya, Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut . Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, pembacaan tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut adalah >140 mmHg dan pembacaan tekanan darah distolik pada kedua hari tersebut adalah >90 mmHg (Christin, 2020).

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang terjadi di seluruh dunia. Menurut data WHO tahun 2015 di seluruh dunia, terdapat 972 juta orang atau 26.4% penduduk bumi menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan mengalami peningkatan menjadi 29.2% di tahun 2025. Di kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1.5 Juta orang setiap tahunnya. Berdasarkan World Health Organization tahun 2021 beban hipertensi dirasakan secara tidak proporsional di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana dua pertiga kasus ditemukan, sebagian besar disebabkan oleh peningkatan faktor risiko pada populasi tersebut dalam beberapa dekade terakhir (Aprillia, 2020)

Secara nasional hasil Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki- laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (5). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat yakni 25,16% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah, dan prevalensi hipertensi di Kabupaten Dharmasraya sebesar 23,2% dan termasuk kabupaten dengan prevalensi hipertensi tertinggi. Dimana pada peringkat kedua yaitu Solok Selatan sebesar 16,38%, peringkat ketiga 14,1% yaitu kota padang Panjang, peringkat keempat yaitu Kota Sawah Lunto yaitu sebesar 13,63% dan peringkat kelima yaitu Kabupaten Pasaman sebesar 12,48% (6) (DKP Sumbar, 2022)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum Daerah Sungai dareh pada tahun 2023 didapatkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Rawat Inap yaitu sebanyak 261 kasus. Hal tersebut mengalami peningkatan dari yang sebelumnya jumlah 180 kasus menjadi 261 kasus (Dinkes Dharmasraya, 2023)

Hipertensi sendiri merupakan penyakit dengan berbagai kausa. Beberapa penelitian telah membuktikan hal-hal yang menjadi faktor risiko yang berpengaruh terhadap timbulnya kejadian hipertensi. Hasil studi terdahulu menyatakan bahwa faktor penyebab hipertensi dapat di golongkan menjadi faktor hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti riwayat keluarga, jenis kelamin, dan usia. Dan faktor yang dapat dikontrol seperti pola konsumsi makanan yang memiliki kandungan natrium, lemak, serta perilaku merokok, obesitas, dan kekurangan aktivitas fisik (Maulidina, 2019). Pendapat yang sama menyatakan bahwa, beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya faktor (umur/usia, jenis kelamin), obesitas dari obat- obatan (steroid, obat penghilang rasa sakit), dan karakteristik komorbiditas (Purwono, et al, 2020).

Faktor risiko yang dapat dikontrol adalah faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti stress, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, konsumsi garam, dan merokok. Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikontrol adalah faktor risiko yang melekat pada diri seseorang dan tidak dapat dihindari seperti genetic, jenis kelamin, usia. Terdapat beberapa faktor yang memungkinkan adanya pengaruh besar pada munculnya penyakit hipertensi, biasanya berdiri sendiri tetapi secara bersama-sama sesuai dengan teori mozaik pada hipertensi esensial. Teori ini menjelaskan bahwa kejadian hipertensi terjadi dapat

disebabkan oleh beberapa faktor yang memengaruhi. Usia berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi karena tekanan diastolik meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (perubahan alami pada hormon), sehingga pembuluh darah dan jantung menjadi lebih kaku dan sempit. Diperoleh hasil bahwa penduduk yang usianya ≥ 40 tahun dengan presentase (67,6%) lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan penduduk < 40 tahun (7,3%) ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian hipertensi (p value = 0,000) (Aesyah, 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 25 Agustus 2023 kepada 10 responden, dimana dari 10 orang responden tersebut 3 orang berjenis kelamin laki-laki dengan pekerjaan sebagai petani dan 7 orang berjenis kelamin perempuan dengan pekerjaan IRT, dari 10 orang responden tersebut berumur 30 tahun keatas. Berdasarkan wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa dari 10 orang responden tersebut hanya 3 orang yang memiliki riwayat keluarga yang hipertensi, namun 8 orang dari responden tersebut hipertensi, 3 orang yang merokok, 2 orang yang diabetes mellitus, dan 8 orang dengan aktifitas fisik berat, 2 orang dengan aktifitas fisik sedang, sedangkan untuk konsumsi garam hanya 3 orang yang suka mengonsumsi garam secara berlebihan atau suka makan asin, 7 orang dengan pola makan buruk, dan 8 orang responden yang stress.

Berdasarkan latar belakang tersebut dengan melihat data terkait hipertensi dan berdasarkan peneliti sebelumnya, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap di RSUD Sungai Dareh”.

Rumusan masalah dari penelitian ini ialah untuk melihat apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh?, Apakah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh? Dan Apakah ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh?

Tujuan penelitian secara khusus untuk melihat distribusi frekuensi aktivitas fisik, pola makan, serta stress. Serta untuk melihat hubungan factor risiko aktivitas fisik, pola makan dan stress dengan kejadian hipertensi di RSUD Sungai Dareh.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Analitik dengan desain studi *cross sectional*. Variabel independen penelitian ini adalah aktifitas fisik, dan pola makan dan tingkat stress. Sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah kejadian hipertensi. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap RSUD Sungai Dareh pada bulan maret – April tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 461 orang merupakan seluruh pasien ruang rawat inap di RSUD Sungai Dareh, sampel yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu sebanyak 120 orang. Penelitian dilakukan dengan memakai kuesioner yang dirujuk dari penelitian terdahulu, dengan cara wawancara langsung dengan pasien yang menderita hipertensi di ruangan rawat inap RSUD Sungai Dareh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Accidental Sampling*, dimana peneliti memilih responden langsung yang kebetulan ada diruangan rawat inap RSUD Sungai Dareh, dengan kriteria inklusi nya pasien yang berada di ruangan rawat inap (berumur 15-64 tahun) yang bersedia diwawancarai dan berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusinya ialah pasien yang tidak bersedia diwawancarai setelah dilakukan kunjungan 3 kali berturut-turut, pasien yang sedang sakit parah atau koma sehingga tidak memungkinkan dilakukan wawancara/penelitian, penderita mengalami komplikasi yang menyebabkan proses

penelitian terganggu. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan

antara pola makan, aktivitas fisik, serta Tingkat stress dengan kejadian hipertensi. Data dianalisis menggunakan analisis *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1 Analisis Univariat

No	Variabel	<i>f</i>	%
1	Kejadia Hipertensi	<i>f</i>	%
	Hipertensi	69	57,5
	Tidak Hipertensi	51	42,5
	Total	120	100
2	Aktivitas Fisik	<i>f</i>	%
	Ringan	56	46,7
	Sedang	47	39,2
	Berat	17	14,2
	Total	120	100
3	Pola Makan	<i>f</i>	%
	Baik	53	44,2
	Buruk	67	55,8
	Total	120	100
4	Tingkat Stress	<i>f</i>	%
	Stress	70	58,3
	Tidak Stress	50	41,7
	Total	120	100

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang hipertensi sebanyak 69 orang (57.5%), jumlah responden mayoritas beraktivitas fisik ringan sebanyak 56 orang (46.7%), responden mayoritas dengan pola makan buruk sebanyak 67 orang (55.8%), responden mayoritas dengan stress sebanyak 70 orang (55.8%).

3.1.2 Analisis Bivariat

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Inap di RSUD Sungai Dareh

No	Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		<i>P-value</i>
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
1	Ringan	55	98.2	1	1.8	56	100	0.000
2	Sedang	14	29.8	33	70.2	47	100	
3	Berat	0	0	17	100	17	100	
	Jumlah	69	57.5	51	42.5	120	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang hipertensi dengan aktivitas fisik yang ringan terdapat 55 orang, dengan p value 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Inap di RSUD Sungai Dareh

No	Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		P-value
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
		f	%	f	%			
1	Baik	3	5.7	50	94.3	53	100	0.000
2	Buruk	66	98.5	1	1.5	67	100	
	Jumlah	69	57.5	51	42.5	120	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang hipertensi dengan pola makan yang buruk terdapat 66 orang, dengan p value 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh.

Hubungan Stress dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di RSUD Sungai Dareh

No	Stress	Kejadian Hipertensi				Total		P-value
		Hipertensi		Tidak Hipertensi		n	%	
		f	%	f	%			
1	Stress	62	88.6	8	11.4	70	100	0.000
2	Tidak Stress	7	14.0	43	86.0	50	100	
	Jumlah	69	57.5	51	42.5	120	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang hipertensi dan memiliki stress terdapat 62 orang, dengan p value 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara Tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat inap di RSUD Sungai Dareh.

3.2. Pembahasan

Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Herawati, 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karim (2018) dengan judul penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro

Menurut asumsi peneliti, aktifitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada Pasien Rawat Inap RSUD Sungai Dareh Tahun 2023. Hal tersebut disebabkan oleh sebagian besar pasien banyak yang aktifitas ringan atau kurang aktif. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menyebabkan perubahan-perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan konstruksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut. Namun jika kegiatan fisik seseorang kurang akan menyebabkan kecendrungan peningkatan tekanan darah yang akan menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi.

Pola makan secara luas didefinisikan sebagai cara makan yang diidentifikasi oleh bagaimana seseorang mengelola makan mereka, apa yang mereka anggap penting dalam pola makan hidup sehat, dan apa yang mereka pikirkan kandungan dari makanan yang dimakan dan apa manfaatnya bagi tubuh. pola makan suatu individu akan berbeda dengan pola makan individu yang lainnya. Bahkan dari masa ke masa pola makan suatu individu dan kelompok masyarakat tertentu akan bergerak dinamis. Semakin baik pola makan yang dilakukan oleh responden maka akan semakin sedikit resiko mengalami kejadian hipertensi, karena dengan kurang baiknya pola makan tentu akan memecicu menimbulkan berbagai macam penyakit yang salah satunya adalah hipertensi.

Menurut asumsi peneliti, stress berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien Rawat Inap RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya Tahun 2023. Hal ini disebabkan oleh stres merupakan kondisi dimana tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung bekerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan menimbulkan reaksi organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler. Jadi dapat peneliti menyimpulkan dapat dikatakan bahwa stres sangat berpengaruh dalam kejadian hipertensi.

4. KESIMPULAN

Lebih dari separuh pasien rawat inap yang mengalami hipertensi (57.5 %), yang beraktivitas ringan (46.7%), memiliki pola makan buruk (55.8%), mengalami stress (58.3%). Terdapat hubungan antara aktifitas fisik ($p=0,000$), pola makan ($p=0,000$), dan stress ($p=0,000$) dengan kejadian hipertensi di RSUD Sungai Dareh.

REFERENCES

- Aesyah, Insyira, Pramudya Fahry Adhitama, Rika Kusuma Anggraini, N.N. (2021) „Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi“, Januari, 20(1), pp. 57–62. Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>.
- Angelina, Christin. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. Indonesian Journal Health and Medical.
- Aprillia, Y. (2020) „Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi“, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2), pp. 1044–1050. doi:10.35816/jiskh.v12i2.459.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2022). profil kesehatan Provinsi Sumatera Bara tahun 2022. Padang : dinas kesehatan provinsi Sumatera Barat.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya. (2022). profil kesehatan kabupaten Dharmasraya. Dharmasraya : dinas kesehatan kabupaten Dharmasraya.
- Infodatin. (2022). hipertensi. jakarta: kementerian kesehatan republik indonesia. Jeli Noura Buntaa, Budi T. Ratag, J. E. N. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian
- Kadir, S. (2019) „Pola Makan Dan Kejadian Hipertensi“, Jambura Health and Sport Journal, 1(2), pp. 56–60. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2469.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). riset kesehatan (riskesdas) 2018. jakarta : badan penelitian dan pengembangan kesehatan departemen kesehatan republik Indonesia

- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Purwono, J. et al. (2020) „Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia“, *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), p. 531. doi:10.52822/jwk.v5i1.120.
- Sukri, Y., Setyono, A. Wibowo and Wahyono (2019) „Pengaruh Pola Makan Terhadap Hipertensi Pada Lansia“, *Jurnal borneo Cendikia*, 3(1), pp. 40–46. Available at: <http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/18/>.
- Susi and Ariwibowo, D. D. (2019) „Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Terhadap Kejadian Hipertensi Essensial Pada Laki-Laki Usia Di Atas 18 Tahun Di RW 06, Kelurahan Medan Satria, Kecamatan Medan Satria, Kota Bekasi“, *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 434–441.
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E- Clinica*, 7(2), 119–125. <https://doi.org/10.35790/ecl.7.2.2019.26569>.
- Yasril, A. I. and Rahmadani, W. (2020) „Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Kota Padang Panjang Tahun 2019“, 15(2), pp. 33–43.