

Original Article

## Analisa Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok Tahun 2022

Cici Demiyati<sup>1\*</sup>, Kesia Aprilia br Sitepu<sup>2</sup>, Adelia Marlina<sup>3</sup>, Nurmalia<sup>4</sup>, Vinsensius Yosef Kabelen<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Sarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Maju  
Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

\*Email: ciciagaci@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 24/10/2022

Direview: 17/07/2023

Publish: 21/07/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Background:** Hypertension is a chronic disease characterized by high blood pressure. This elevation forces the heart to work harder than usual to pump blood through the blood vessels. According to World Health Organization (WHO) data in 2015, around 972 million people or 26.4% suffer from hypertension, and this figure is estimated to increase to 29.2% by 2025.

**Objective:** To analyze the risk of hypertension incidence in the productive age group in the working area of Pancoran Mas Health Center, Depok.

**Method:** This research used a quantitative method conducted online through Google Forms (questionnaire) observation. Data processing was carried out from secondary data (Depok city health profile 2019 and other supporting journals) and primary data (questionnaire - Google Forms) using Microsoft Excel.

**Results:** The results of this research indicate that genetic factors, behavioral factors, and healthcare service factors contribute to the risk of hypertension in the working area of Pancoran Mas Health Center, Depok. The coverage of informants experiencing hypertension is 12 (13.3%) out of 14 (15.5%) who have a genetic disease risk. The factors contributing to hypertension in the working area of Pancoran Mas Health Center, Depok, include a lack of physical activity by 69 individuals out of 90 respondents and irregular health check-ups by 41 individuals out of 90 respondents.

**Conclusion:** Based on the occurrence of hypertension in the Depok city area, it is caused by genetic factors (family lineage), behavior (lack of regular physical activity), and routine health check-ups (insufficient regular health check-ups).

**Keyword:** genetic, hypertension, healthcare service, behavior

### Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi *Triple Burden Diseases* (segitiga beban penyakit) yaitu salah satu tantangan yang dihadapi dalam bidang pembangunan kesehatan. PTM menyebabkan kemiskinan dan menghambat pembangunan ekonomi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jika terus meningkat, PTM di perkirakan menyebabkan kerugian kumulatif sebesar \$47 triliun antara tahun 2011 dan 2030.<sup>1</sup> *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa penyakit tidak menular membunuh 40 juta orang setiap tahunnya atau setara dengan 70 % kematian seluruh dunia.<sup>2</sup> Di Indonesia prevalensi penyakit PTM meningkat seperti prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%.<sup>3</sup> Salah satu penyakit tidak menular

yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi.<sup>4</sup>

Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi terjadi bila tekanannya terus-menerus 140/90 mmHg atau lebih tinggi.<sup>4</sup> Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi, angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025<sup>3</sup>. Di Asia, penyakit ini membunuh 1,5 juta orang setiap tahun.<sup>2</sup> Prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas di tahun 2018 sebanyak 34,1%. Hipertensi jarang menimbulkan gejala, sehingga banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, dan banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka tidak melakukan tindakan pencegahan. Hampir 13% penduduk diseluruh dunia meninggal karena penyakit hipertensi dan komplikasinya. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 yaitu prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 23,4% pada tahun 2019 dan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan (RENSTRA) 2015-2019 yaitu 50% Puskesmas melaksanakan Pelayanan Terpadu PTM pada tahun 2019.<sup>5</sup>

Prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat termasuk provinsi lima terbesar yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 48.161(29,4%) kasus dengan rentang usia lebih dari 18 tahun yang tersebar di 29 Kabupaten/Kota.<sup>6</sup> Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Depok tahun 2019 hipertensi berada di urutan ketiga sebanyak 22.077 kasus (9,02%) dalam penyakit rawat jalan Rumah sakit.<sup>7</sup> Diketahui ada 3 faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, yang pertama adalah faktor genetik, faktor ini tidak dapat kita ubah tetapi dapat dicegah dengan tetap memperhatikan ketertiban mengkonsumsi obat dan rutin melakukan pemeriksaan, yang kedua adalah perilaku hal ini berkaitan dengan pola hidup yaitu kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, dan stress dan yang ketiga adalah pelayanan kesehatan, hal ini berkaitan dengan perilaku minum obat secara teratur dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di fasilitas kesehatan ataupun Posbindu.<sup>8</sup>

Dikarenakan cukup banyaknya prevalensi penyakit hipertensi baik di dunia bahkan di Indonesia khususnya di kota Depok untuk itu peneliti tertarik melakukan observasi dan Analisa derajat kesehatan kejadian hipertensi di Wilayah kota Depok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum keadaan derajat kesehatan masyarakat berdasarkan faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja kota Depok Tahun 2022.

## Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk menganalisis mengenai suatu fenomena. Data yang disajikan dalam bentuk angka berupa pengumpulan data sekunder (Profil Kesehatan Kota Depok 2020) dan data primer yang dikumpulkandengan menggunakan kuesioner dalam format google form) di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok, 2022. Kegiatan observasi PBL tahun 2022 S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju (UIMA) semester 4 ini dilaksanakan secara *online*, melalui observasi *google form* (kuisisioner) di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok. Berlangsung pada bulan Juni 2022.

Observasi dan Analisa PBL 1 ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: Identifikasi masalah dimulai dengan melihat kondisi derajat kesehatan di wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok melalui Profil Kesehatan Kota Depok, Penyebaran Kuisisioner untuk memperoleh data pendukung, dilakukan dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan untuk mengetahui masalah kesehatan apa yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok, Analisis data dari kuisisioner yang didapat kami menemukan faktor yang dapat

mengakibatkan kejadian Hipertensi, Pengolahan Data dari data sekunder (Profil Kesehatan Kota Depok 2020 dan jurnal pendukung lain) dan data primer (Kuesioner *google form*), dikumpulkan dan diolah dengan menggunakan Microsoft word, Penyajian Data dari data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tulisan narasi dan tabel dengan bantuan Microsoft word. Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok.

## Hasil

**Tabel 1.** Gambaran Analisis Situasi Kesehatan berdasarkan 10 penyakit tertinggi di wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok tahun 2022.

10 Penyakit Tertinggi	Jumlah	Persentase %
Hipertensi	12	13,3
Magh	10	11,1
Flu	10	11,1
Demam	8	8,8
Diare	3	3,3
Pusing	2	2,2
Diabetes	1	1,1
Kolestrol	1	1,1
Jantung	1	1,1
Lain-lain	42	46,6
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data hasil observasi dari 90 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok paling banyak adalah Hipertensi sebanyak 12 responden (13,3%). Maag sebanyak 10 responden (11,1%), Flu sebanyak 10 responden (11,1%), dan penyakit hipertensi berada di urutan pertama dengan jumlah 12 (13,3%).

**Tabel 2.** Gambaran Analisis Situasi Kesehatan kejadian Hipertensi Berdasarkan Aspek Demografi

Jenis Kegiatan	Jumlah	Persen
<b>Usia</b>		
Remaja (15-25 tahun)	24	52,6%
Dewasa (26-59 tahun)	66	73,3%
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	55	61,1%
Laki-laki	35	38,8%
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Rendah (<SMA/ sederajat)	71	78,8
Tinggi (Tingkat Diploma-Magister)	19	21,1
<b>Status Pekerjaan</b>		
Bekerja	47	52,2
Tidak Bekerja	43	47,7
<b>Status Perkawinan</b>		
Belum/Tidak menikah	32	35,5
Menikah	58	64,4

Berdasarkan data hasil observasi dari 90 Informan di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok yang mengalami kejadian hipertensi mayoritas adalah Jenis Kelamin perempuan sebanyak 55 (61,1%) orang. Mayoritas adalah Usia dewasa (26-59 tahun)

sebanyak 66 (73,3%) orang dengan tingkat Pendidikan rendah (<SMA/ sederajat) sebanyak 71 (78,8%) orang serta memiliki Status Pekerjaan yang sedang bekerja sebanyak 47 (52,2%) orang dan Status Perkawinan yaitu Menikah sebanyak 58 (64,4%) orang.

**Tabel 2.** Gambaran Analisis Situasi Kesehatan Kejadian Hipertensi berdasarkan Faktor Risiko Perilaku GERMAS dan Cek Kesehatan terhadap Kejadian Hipertensi.

Jenis Kegiatan	Jumlah	Persentase
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Tidak Rutin	69	76,6%
Rutin	21	23,2%
<b>Makan Buah dan Sayur Setiap Hari</b>		
Rutin	21	23,2%
Tidak rutin	69	76,6%
<b>Kebiasaan Merokok</b>		
Merokok	69	76,6%
Tidak merokok	21	23,2%
<b>Cek Kesehatan Berkala</b>		
Ya	55	61,1%
Tidak	35	38,8%

Berdasarkan data hasil observasi dari 90 Informan di wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok yang mengalami kejadian hipertensi mayoritas adalah sebanyak 69 (76,6%) orang melakukan aktifitas fisik tidak rutin, sebanyak 69 (76,6%) orang yang tidak rutin makan Buah dan Sayur. Untuk kebiasaan Merokok yang melakukan aktifitas Merokok sebanyak 69 (76,6%) orang dan untuk Cek Kesehatan Berkala, yang tidak melakukan cek kesehatan secara berkala sebanyak 35 (38,3%) orang.

## Pembahasan

### Penyakit Tertinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok

Berdasarkan hasil yang dikumpulkan dengan menggunakan instrument kuesioner angket diketahui 10 penyakit yang pernah diderita oleh 90 responden yang tertinggi adalah Hipertensi sebanyak 12 (13,3%) responden. Hipertensi merupakan prevalensi tertinggi dari 10 penyakit tertinggi di UPTD Puskesmas Pancoran Mas Depok yang disebabkan oleh perilaku, genetik dan pelayanan kesehatan yang belum memumpuni sehingga terjadi kejadian hipertensi.

Kasus hipertensi menurut Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya.<sup>2</sup> Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya<sup>13</sup>. Menurut Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pada Prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% hal tersebut tercantum dalam RPJMN 2015-2019.<sup>5</sup> Untuk prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan 36,85% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 31,34%<sup>15</sup>. Prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat termasuk provinsi lima terbesar yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 48.161 (29,4%) kasus dengan rentang usia lebih dari 18 tahun yang tersebar di 29 Kabupaten/Kota.<sup>6</sup> Hipertensi berada di urutan ketiga sebanyak 22.077 kasus (9,02%). 10

besar penyakit rawat jalan di Kota Depok tahun 2019.<sup>7</sup>

Berdasarkan prevalensi tersebut, kita dapat mengetahui bahwa kejadian hipertensicukup tinggi. Oleh karena itu menurut kami perlu upaya untuk dapat mendeteksi, mendiagnosa dan menyediakan akses terhadap layanan pengobatan yang tepat terhadap penderita. Sehingga berbagai komplikasi yang mungkin timbul juga dapat ditunda atau dicegah dan diobati. Diperlukan juga upaya edukasi, mengajak dan memandu kepada masyarakat mengenai faktor yang dapat menimbulkan Hipertensi, perilaku hidup bersih dan sehat mengedukasi bahaya apa jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat

Menurut peneliti tindakan preventif yang dapat dilakukan yaitu melakukan komunikasi langsung oleh mahasiswa dibantu petugas kesehatan, kader, tokohmasyarakat serta tetangga tentang, informasi Kesehatan tentang perilaku pencegahan hipertensi seperti pandai dalam mengelola stress dan pola gaya hidup, banyak aktivitas fisik di sela-sela kegiatan dan seperti melakukan hal – hal yang membuat hati senang agar tidak timbul stres dan memperparah kondisi tubuh karena walaupun kita tidak bekerja danjika sudah memiliki riwayat hipertensi harus tetap ada hal yang kita kerjakan tidak hanya berdiam diri saja dirumah dan membuat stres itu timbul dan akan membuat kondisi tubuhmenjadi melemah. Kemudian cara pencegahan hipertensi lainnya menggunakan media yang interaktif.

### **Karakteristik Responden berdasarkan Aspek Demografi di Wilayah Depok Jenis Kelamin**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner derajat kesehatan masyarakat, dari 90 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok untuk kategori Jenis Kelamin perempuan sebanyak 55 responden (61.1%), dan kategori jenis kelaminlaki-laki sebanyak 35 responden (38,8%).

Berdasarkan teori hipertensi banyak terjadi pada jenis kelamin laki laki karena laki-laki cenderung memiliki gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan perempuan. Laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi karena dalam menghadapi masalah atau stress ditempat kerja, laki-laki cenderung lebih emosi dan meluapkan kejenuhan dengan cara merokok, minum alkohol, dan tidak bisa menghadapi masalah dengan tenang seperti halnya yang dilakukan perempuan.<sup>9</sup>

Dalam hal ini jika menurut hasil observasi data primer yang kami dapatkanyang dapat berpengaruh terhadap risiko kejadian hipertensi untuk kategori jenis kelamin banyak terjadi pada perempuan, hal ini terjadi karena banyak remaja yangtidak melakukan aktivitas fisik sehingga membuat tubuh mereka kurang bergerak,ditambah dengan makan makanan cepat saji dan makanan berlemak, hal ini dapat berbahaya, dapat menyebabkan obesitas. Oleh karena itu, kita perlu mengubah gaya hidup dengan memeriksakan tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan ideal, mengurangi makanan asin, tidak merokok, berolahraga secara teratur,hidup moderat, mengurangi stress. garis pola hidup sehat setidaknya selama 4–6 bulan terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan secara umum dapat menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular.

### **Usia**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari kuesioner derajat Kesehatan masyarakat, dari 90 responden Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok dengan kategori remaja sebanyak 24 responden (26,6%) dan kategori dewasa sebanyak 66 responden (73%).

Berdasarkan teori kejadian hipertensi banyak terjadi pada usia dewasa diatas 40 tahun, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia resiko terkena hipertensi semakin meningkat,

hal ini terjadi terkait dengan penurunan fungsi organ dan pembuluh darah serta perubahan hormon akibat bertambahnya usia.<sup>10</sup> Kejadian hipertensi pada usia dewasa diatas 40 tahun juga dapat terjadi karena penurunan kemampuan organ-organ tubuh termasuk sistem kardiovaskuler dalam hal ini jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah menjadi lebih sempit dan terjadi kekakuan dinding pembuluh darah menjadi lebih sempit dan terjadi kekakuan dinding pembuluh darah sehingga menyebabkanteakanan darah dapat meningkat.<sup>11</sup> Selain itu pada usia dewasa diatas 40 tahun juga terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik serta kurangnya sensitivitas baroreseptor (pengatur tekanan darah dan peran ginjal, aliran darah dan laju filtrasi glomerulus) Pada usia tersebut ginjal dan hati mulai menurun, karena itu dosis obat yang diberikan harus benar-benar tepat.<sup>12</sup>

Dalam hal ini jika menurut hasil observasi data primer yang kami dapatkan yang dapat berpengaruh terhadap risiko kejadian hipertensi untuk kategori usia banyak terjadi pada dewasa. Untuk membantu remaja menurunkan tekanan darah tinggi, disarankan untuk melakukan olahraga seimbang dan teratur, mengurangi asupan garam, menjaga berat badan, perlahan kurangi merokok dan konsumsi alkohol, perbanyak minum air putih dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

Menurut peneliti Tindakan promotif dan preventif yang dapat dilakukan mahasiswa yang dibantu oleh tenaga Kesehatan, kader, tokoh msyarakat serta tetangga yaitu mengajak masyarakat usia produktif menerapkan pola hidup CERDIK C=Cek kesehatan secara berkala, E=Enyahkan asap rokok, R=Rajin aktifitas fisik, D=Diet sehat dengan kalori seimbang, I=Istirahat cukup dan K= elola Stres dengan baik. Selain itu dengan cara melakukan kegiatan Rekreatif Penyakit Tidak Menular (PTM) hipertensi dengan memberikan fasilitas kepada masyarakat yaitu pemeriksaan secara umum dan sebagai wadah untuk berkumpul saling memberikan dukungan dan semangat merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh puskesmas untuk pengendalian terhadap penyakit hipertensi.

### **Pendidikan**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner derajat kesehatan masyarakat, dari 90 responden Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran MasDepok untuk kategori tingkat pendidikan rendah(<SMA/Sederajat) sebanyak 78,8% dan untuk tingkat Pendidikan tinggi (Diploma-Magister) sebanyak 21,1%. Tingkat pendidikan dari tiap orang termasuk usia produktif akan mempengaruhi terjadinya hipertensi.

Dalam hal ini jika menurut observasi data primer yang kami dapatkan status pendidikan dapat berpengaruh terhadap risiko kejadian hipertensi pada usiaproduktif. Maka dari itu, untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya masyarakat mencari informasi pencegahan hipertensi supaya masyarakat bisa sadar, mandiri dan dapat terhindar dari tekanan darah tinggi sejak usia 15 tahun dan untuk masyarakat dewasa yang berpendidikan rendah perlu adanya forum suatu kelompok kecil dengan adanya seorang guru atau tenaga kesehatan masyarakat sebagai wadah memberikan informasi, edukasi dan bertukar pikiran tentang kesehatan supaya masyarakat berpendidikan rendah tidak awam akan Kesehatan.

Upaya promotif dan preventif yang bisa dilakukan menurut peneliti untuk menekan angka hipertensi dengan meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi kepada masyarakat melalui peningkatan literasi, literasi ini dilakukan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan dan mahasiswa kesehatan masyarakat serta dengan menyebarkan leaflet, dan poster ke sekolah-sekolah atau tempat-tempat umum tentang pencegahan hipertensi dan bahaya hipertensi.

## Pekerjaan

Status pekerjaan berdasarkan data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner derajat kesehatan masyarakat, dari 90 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok untuk kategori bekerja sebanyak 52,2% dan tidak bekerja sebanyak (47,7%). Status pekerjaan dari tiap orang dapat mempengaruhi terjadinya Hipertensi karena berpengaruh terhadap beban pekerjaan yang menjadi pemicu responden menjadi stress karena tuntutan pekerjaan.

Hasil kuesioner dari 90 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok, dengan kategori status pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 24 responden (26,6%), pegawai swasta sebanyak 22 responden (24,4%), PNS sebanyak 3 (3,3%), petani/buruh sebanyak 2 responden (2,2%), wiraswasta sebanyak 14 responden (15,5%). Dalam hal ini jika menurut observasi data primer yang kami dapatkan status pekerjaan berpengaruh terhadap risiko kejadian hipertensi karena di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok Persentase responden yang bekerja lebih besar dengan yang tidak bekerja Hal ini memperkuat adanya hubungan antara beban kerja dengan kejadian hipertensi

Menurut peneliti upaya promotif yang bisa dilakukan untuk menekan risiko hipertensi yaitu melakukan edukasi dari tenaga kesehatan di puskesmas dan kader kepada masyarakat tentang hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi dan menghimbau masyarakat usia produktif untuk mempertimbangan pekerjaan sesuai kemampuan agar meminimalisir kejadian hipertensi akibat perasaan tekanan yang terjadi karena pekerjaan. Adapun upaya preventif yang bisa dilakukan menurut peneliti untuk menekan risiko kejadian hipertensi yaitu dengan melakukan penyuluhan dari pihak puskesmas dan kader melalui kegiatan senam setiap pagi minimal 1 bulan sekali di tempat kerja sehingga dapat memberi semangat dan menghilangkan stress akibat tekanan kerja sehingga kegiatan ini dapat meminimalisir tingkat kejadian hipertensi

## Status Pernikahan

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari kuesioner derajat Kesehatan masyarakat, dari 90 responden Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok untuk kategori status perkawinan didapatkan hasil dengan kategori menikah sebanyak 58 responden (64,4%) dan kategori belum menikah 32 responden (35,5%).

Orang yang belum menikah memiliki tekanan sosial yang paling rendah dibandingkan dengan responden yang sudah menikah. Hal tersebut disebabkan karena individu tersebut yang sudah menikah memiliki kewajiban terhadap keluarga dan lingkungan sekitar. Jika ada masalah maka akan dapat mengakibatkan stress yang berdampak pada tekanan darah seseorang menjadi meningkat.<sup>13</sup> Berdasarkan status pernikahan orang yang sudah menikah mengharuskannya untuk ikut berperan dalam menjaga pola hidup, pola makan, dan kesehatan mereka dan bukan hanya dirinya sendiri.<sup>11</sup>

Orang yang sudah menikah juga lebih sering dilibatkan dalam kegiatan pengasuhan dibandingkan yang belum menikah, sehingga responden yang sudah menikah lebih cenderung memiliki tanggung jawab yang lebih banyak dalam mengasuh orang dicintai (anak, suami, istri, orangtua dan anggota keluarga lainnya). Hal ini membuat hasil penelitian ini menemukan lebih banyak responden pada kelompok yang sudah menikah.<sup>14</sup>

Dalam hal ini jika menurut observasi data primer yang kami dapatkan untuk kategori Dari data tersebut, berdasarkan status perkawinan di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok dengan kategori menikah menunjukkan jumlah responden lebih banyak dibandingkan kategori responden belum menikah. Untuk mengatasi hal tersebut menurut kami perlu mengajak atau memandu masyarakat usia produktif agar mereka dapat mengatur pola

hidup mereka lebih teratur lagi sehingga bisa meminimalisir angka kejadian hipertensi.

Upaya promotif dan preventif menurut peneliti yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi yaitu dengan melakukan berbagai pendekatan program yang dilakukan oleh pihak puskesmas dan kader Kesmas seperti melakukan sosialisasi untuk keluarga tentang gambaran upaya keluarga sehat yang berisi materi pencegahan hipertensi agar setiap keluarga memiliki pengetahuan dan pemahaman bagaimana mencegahnya dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Faktor Risiko Perilaku GERMAS terhadap Kejadian Hipertensi Aktivitas Fisik**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari kuesioner derajat kesehatan masyarakat, dari 90 responden Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok untuk kategori melakukan aktivitas fisik ada sebanyak 84,4% dan kategori tidak pernah sebanyak 15,5%.

Dalam hal ini jika menurut hasil observasi data primer yang kami dapatkan untuk aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin dapat berpengaruh terhadap risiko kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. Maka dari itu, menurut kami hal yang perlu dilakukan untuk meminimalisir risiko terjadinya Hipertensi pada Usia Produktif dengan tetap melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan olahragaringan, melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan, dan jalan santai.

Upaya promotif dan preventif yang bisa dilakukan menurut peneliti untuk memperkecil risiko kejadian hipertensi dapat dilakukan peningkatan upaya promosi kesehatan dari pihak puskesmas dan kader melalui kegiatan gerak jalan santai minimal 1 bulan sekali. Hal ini untuk mengajak masyarakat menjadi lebih efektif melakukan aktivitas fisik dan masyarakat bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### **Konsumsi Makanan Sehat**

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari hasil kuesioner derajat kesehatan masyarakat, dari 90 responden Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Kota Depok dengan kategori mengkonsumsi makanan sehat didapatkan hasil yaitu rutin sebanyak 82 responden (91,1%) dan kadang – kadang sebanyak 8 responden (8,8%).

Hal ini sejalan dengan Perilaku Pola makan yang salah seperti sering mengkonsumsi makanan yang mengandung natrium tinggi dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung kalium mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan meningkatkan risiko hipertensi dan Mengkonsumsi makanan tinggi lemak juga merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi karena menyebabkan tingginya 20 simpanan kolesterol di dalam darah, kemudian akan menumpuk membentuk plaque dan terjadilah penyumbatan pada pembuluh darah sehingga memicu terjadinya hipertensi.<sup>15</sup>

Dalam hal ini jika menurut hasil observasi data primer yang kami dapatkan kategori konsumsi makanan sehat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Maka dari itu, hal yang perlu dilakukan responden untuk meminimalisir risiko terjadinya hipertensi dengan rutin mengonsumsi makanan yang sehat. Menurut peneliti upaya promotif yang bisa dilakukan dalam mengurangi risiko hipertensi adalah dengan melakukan penyuluhan atau promosi kesehatan dari pihak puskesmas dan kader untuk mengajak remaja mengurangi konsumsi junk food dan memperbanyak konsumsi buah dan sayuran sebagai camilan pengganti makanan ringan.

### **Aspek Pelayanan Kesehatan terhadap Kejadian Hipertensi Cek Kesehatan Secara Berkala**

Berdasarkan tabel diatas dari 90 responden ada 41 (45,5%) yang kadang-kadang melakukan cek kesehatan secara berkala. Sedangkan yang selalu melakukan cek kesehatan

secara berkala yaitu ada 15 responden (16,6%). Upaya kesehatan masyarakat adalah segala kegiatan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat serta swasta, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menanggulangi timbulnya masalah kesehatan di masyarakat. Sedangkan upaya perorangan adalah segala kegiatan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat serta swasta, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan.<sup>16</sup>

Dalam penelitian (Dafriani, Syedza and Padang, 2016) terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku mengontrol tekanan darah dengan kejadian hipertensi dimana Perilaku mengontrol tekanan darah dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Nene Mallomo Kabupaten Sidenreng Rappang Tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 12 responden yang pernah mengontrol tekanan darah dengan presentase (40,0%) dan 18 responden lainnya yang tidak mengontrol tekanan darah dengan presentase (60,0%).<sup>17</sup>

Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan menurut peneliti untuk memperkecil risiko kejadian hipertensi yaitu meningkatkan kemauan masyarakat dalam mengecek kesehatannya adalah dengan memberikan penyuluhan kembali dari pihak puskesmas dan kader tentang apa itu sehat, dan seberapa pentingkah kesehatan sampai pada akhirnya mereka sadar betapa pentingnya kesehatan dan mereka mau mengikuti program kesehatan yang ada pada setiap fasilitas kesehatan yang disediakan oleh pemerintah, contoh dengan cara membuat cek kesehatan secara gratis setiap 1 (satu) bulan sekali dengan hal seperti ini bisa membuat masyarakat penasaran dan mau melakukan cek kesehatan mereka.

### **Kesimpulan**

Faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok 2022 didapat ada 3 (tiga) faktor resiko yaitu: 1). Genetik berdasarkan hasil observasi sebanyak 14 (15,5%) responden yang memiliki riwayat keturunan penyakit hipertensi. 2). Faktor Perilaku Berdasarkan hasil observasi ada perilaku buruk yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia produktif adalah: Aktivitas fisik kurang Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur sangat bermanfaat bagi setiap orang. Dari 90 responden yang mengalami kejadian hipertensi ada 21 (16%) yang melakukan aktivitas fisik secara rutin. 3). Cek kesehatan rutin berdasarkan dari hasil observasi sebanyak 8 (8,8%) yang tidak rutin cek kesehatan.

Berdasarkan kejadian Hipertensi di wilayah kota Depok ini disebabkan karena berdasarkan Genetik (Keturunan Keluarga), Perilaku (Tidak Rutinnya melakukan aktifitas fisik) serta Cek kesehatan rutin (Kurangya melakukan cek kesehatan secara berkala). Dapat disimpulkan bahwa sebagai tenaga kesehatan masyarakat harus melakukan tindakan mengajak dan memandu masyarakat agar mau memperbaiki pola hidupnya dan terhindar dari resiko Hipertensi dimulai dari menjaga pola hidup sehat yang dipupuk sejak usia 15 tahun. Melalui pemberian edukasi pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan, dan mengajak masyarakat untuk cek kesehatan rutin agar meminimalisir kejadian hipertensi.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini.

## Pendanaan

Sumber pendanaan diperoleh dari peneliti.

## Daftar Pustaka

1. dr. Cut Putri Arianie MHK. Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehat RI. 2019;101.
2. Organization WH. World health statistics 2015. World Health Organization; 2015.
3. Riskesdas. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Vol. 53, Kementrian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI; 2018. 1689–1699 p.
4. Saing JH. Hipertensi pada remaja. Sari Pediatr. 2016;6(4):159–65.
5. Bappenas. Rancangan Teknokratik Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020 - 2024 : Indonesia Berpenghasilan Menengah - Tinggi Yang Sejahtera, Adil, dan Berkesinambungan. Menteri PPN/ Bappenas. 2019;
6. Dinas Kesehatan Jawa Barat. Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung; 2019.
7. Dinas Kesehatan Depok. Profil kesehatan Kota Depok. Profil Kesehat Kota Bukittinggi. 2018;(54):38–74.
8. Robert D. Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Di SD GMIMIV Tomohon. Manado: Poltekkes Kemenkes; 2017.
9. Ray Ra. Karya Tulis Ilmiah Literature Review: Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Tahun 202. 2020;
10. Amalia RN. Membangun Pola Hidup Sehat Lansia Hipertensi Dengan Berolahraga. J Keperawatan. 2020;12(1):51–8.
11. Rahmah N, Shaumi F, Fakultas P, Masyarakat K, Indonesia U, Cina P, et al. Kajian Literatur : Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. 2019;115–22.
12. Kuswardhani RT, Geriatri D. Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia RA Tuty Kuswardhani Divisi Geriatri Bagian Penyakit Dalam FK . Unud , RSUP Sanglah Denpasar. Penatalaksanaan Hipertens Pada Lanjut Usia. (Jnc Vi):135–40.
13. Yonata A, Satria A, Pratama P. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. 2020;5(September 2016):17–21.
14. Apriliyani W, Ramatillah DL. Evaluasi Tingkat Kepatuhan Penggunaan Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Kuesioner MMAS-8 di Penang Malaysia. Soc Clin Pharm Indones J. 2019;4(3):23–33.
15. Huzaipah AA. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda (26-45 Tahun) di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2018. Universitas Sumatera Utara; 2019.
16. Rasyid H, St Rabiul Zatalia R. Hubungan Obstructive Sleep Apnea dengan Hipertensi. Cermin Dunia Kedokt. 2016;43(9):670–3.
17. Dafriani P, Syedza S, Padang S. Jurnal Medika Saintika. 2016;7(2015):25–34.