



FAKTOR DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS COT GIREK KABUPATEN ACEH UTARA

Aulia Rahman¹, Burhanuddin Syam^{*2}, Evi Dewi Yani³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Serambi Mekkah, Aceh Indonesia

* Corresponding Author : burhanuddinsyam@serambimekkah.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di Indonesia. Berdasarkan data dinas Kesehatan Aceh Utara terdapat peningkatan kasus hipertensi dari 311 pada tahun 2021 menjadi 968 di tahun 2022. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya identifikasi faktor risiko hipertensi secara komprehensif untuk mendukung strategi pencegahan dan pengendalian yang efektif di wilayah tersebut. Faktor risiko seperti pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik dan Riwayat keluarga berkontribusi pada peningkatan kasus hipertensi

Tujuan: Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan penelitian survey analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi sebanyak 370 yakni seluruh pasien hipertensi yang ada di puskesmas Cot Girek pada periode April-September 2024. Sampel berjumlah 79 responden yang dipilih menggunakan Teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

Hasil: Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square test menyatakan bahwa ada hubungan Pengetahuan Rendah ($p=0,001$; OR= 4,2), pola makan tidak sehat ($p=0,003$; OR= 3,6, dan aktivitas fisik rendah ($p=0,012$; OR=2,8) dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Faktor Risiko; Hipertensi; Pengetahuan; Pola Makan; Riwayat Keluarga.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in Indonesia. According to data from the North Aceh Health Service, hypertension cases increased from 311 in 2021 to 968 in 2022. This situation highlights the need for comprehensive identification of hypertension risk factors to support effective prevention and control strategies in the region. Risk factors such as knowledge, diet, physical activity, and family history contribute to the increase in hypertension cases.

Objective: The purpose of this study was to determine factors associated with the incidence of hypertension in the Cot Girek Community Health Center (Puskesmas) area of North Aceh Regency.

Methods: This study used a quantitative analytical survey with a cross-sectional design. The population was 370, representing all hypertension patients at the Cot Girek Community Health Center between April and September 2024. A sample of 79 respondents was selected using purposive sampling techniques based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using a structured questionnaire. Data analysis was performed univariately and bivariately using the chi-square test at a 95% confidence level using SPSS version 22.

Results: Statistical analysis using the chi-square test revealed a relationship between low knowledge ($p=0.001$; OR=4.2), unhealthy diet ($p=0.003$; OR=3.6), and low physical activity ($p=0.012$; OR=2.8) and the incidence of hypertension in the Cot Girek Community Health Center, North Aceh Regency.

Conclusion: There is a significant relationship between knowledge, diet, and physical activity and the incidence of hypertension in the Cot Girek Community Health Center, North Aceh Regency..

Keywords: Physical activity; Risk factors; Hypertension; Knowledge; Diet; Family history

Informasi Artikel

Diterima : 22 Mei 2025

Revisi : 23 Juni 2025

Disetujui : 28 Juni 2025

Dipublikasi : 30 Juni 2025

PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan nasional saat ini telah membawa perkembangan di berbagai bidang, termasuk bidang kesehatan yang merupakan refleksi dari terjadinya penurunan angka kejadian penyakit menular dan meningkatnya angka harapan hidup. Kendatipun demikian, perkembangan tersebut juga memicu terjadinya transisi epidemiologi, yang mana penyakit tidak menular yang menjadikan penyebab dasar dari morbiditas dan mortalitas salah satunya penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. (Depkes RI 2018)

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI 2019). Merujuk pada data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi tertinggi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat dari 27,3% pada tahun 2017 menjadi 38,7% pada tahun 2019. Sayangnya, hanya sekitar 50% penderita hipertensi yang terdeteksi, dan dari jumlah tersebut, hanya setengah yang menjalani pengobatan secara teratur. (Nita and Ni 2019).

Sementara itu, Permasalahan hipertensi di Kabupaten Aceh Utara juga masih memerlukan perhatian yang serius. Merujuk dari data Dinas Kesehatan Aceh Utara diperoleh adanya lonjakan kasus hipertensi di salah satunya di wilayah kerja puskesmas Cot Girek dari 311 kasus pada tahun 2021 menjadi 968 kasus pada tahun 2022.

Banyak faktor yang memengaruhi hipertensi, diantaranya adalah pengetahuan tentang penyakit, aktivitas fisik, riwayat keluarga, dan pola makan. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko dua kali lipat dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut (Mulyani 2022). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi sangat penting bagi penderita untuk memahami gejala, risiko, dan pentingnya pengobatan yang teratur. Aktivitas fisik yang cukup dan pola makan yang sehat berperan penting dalam pencegahan hipertensi. Sementara Pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan natrium, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi (Supriadi 2021). Walaupun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji terkait dengan faktor risiko hipertensi di wilayah lain, namun kajian yang spesifik meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Girek masih terbatas. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tanpa upaya indentifikasi faktor risiko yang komprehensif, pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah ini akan sulit dilakukan secara efektif, sehingga hal tersebut akan berpotensi menimbulkan peningkatan beban penyakit dan biaya kesehatan di masa depan.

Berlandaskan hal tersebut diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten aceh Utara tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan adalah survey analitik kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi adalah seluruh pasien hipertensi yang ada di puskesmas Cot Girek pada periode April-September 2024 sebanyak 370. Sampel berjumlah 79 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur. Anaisis data dilakukan secara

univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square pada tingkat kepercayaan 95% dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.

HASIL

Tabel [1]. Hasil Anaisis Hubungan Pengetahuan Dengan Risiko Kejadian Hipertensi

Pengetahuan	Risiko Kejadian Hipertensi						<i>P value</i>	<i>OR</i>
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	23	60,5	15	39,5	38	100	0,019	3,303
Tidak Baik	13	31,7	18	68,3	41	100		
Jumlah	36	45,6	43	54,4	79	100		

Sumber: Data Primer 2024

Merujuk pada Tabel 1, dari 38 responden dengan pengetahuan baik, sebagian besar (23 responden; 60,5%) tidak mengalami hipertensi, sedangkan 15 responden (39,5%) mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 41 responden dengan pengetahuan tidak baik, Sebagian besar (18 responden; 68,3%) mengalami hipertensi, dan hanya 13 responden (31,7%) yang tidak mengalami hipertensi.

Hasil analisis statistic memperlihatkan bahwa nulai $p = 0,019$ ($p, 0,05$), yang artinya terdapat hubungan signifikan antara tingkat ppengetahuan dengan kejadian hipertensi pada responden di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kab. Aceh Utara. Nilai odds ratio (OR) = 3,303, artinya responden dengan pengetahuan tidak baik berpeluang 3,3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik.

Tabel [2]. Hasil Analisis Statistik Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara

Aktivitas Fisik	Risiko Kejadian Hipertensi						<i>P value</i>	<i>OR</i>
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	22	59,5	15	40,5	37	100	0,036	2,933
Kurang	14	33,3	28	66,7	42	100		
Jumlah	36	45,6	43	54,4	79	100		

Sumber: Data Primer 2024

Mengacu pada table 2, dari 37 responden yang memiliki aktifitas fisik baik, Sebagian besar tidak mengalami hipertensi (22 responden; 59,5%), sedangkan 15 (40,5%) responden mengalami hipertensi. Sementara itu, dari 42 responden yang memiliki katifitas fisik kurang, Sebagian besar mengalami hipertensi (28 responden; 66,7%), dan hanya 14 (33,3%) tidak hipertensi.

Hasil analisis statistic diperoleh nilai $p = 0,036$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan antara aktifitas fisik kurang dengan kejadian hipertensi pada responden di Wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara tahun 2024. Nilai OR = 2,9 artinya responden yang memiliki aktifitas fisik kurang berisiko terhadap kejadian hipertensi 2,9 kali lebih besar di bandingkan dengan responden yang aktifitas fisiknya baik.

Tabel [3]. Hasil Anlisis Statistik Hubungan Riwayat Keluarga Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara

Riwayat Keluarga	Risiko Kejadian Hipertensi						<i>P value</i>	OR
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Ada	4	12,5	28	87,5	32	100	0,000	14,933
Tidak Ada	32	68,1	15	31,9	47	100		
Jumlah	36	45,6	43	54,4	79	100		

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan informasi yang di paparkan dalam table 3 diatas, diketahui bahwa dari 32 responden yang memiliki Riwayat keluarga Sebagian besar mengalami hipertensi yakni 28 (87,5%), dan hanya 4 (12,5%) responden yang tidak ada Riwayat keluarga dan tidak terjadi hipertensi. Sementara itu, daro 47 responden yang memiliki Riwayat keluarga hipertensi Sebagian bersar tidak mengalami hipertensi yakni 32(68,2%), dan hanya 15 responden (21,9%) yang mengalami hipertensi. Dari analisis statistic diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan antara responden yang memiliki riwayat keluarga hipertensi mengalami hipertensi. Nilai OR = 14,9 yang artinya responden yang memiliki Riwayat keluarga hipertensi akan berisiko mengalami hipertensi 14,9 kali lebih besar di bandingkan dengan responden yang tidak memiliki Riwayat hipertensi.

Tabel [4]. Hasil Anlisis Statistik Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara

Pola Makan	Risiko Kejadian Hipertensi						<i>P value</i>	OR
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Sehat	22	64,7	12	35,3	34	100	0,006	4,060
Tidak Sehat	14	31,1	31	68,9	45	100		
Jumlah	36	45,6	43	54,4	9	100		

Sumber: Data Primer 2024

Hasil uji statistic seperti yang telah dituangkan dalam table 4, diketahui bahwa dari 34 responden yang memiliki pola makan sehat, Sebagian besar tidak mengalami hipertensi yakni 22 responden (64,7%) dibandingkan dengan responden yang mengalami hipertensi hanya 12 responden (35,3%). Sementara itu, dari 45 responden dengan pola makan tidak sehat sebagian besar mengalami hipertensi (31; 68,9%), sedangkan

responden dengan pola makan tidak sehat namun tidak hipertensi hanya 14 responden (31,1%).

Dari analisis tersebut terlihat bahwa nilai $p < 0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan antara responden yang dengan pola makan tidak sehat dan mengalami hipertensi. Nilai OR diperoleh sebesar 4,06 artinya responden dengan pola makan yang tidak sehat akan berisiko mengalami hipertensi sebesar 4,06 kali di bandingkan dengan responden dengan pola makan sehat dan tidak mengalami hipertensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari keempat variabel yang diteliti (pengetahuan, aktifitas fisik, Riwayat keluarga dan pola makan) semua memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi, namun diantara keempat variabel tersebut yang dianggap paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas cot girek kabupaten aceh utara secara berurutan adalah Riwayat keluarga, pola makan, pengetahuan dan aktifitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan individu yang memiliki riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko lebih besar untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang keluarganya tidak memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, *odds ratio* (OR) yang diperoleh sebesar 14,933 menunjukkan bahwa responden dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki kemungkinan 14,9 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dikarenakan faktor genetik merupakan faktor predisposisi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heriziana (2017), bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dan kejadian hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. Di ketahui pula, responden yang mempunyai riwayat keluarga yang terkena hipertensi memiliki risiko sebanyak 1,6 kali untuk terkena hipertensi pula dibandingkan dengan responden tanpa adanya riwayat keluarga.(Heriziana 2017). Widiyani *et al* (2020) dalam penelitian yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal juga menunjukkan hal serupa bahwa ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi. Riwayat keluarga merupakan satu-satunya faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi namun dapat dikendalikan melalui pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok.(Widiyani, Ari, and Mahalul 2020)

Teori yang dikemukakan oleh Fendinata (2020) menjelaskan bahwa kehadiran riwayat keluarga dekat yang menderita hipertensi terutama pada hipertensi primer (esensial), secara signifikan memperbesar risiko ini. Jika kedua orang tua menderita hipertensi, ada sekitar 45% kemungkinan kondisi ini akan diturunkan kepada anak mereka. Teori tersebut menegaskan pentingnya mempertimbangkan faktor genetik dalam penilaian risiko hipertensi.(Fendinata and Ernawati 2020)

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa 87,5% responden dengan riwayat keluarga menderita hipertensi umumnya juga menderita hipertensi. Sedangkan hanya sedikit responden dengan riwayat keluarga hipertensi namun tidak menderita hipertensi pula. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa faktor genetik merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Meskipun demikian, individu dapat mencegah hipertensi atau menjaga tekanan darah tetap stabil dengan mengatur pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan mengurangi stres. Bagi individu dengan riwayat keluarga hipertensi sebaiknya dapat menjalani skrining lebih awal dan menerapkan langkah pencegahan guna mengurangi risiko hipertensi. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan intervensi yang tepat dalam upaya pencegahan hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan pola makan tidak sehat memiliki risiko lebih besar dibandingkan individu yang tidak mengikuti pola makan sehat. Selain itu, *odd rasio* (OR) sebesar 4,060 menunjukkan responden dengan pola makan tidak sehat memiliki kemungkinan 4 kali lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardianto (2021), bahwa pola makan tidak sehat dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) sebanyak 16 orang dari 28 responden, dan 12 orang dengan pola makan sehat dengan tekanan darah normal (tidak hipertensi). Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian Ikimah *et al* (2023) juga menunjukkan hal serupa bahwa ada pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Pola makan yang kurang baik/sehat akan menyebabkan terjadinya penyumbatan aliran darah sehingga dapat meningkatkan volume dan tekanan darah.

Teori Oktoruddin (2019) menjelaskan pola makan merujuk pada kebiasaan makan sehari-hari seseorang yang ditentukan oleh frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan yang tidak seimbang, baik dari segi frekuensi maupun jenisnya, seperti makanan yang tinggi lemak, rendah buah dan sayur, serta tinggi sodium dapat meningkatkan risiko hipertensi. Penggunaan lemak jenuh yang berlebihan berkaitan erat dengan peningkatan berat badan yang kemudian meningkatkan risiko hipertensi. (Oktoruddin 2019)

Hasil pengamatan menunjukkan sebagian besar responden menyatakan suka makanan cepat saji (60%), makanan berkolesterol tinggi (50%), minum kopi (70%), makan makanan yang asin (87%), dan sering makan makanan mengandung lemak (56%). Kebiasaan tersebut tentunya dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah serta penyumbatan pembuluh darah yang meningkatkan risiko hipertensi.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa pola makan tidak sehat seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, berlemak, asin, serta kebiasaan sering minum kopi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko hipertensi. Kebiasaan ini diduga dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, faktor lingkungan, dan gaya hidup modern yang cenderung praktis tetapi kurang memperhatikan asupan gizi seimbang. Konsumsi garam dan lemak berlebih dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah, sementara kopi turun memicu peningkatan detak jantung. Oleh karena itu, peneliti mengasumsikan bahwa intervensi edukasi tentang pola makan sehat, pengurangan konsumsi garam, lemak, serta peningkatan asupan makanan bergizi seimbang sangat diperlukan untuk mencegah dan mengurangi risiko hipertensi di masa mendatang.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan melalui panca indra manusia terutama melalui penglihatan dan pendengaran, yang berfungsi sebagai pedoman dalam tindakan. Pentingnya pemahaman individu terhadap kesehatan sebagai dasar untuk mengambil tindakan yang tepat dalam menjaga kesehatan Teori Nastiti (2018). Dalam konteks hipertensi, pengetahuan yang baik tentang penyakit dan pengelolaannya sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan kondisi tersebut (Nastiti 2018). Teori kesehatan masyarakat yang dikemukakan oleh Brownson *et al* (2018) mendukung teori sebelumnya. Teori tersebut mengatakan bahwa pentingnya pendidikan dan intervensi berbasis komunitas dalam mengelola penyakit kronis seperti hipertensi. Pendidikan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko dan pengelolaan hipertensi, sehingga mendorong perubahan perilaku yang positif. (Brownson *et al*. 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heriziana (2017), bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan kejadian hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang. Di ketahui pula, responden dengan pengetahuan kurang berisiko sebanyak 1,6 kali terkena hipertensi dibandingkan responden yang mempunyai pengetahuan baik. Pengetahuan responden tentang mengontrol tekanan darah merupakan hal yang penting, sehingga apabila tekanan darah meningkat dapat segera diberikan penanganan dini terhadap risiko terjadinya komplikasi.(Heriziana 2017). Sama hal nya dengan penelitian Elvina *et al* (2023) dalam penelitian yang dilakukan wilayah kerja Puskesmas Grogol menunjukkan penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan kurang, hampir semuanya memiliki perilaku pencegahan hipertensi kurang baik.(Elviana, Dini, and Hudari 2023).

Hasil observasi di lapangan menunjukkan masih banyak responden yang tidak menyadari bahwa konsumsi makanan tertentu seperti santan, makanan asin, dan makanan berlemak tinggi, dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, pada responden lak-laki, menunjukkan ketidakpercayaan mereka bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi. Serta ada beberapa responden yang mengira bahwa hipertensi hanya menyerang orang tua menyebabkan menurunkan kesadaran individu tentang pentingnya pencegahan hipertensi sedini mungkin. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa ketidaktahuan responden kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya informasi dari petugas kesehatan, media kesehatan maupun anggota keluarga. Hal ini menyoroti pentingnya edukasi kesehatan yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang faktor-faktor risiko hipertensi dan pentingnya pola makan sehat serta gaya hidup yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan risiko hipertensi. Selain itu, *odds rasio* (OR) yang diperoleh sebesar 2,933 mengindikasikan bahwa responden dengan aktivitas fisik yang kurang baik memiliki kemungkinan 2,9 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan hipertensi dan kesehatan jantung secara keseluruhan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rhamdika *et al* (2023), bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada perempuan etnis Minangkabau. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi tekanan darah yang dimilikinya.(Rhamdika et al. 2023). Penelitian Harahap dkk (2017) juga menunjukkan hal serupa bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhaap kejadian hipertensi dengan OR sebesar 3,9 artinya laki-laki dewasa awal yang beraktivitas fisik secara rutin saat bekerja perkiraan risiko menderita hipertensi sebesar 3 kali lebih rendah dibandingkan dengan yang aktivitas fisik kategori kurang.(Harahap, Kintoko, and Sorimuda 2017)

Teori Pranama (2016) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengontrol nafsu makan, yang berujung pada konsumsi energi berlebihan. Peningkatan asupan kalori ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan berkontribusi pada obesitas. Ketika berat badan meningkat, volume darah dalam tubuh juga bertambah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Peningkatan beban kerja jantung ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah perifer dan curah jantung, yang pada akhirnya berisiko menimbulkan hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk menjaga aktivitas fisik yang cukup guna mencegah obesitas dan hipertensi.(Pranama 2016)

Hasil pengamatan menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah hingga berat dengan fokus pada aktivitas ringan seperti pekerjaan rumah tangga

dan jalan-jalan di luar rumah. Sedangkan, aktivitas olahraga berat dan latihan kekuatan masih jarang dilakukan oleh sebagian besar responden. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik sedang hingga berat untuk mengurangi risiko penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko signifikan untuk kejadian hipertensi, dengan hubungan kausal yang dapat dijelaskan secara biologis melalui beberapa mekanisme seperti pengendalian berat badan, pengaturan tekanan darah, dan peningkatan fungsi kardiovaskular. Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas yang berkontribusi dalam meningkatnya tekanan darah sehingga berisiko terjadinya hipertensi.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik masyarakat seperti kampanye kesadaran, program olahraga komunitas, dan pendidikan kesehatan terutama di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara guna mengurangi beban penyakit hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menemukan bahwa empat variabel pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan riwayat keluarga memiliki korelasi yang signifikan dengan jumlah kasus hipertensi yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Cot Girek Kabupaten Aceh Utara. Riwayat keluarga adalah faktor paling dominan yang meningkatkan risiko hipertensi. Pola makan, pengetahuan, dan aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko yang dapat diubah. Hasil ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan harus difokuskan pada peningkatan pengetahuan masyarakat, pola makan yang lebih baik, dan peningkatan aktivitas fisik, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga mereka.

Disarankan kepada masyarakat melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti berjalan kaki, mengikuti senam bersama dan olahraga di komunitas lokal. Diharapkan kepada pihak puskesmas agar dapat mengadakan program edukasi rutin tentang hipertensi dan menggunakan media promosi seperti leaflet, poster, dan video interaktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Brownson, R C, E A Baker, A D Deshpande, and K A Gillespire. 2018. *Evidence-Based Public Health (4th Ed)*. New york: Oxford University Press.
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2017*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Elviana, Y, R Dini, and Hudari. 2023. "Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Grogol Tahun 2022." *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 1(1): 264–74.
- Fendinatan, S S, and L Ernawati. 2020. *Management Terapi Pada Penyakit Degenartif*. Gresik: Penerbit Graniti.
- Harahap, R A, R R Kintoko, and S Sorimuda. 2017. "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017." *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan* 1(2): 68–73.

- Heriziana. 2017. “Faktor Risiko Kejadian Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang.” *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)* 1(1): 31–40.
- Kemenkes RI. 2019. *Pokok-Pokok Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2013 Dan 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mulyani, S. 2022. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padongko Dan Puskesmas Palakka Kabupaten Barru Tahun 2021*. Makassar: Universitas Khasanuddin.
- Nastiti, F I. 2018. *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Terhadap Diet Hipertensi Di Panti Tresna Weda Magenta*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Nita, S, and L Ni. 2019. *Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dewan I Kabupaten Klungkung*. Denpasar: Poltekkes Denpasar.
- Oktoruddin, H. 2019. “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien.” *Jurnal Kesehatan Budi Luhur : Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan* 12(2): 164–71.
- Pranama, L D Y. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Demak II*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rhamdika, M R et al. 2023. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Etnis Minangkabau Di Kota Padang.” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 19(1): 91–97.
- Supriadi, M S. 2021. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pasien Hipertensi Di Poli Umum Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalanbun*. Borneo: Stikes Borneo Cendika Medika Pangkalan Bun.
- WHO. 2023. *Hypertension*. Geneva: World Health Organization.
- Widiyani, P A, Y Ari, and A Mahalul. 2020. “Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Pasien Pronalis Di Puskesmas Limbangan Kabupaten Kendal.” *Seminar Nasional Pascasarjana UNNES* 1(1): 649–55.