

## Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu

A. Suyatni Musrah<sup>1</sup>, Hairil Akbar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Jl. Wahid Hasyim 2 No.28, Kalimantan Timur, Indonesia, amusrah@gmail.com,

<sup>2</sup>Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Jl. Siswa, Kel. Mogolaing, Kotamobagu, Sulawesi Utara

Diterima 14 Maret 2021, disetujui 13 April 2022, diterbitkan 14 April 2022

Pengutipan: Musrah, A.S & Akbar, H. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu. *Gema Wiralodra*, 13(1), 118-131, 2022

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya dan dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi masih menjadi masalah serius di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu, di karenakan kasusnya meningkat setiap tahun. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021. Metode dalam penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor risiko dengan faktor efek, dengan total responden 96 orang terdiri dari 32 laki-laki dan 64 perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling. Teknik analisis data yang di gunakann dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian terdapat hubungan antara pendapatan ekonomi ( $p=0,000$  dan  $OR=7,875$ ), kebiasaan olahraga ( $p=0,000$  dan  $OR=5,816$ ), dan konsumsi garam ( $p=0,000$  dan  $OR=7,231$ ), namun tidak terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi berdasarkan hasil chi - square ( $p=0,446$  dan  $OR=1,889$ ). Diharapkan agar masyarakat yang terkena hipertensi untuk selalu menjaga kesehatan dan rutin memeriksakan diri serta melakukan olahraga dan mengurangi konsumsi garam yang berlebihan.

Kata Kunci: Hipertensi, Pendapatan Ekonomi, Kebiasaan Olahraga, Konsumsi Garam

### ABSTRACT

Hypertension is a silent killer where symptoms can vary in each individual and are almost the same as the symptoms of other diseases and can attack anyone, young or old. Hypertension is still a serious problem in Long Apari District, Mahakam Ulu Regency, because the cases are increasing every year. The purpose of the study was to determine the factors related to the incidence of hypertension in the Long Apari District, Mahakam Ulu Regency in 2021. The method in this research uses quantitative research with a Cross Sectional approach, which is a study that studies the relationship between risk factors and effect factors, with a total of 96 respondents consisting of 32 men and 64 women. Sampling technique using Accidental Sampling. The data analysis technique used in this study used the Chi-Square statistical test. The results showed that there was a relationship between economic income ( $p=0.000$  and  $OR=7.875$ ), exercise habits ( $p=0.000$  and  $OR=5.816$ ), and salt consumption ( $p=0.000$  and  $OR=7.231$ ), but there was no relationship between alcohol consumption and the incidence of hypertension based on the results of chi - square ( $p=0.446$  and  $OR=1.889$ ). For respondents who have something to do with hypertension to always maintain health and routinely check themselves and do sports and reduce high salt consumption.

**Keyword(s):** Hypertension, Economic Income, Sports Habits, Salt Consumption

### PENDAHULUAN

Pola penyakit di Indonesia mengalami transisi epidemiologi selama dua dekade terakhir, yakni dari penyakit menular yang semula menjadi beban utama kemudian mulai beralih menjadi penyakit tidak menular (Akbar & Tumiwa, 2020). Hipertensi atau tekanan

darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah yang persisten, dimana tekanan darah sistolik 130 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 mmHg (Sutriyawan et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak di sandang masyarakat. Hipertensi disebut sebagai the silent killer kaena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru di ketahui setelah terjadi komplikasi (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu organ organ lain terutama organ organ vital seperti jantung dan ginjal (Akbar et al., 2021). Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyebab kematian dan berkontribusi utama beban di negara maju dan berkembang serta penyebab utama perdarahan dan atherostroke trombotik, penyakit jantung hipertensi, hipertensi, gagal ginjal, dan penyakit arteri coroner (Santoso & Akbar, 2020).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,3 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Secara nasional hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan pedesaan (33,72%) (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Menurut dari data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur Penderita hipertensi pada tahun 2015 berjumlah 49.977 kasus. Namun pada tahun 2016 menurun dengan jumlah 48.962, lalu meningkat pada tahun 2017 dengan jumlah 50.531 dan meningkat lagi secara signifikan pada tahun 2018 dengan jumlah 73.162, dan pada tahun 2019 dengan jumlah 83.397 kasus atau sama dengan 52,97%. Kematian akibat penyakit hipertensi pada tahun 2015 berjumlah 1.033, dan menurun pada tahun 2016 dengan jumlah 449, lalu meningkat pada tahun 2017 dengan jumlah 658 kematian dan meningkat lagi pada tahun 2018 dengan jumlah 852 kematian dan pada tahun 2019 meningkat dengan jumlah 1.340. Kalimantan Timur sendiri berada pada urutan ke-3 (tiga) dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 39,30% diikuti oleh Jawa Tengah dengan prevalensi 37,57% DiIndonesia pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2021).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Mahakam Ulu penderita hipertensi pada tahun 2016 berjumlah 719 kasus dan pada tahun 2017 meningkat drastis dengan jumlah 2.433 kasus, dan pada tahun 2018 meningkat lagi dengan jumlah 3.114 dan pada tahun 2019 menurun menjadi 1.664 kasus. Kabupaten Mahakam Ulu berada pada urutan-5 dengan prevalensi hipertensi yaitu 40,78% diikuti Kota Balikpapan dengan prevalensi 37,16% pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Kabupaten Mahulu, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi dibagi menjadi 2 faktor, meliputi faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik dan ras, sedangkan faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam yang tinggi, kopi, minuman alkohol dan stress (Artiyaningrum, 2016). Penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sawan II menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dengan kejadian hipertensi (Putra et al., 2019).

Penelitian Taufiq dkk (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna atau signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Meo-Meo. Menurut dari hasil penelitian (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Selain konsumsi alkohol, faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi adalah konsumsi garam, Garam menyebabkan penumpukan cairan tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Novia dkk (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 tahun studi kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. Berdasarkan data tersebut tujuan menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu tahun 2021.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang di gunakan adalah Kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu melakukan rancangan penelitian dengan pengukuran atau pengamatan pada waktu observasi data dalam satu kali pada satu saat. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu dengan jumlah populasi adalah 2.885. Jumlah sampel penelitian sebanyak 96 responden yang terdiri

dari 32 laki-laki dan 64 perempuan. Pengambilan sampel ini menggunakan *Accidental Sampling* (secara kebetulan), dikenal juga dengan istilah *convenience sampling* atau *captive sample (man on the street)* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel bila orang kebetulan ditemui dianggap cocok sebagai sumber data. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini berupa kuisisioner dan wawancara. Teknik analisis data yang di gunakann dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square*, yang bertujuan untuk menjelaskan hipotesis hubungan variabel bebas dan variable terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Analisis Univariat

Pada analisis univariat ini menyajikan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Long Apari. Responden dalam penelitian ini adalah masyarakat penduduk Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

#### a) Kejadian Hipertensi

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	%
Hipertensi	60	62,5%
Tidak Hipertensi	36	37,5%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden terbanyak adalah yang menderita hipertensi dengan jumlah 60 orang (62,5%) sedangkan yang tidak terkena hipertensi sebanyak 36 orang (37,5%).

#### b) Pendapatan Ekonomi

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendapatan ekonomi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021

Pendapatan Ekonomi	Frekuensi	%
Pendapatan Rendah	76	79,2%
Pendapatan Tinggi	20	20,8%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari pendapatan ekonomi, reponden terbanyak adalah yang berpendapatan rendah dengan jumlah 76 orang (79,2%) sedangkan yang pendapatan tinggi sebanyak 20 orang (20,8%).

c) Kebiasaan Olahraga

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan olahraga di Kecamatan

Long Apari Kabupaten Mahakam Tahun 2021

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	%
Tidak Berolahraga	71	74,0%
Berolahraga	25	26,0%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari kebiasaan olahraga responden, yang terbanyak adalah yang tidak berolahraga dengan jumlah 71 orang (74,0%) sedangkan yang berolahraga sebanyak 25 orang (26,0%).

d) Konsumsi Alkohol

**Tabel 4** Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi alkohol di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021

Konsumsi Alkohol	Frekuensi	Persen
Konsumsi Alkohol	8	8,3%
Tidak Konsumsi Alkohol	88	91,7%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari kebiasaan konsumsi alkohol, responden terbanyak adalah yang tidak konsumsi alkohol dengan jumlah 88 orang (91,7%) sedangkan yang konsumsi alkohol sebanyak 8 orang (8,3%).

e) Konsumsi Garam

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan konsumsi garam di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021

Konsumsi Garam	Frekuensi	Persen
Suka Garam Asin	59	61,5%
Tidak Suka Asin	37	38,5%
Total	96	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari kebiasaan konsumsi garam, responden terbanyak adalah yang suka konsumsi garam yang asin dengan jumlah 59 orang (61,5%) sedangkan yang tidak suka asin sebanyak 37 orang (38,5%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 6.** Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021

Faktor Risiko	Hipertensi				Total N	Total %	p value	OR
	Kasus		Kontrol					
	n	%	n	%				
Pendapatan Ekonomi								
Rendah	55	72,4	21	27,6	76	100	0,000	7,857
Tinggi	5	25,0	15	75,0	20	100		
Jumlah	60	62,5	36	37,5	96	100		
Kebiasaan Olahraga								
Tidak Berolahraga	52	73,2	19	26,8	71	100	0,000	5,816
Berolahraga	8	32,0	17	68,0	25	100		
Jumlah	60	62,5	36	37,5	96	100		
Konsumsi Alkohol								
Konsumsi	6	75,0	2	25,0	8	100	0,446	1,889
Tidak Konsumsi	54	61,4	34	38,6	88	100		
Jumlah	60	62,5	36	37,5	96	100		
Konsumsi Garam								
Suka Asin	47	79,7	12	20,3	59	100	0,000	7,231
Tidak Suka Asin	13	35,1	24	64,9	37	100		
Jumlah	60	62,5	36	37,5	96	100		

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 96 responden yang berpendapatan rendah dan terjadi hipertensi berjumlah 55 orang (72,4%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 21 orang (27,6%), sedangkan yang berpendapatan tinggi dan terjadi hipertensi berjumlah 5 orang (25,0%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 15 orang (75,0%). berdasarkan hasil uji statistik uji chi-square di dapatkan nilai *p value* 0,000, dan *odds ratio* 7,857. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pendapatan Ekonomi dengan Penyakit Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 96 responden yang tidak berolahraga dan terjadi hipertensi berjumlah 52 orang (73,2%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 19 orang (26,8%). Sedangkan yang berolahraga dan terjadi hipertensi berjumlah 8 orang (32,0%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 17 orang (68,0%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi-square didapatkan hasil *p value* 0,000 dan *odds ratio* 5,816. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 96 responden yang konsumsi alkohol dan terjadi hipertensi berjumlah 6 orang (75,0%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 2 orang (25,0%). Sedangkan yang tidak konsumsi alkohol dan terjadi hipertensi berjumlah 54 orang (61,4%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 34 orang (38,6%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi-square didapat nilai  $p$  value 0,446, dan *odds ratio* 1,889. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan Konsumsi Alkohol dengan kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 96 responden yang suka konsumsi garam asin dan terjadi hipertensi berjumlah 47 orang (79,7%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 12 orang (20,3%). sedangkan yang tidak suka asin dan terjadi hipertensi berjumlah 13 orang dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 24 orang (64,9%). Berdasarkan hasil uji statistik chi-square di dapatkan hasil nilai  $p$  value 0,000, dan *odds ratio* 7,231. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Pendapatan Ekonomi Dengan Penyakit Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu

Dari hasil penelitian pada tabel 6 tentang hubungan pendapatan ekonomi dengan kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu tahun 2021 didapatkan bahwa dari seluruh responden yang berjumlah 96 Responden dengan pendapatan rendah dan terjadi hipertensi sebanyak 55 responden (72,4% %), sedangkan yang pendapatan tinggi dan terjadi hipertensi sebanyak 5 responden (25,0%). Dan Responden dengan pendapatan rendah dan tidak terjadi hipertensi sebanyak 21 responden (27,6%), dan yang tidak terjadi hipertensi sebanyak 15 responden (75,0%). Sedangkan dari hasil analisis uji chi-square didapatkan bahwa nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,001$  dan *odds ratio* 7,857, yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendapatan Ekonomi dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu.

Berdasarkan Hasil uji statistik *odds ratio* (OR) = 7,8 hal ini berarti responden yang memiliki pendapatan ekonomi rendah, berisiko 7,8 kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada responden dengan pendapatan tinggi. pada tingkat kepercayaan (CI) 95%

diperoleh nilai  $LL = 2,5$  dan  $UL = 24,3$ , oleh karena itu  $LL$  dan  $UL$  tidak mencakup nilai 1, maka nilai 7,8 dianggap bermakna secara statistik.

Hasil penelitian ini semakin dikuatkan oleh penelitian terdahulu Fika Kharisma dan Farapati 2017 dengan judul status ekonomi sosial dengan kejadian hipertensi. bahwa penelitian tersebut memperlihatkan hubungan yang signifikan pada tingkat pendapatan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 menggunakan *uji chi-square* (Fika dkk, 2017). Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian terdahulu oleh Finsie L. (2013) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan, menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,225. Pada penelitian ini hipertensi banyak terjadi pada kelompok masyarakat yang berpendapatan rendah dibandingkan dengan yang berpendapatan tinggi, mungkin dikarenakan faktor kurangnya biaya untuk memeriksakan diri secara teratur serta tekanan psikologis berkaitan dengan keadaan atau himpitan ekonomi.

Tingkat pendapatan dapat dikaitkan dengan daya beli seseorang. pendapatan yang tinggi mampu memberikan daya beli yang memiliki kualitas terjamin pula khususnya dalam konsumsi sehari-hari. sebaliknya terhadap pendapatan yang rendah, maka daya beli khususnya konsumsi keluarga seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur juga kurang lengkap dan variatif. sehingga hal ini dapat menjadi faktor tingginya prevalensi hipertensi. Data sistematik review di Negara berkembang membuktikan pola konsumsi yang kurang sehat pada masyarakat SSE rendah dapat di jelaskan lebih mahalnya harga “*healthier diets*”.

Menurut peneliti hipertensi sebagian besar terjadi pada kalangan masyarakat dengan status sosial ekonomi rendah. hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya kemampuan ekonomi individu atau keluarga dalam memenuhi kebutuhan kesehatan termasuk didalamnya diet yang sehat untuk hipertensi, treatment atau medikasi yang baik dan memadai. Kurangnya mendapat informasi kesehatan juga dapat menjadi faktor penyebab. Tingkat pendapatan yang rendah dapat menjadi faktor risiko hipertensi. kebanyakan dari mereka merupakan masyarakat dengan pendapatan yang rendah, yang lebih banyak menggunakan penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan pokok daripada memeriksakan kesehatan. bahkan terkadang meskipun telah mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, mereka mengabaikan nasihat dari petugas kesehatan tentang pengobatan hipertensi.



## 2. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian penyakit Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu

Dari hasil penelitian pada tabel 7 tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu di dapatkan bahwa dari seluruh responden yang berjumlah 96, didapatkan 52 responden (73,2%) yang tidak berolahraga dan terjadi hipertensi, dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 19 responden (26,8%), sedangkan yang berolahraga dan terjadi hipertensi berjumlah 8 responden (32,0%), dan yang tidak terjadi hipertensi berjumlah 17 responden (68,0%). Sedangkan dari hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,000 dan *odds ratio* 5,816, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu.

Berdasarkan Hasil uji statistik dengan *odds ratio* diperoleh nilai OR = 5,8 hal ini berarti responden yang tidak berolahraga berisiko 5,8 kali menderita hipertensi daripada responden yang berolahraga. pada tingkat kepercayaan CI 95% diperoleh nilai LL = 2,1 dan UL = 15,6. Karena nilai LL dan UL tidak mencakup nilai 1 maka nilai 5,8 dianggap bermakna secara statistik.

Hasil penelitian ini semakin dikuatkan oleh peneliti terdahulu Hairil Akbar (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian terdahulu oleh Imelda (2020) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,179.

Jenis olahraga yang dilakukan oleh responden berdasarkan hasil penelitian adalah sebagian kecil melakukan olahraga voli dengan intensitas waktu lebih dari 30 menit, dan sebagian besar tidak melakukan olahraga, padahal olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pada orang yang tidak berolahraga akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung meningkat sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. makin keras dan sering otot jantung memompa maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. olahraga teratur bisa membuat jantung kita sehat sehingga terhindar dari hipertensi, karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung.

Olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan hipertensi, karena olahraga yang teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Namun selain volley, olahraga yang penting juga seperti jogging, bersepeda dan berenang yang teratur dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta baik dilakukan untuk penderita hipertensi (Triangto, 2012).

### 3. Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Penyakit Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8 yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa dari 96 responden yang mengonsumsi alkohol dan terjadi hipertensi sebanyak 6 responden (75,0%), dan yang tidak terjadi hipertensi sebanyak 2 responden (25,0%), sedangkan yang tidak mengonsumsi alkohol dan terjadi hipertensi sebanyak 54 responden (61,4%), dan yang tidak terjadi hipertensi sebanyak 34 responden (38,6%). Sedangkan hasil uji *chi-square* dengan nilai *p value* 0,446 dan *odd ratio* 1,889, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

Berdasarkan tabel Hasil uji statistik dengan odds ratio (OR) = 1,8 hal ini berarti yang memiliki kebiasaan konsumsi alkohol berisiko 1,8 lebih kecil dari pada yang tidak mengonsumsi alkohol. Pada tingkat kepercayaan CI 95% = diperoleh nilai LL 0,3 dan UL 9,9. Karena nilai CI 95% mencakup 1 maka 1,8 dianggap tidak bermakna secara statistik. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu Elsa Panji Sukma (2019), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dengan hasil uji statistik *chi-square* 1,000. Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Paskah Rina Situmorang 2014, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 (Paskah, 2014).

Dalam penelitian ini jenis kelamin, usia dan riwayat keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi tidak ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan hipertensi di kecamatan long apari kabupaten Mahakam ulu, perempuan lebih mendominasi dari pada laki-laki. Hipertensi pada perempuan semakin meningkat dari waktu ke waktu adalah kadar hormone estrogen dan progesterone yang masih tersedia. Seiring bertambahnya usia, kelenturan pembuluh darah pun akan berkurang sehingga dapat menyebabkan tekanan darah lebih mudah meningkat. ini lah sebab mereka yang berusia diatas 40 tahun akan lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang berusia muda. Dan pada seseorang yang

memiliki anggota keluarga dengan hipertensi akan lebih berisiko untuk mengalami kondisi yang sama. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa alkohol merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Alkohol dapat meningkatkan keasaman darah, efek ini hampir sama dengan efek yang ditimbulkan oleh karbonmonoksida. seseorang yang kecanduan alkohol akan sering mengalami gangguan metabolisme karena berkurangnya cairan dalam tubuh (Ana, 2015).

#### 4. Hubungan Konsumsi Garam Dengan Penyakit Hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu

Berdasarkan hasil tabel 9 penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dengan asupan garam (suka asin) mengalami kejadian hipertensi. Dari 79 responden yang suka garam asin dan terjadi hipertensi sebanyak 47 responden (79,7%), dan yang tidak terjadi hipertensi sebanyak 12 responden (20,3%). sedangkan yang tidak suka garam asin dan terjadi hipertensi sebanyak 13 responden (35,1%), dan yang tidak terjadi hipertensi sebanyak 24 responden (64,9%). Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi garam dengan kejadian penyakit hipertensi di Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu dengan nilai *p value* 0,000 dan *odd ratio* 7,231.

Berdasarkan tabel Hasil uji statistik dengan odds ratio (OR) = 7,2 hal ini berarti responden yang suka konsumsi garam asin berisiko 7,2 kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada yang tidak suka garam asin. pada tingkat kepercayaan (CI) 95% diperoleh nilai LL 2,8 dan UL 18,2. Oleh karena itu nilai LL dan UL tidak mencakup 1 maka nilai 7,2 di anggap bermakna secara statistik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Loura Winda Ponto (2016), dengan judul hubungan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 (Loura, 2016). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfian Yusuf 2015, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi, dengan nilai *p value* 0,328 (Alfian, 2015).

Garam menyebabkan penumpukan cairan tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Di kecamatan long apari konsumsi garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat merupakan salah satu penyebab hipertensi. garam yang digunakan masyarakat long apari yaitu garam merk segi tiga, yang

merupakan garam yang lumayan murah untuk di jangkau harga oleh masyarakat setempat, dengan takaran  $>2$  sdt, lebih dari takaran yang disarankan oleh WHO.

Garam memiliki hubungan yang sebanding dengan timbulnya hipertensi. semakin banyak jumlah garam dalam tubuh, maka akan terjadi peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. namun respon seseorang terhadap kadar garam di dalam tubuh berbeda-beda. hal ini kemungkinan disebabkan masyarakat setempat pada umumnya mengonsumsi garam dengan keasinan tinggi yang menandakan bahwa kadar natriumnya juga tinggi.

Natrium dan Klorida adalah ion utama cairan ekstraseluler. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. untuk menormalkan kembali cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Sutanto, 2010). WHO menganjurkan pembatasan konsumsi garam dapur hingga 6 gram sehari atau 2400 gr perhari (Almatsier, 2008). Disamping garam dapur dan ikan asin sumber lain yang lebih potensial adalah *monosodium glutame* (MSG/Vetcin). Mengonsumsi natrium dengan jumlah yang berlebih menunjukkan risiko untuk menderita hipertensi bagi subjek yang mengonsumsi natrium dalam jumlah yang tinggi adalah 5,6 kali lebih besar dibandingkan dengan jumlah rendah (Mulyati. H, dkk, 2011).

## KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan pendapatan ekonomi, kebiasaan olahraga, dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021. Sedangkan konsumsi alkohol tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kecamatan Long Apari Kabupaten Mahakam Ulu Tahun 2021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *HIBUALAMO Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2), 41–47.
- Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia.

- Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1).  
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039>
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Artiyaningrum, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Mahulu. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Mahulu*. Dinas Kesehatan Kabupaten Mahulu.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Novia Tri Herawati, D. (2020). Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-44 tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 34–43.
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.150>
- Santoso, B. E., & Akbar, H. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), 12–19.
- Sukma, E. P., Yuliawati, S., Hestningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). Hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 122–128.
- Sutriyawan, A., Apriyani, R., & Miranda, T. G. (2021). The Relationship between Lifestyle and Hypertension Cases at UPT Cibiru Public Health Center Bandung City. *Disease*

*Prevention and Public Health Journal*, 15(1), 50.  
<https://doi.org/10.12928/dpphj.v15i1.2456>

- Taroreh G Grace, D. (2018). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *KESMAS*, 7(5).
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56.  
<https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55>
- Triangto, M. (2012). *Langsing dan Sehat dengan Sports Therapy*. Intisari Mediatama.
- Waas, F. L., Ratag, B. T., Umboh, J. M. L., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Puskesmas Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara Periode Desember 2013- Mei 2014. *Indonesian Journal of Public Health and Preventive Medicine*, 6.