

## FAKTOR RESIKO PERILAKU TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYA SIMPANG KEURAMAT, KABUPATEN ACEH UTARA

Suhriani<sup>1</sup>, Ambia Nurdin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas

Abulyatama

Surel Koresponden: [Email\\_ambianurdin\\_fkm@abulyatama.ac.id](mailto:Email_ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Peningkatan prevalensi hipertensi berkaitan erat dengan faktor risiko perilaku seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta stres. Di wilayah Simpang Keuramat, Kabupaten Aceh Utara, kebiasaan hidup tradisional seperti konsumsi ikan asin dan pola makan tinggi garam masih umum dilakukan, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko perilaku yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah Simpang Keuramat, Aceh Utara. Metode Penelitian ini menggunakan nilai  $p$  uji Fisher's Exact Test menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi garam tinggi dan kejadian hipertensi ( $p=0,03$  Hipertensi). dengan jumlah responden sebanyak 20 orang berusia 40–75 tahun. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, kuesioner, dan wawancara. Analisis dilakukan secara deskriptif dan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara faktor perilaku dan kejadian hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami hipertensi dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Sebanyak 70% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin setiap hari, 50% merupakan perokok aktif, dan 60% memiliki aktivitas fisik rendah. Faktor perilaku yang paling dominan berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah pola makan tinggi garam, diikuti oleh

kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor perilaku memiliki peran penting terhadap kejadian hipertensi di wilayah Simpang Keuramat, Aceh Utara. Upaya pencegahan melalui edukasi gaya hidup sehat, pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, serta penghentian kebiasaan merokok perlu diperkuat melalui intervensi berbasis komunitas dan dukungan tenaga kesehatan setempat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, faktor risiko perilaku, pola makan, aktivitas fisik, Simpang Keuramat

#### **ABSTRACT**

*Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major public health problem worldwide, including in Indonesia. The increasing prevalence of hypertension is closely related to behavioral risk factors such as smoking habits, high salt and fat intake, lack of physical activity, and stress. In the Simpang Keuramat area, North Aceh Regency, traditional lifestyle habits such as consuming salted fish and foods high in salt are still common, which may increase the risk of developing hypertension. This study aimed to identify behavioral risk factors associated with the incidence of hypertension among the community in Simpang Keuramat, North Aceh. This research employed a cross-sectional design involving 20 respondents aged 40–75 years. Data were collected through blood pressure measurements, questionnaires, and interviews. The data were analyzed descriptively and further examined using the chi-square test to determine the relationship between behavioral factors and the occurrence of hypertension. The results showed that all respondents (75%) suffered from hypertension with varying levels of severity. A total of 70% of respondents reported consuming salty foods daily, 50% were active smokers, and 60% had low physical activity levels. The most dominant behavioral factor associated with hypertension was high salt intake, followed by smoking habits and lack of physical activity. This study indicates that behavioral factors play a significant role in the occurrence of hypertension in the Simpang Keuramat area, North Aceh. Preventive efforts through health education, reduction of salt intake, promotion of physical*

*activity, and smoking cessation should be strengthened through community-based interventions and active involvement of local health workers.*

**Keywords:** *Hypertension, behavioral risk factors, diet, physical activity, Simpang Keuramat*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia termasuk di Indonesia, Faktor risiko hipertensi dapat dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan, serta faktor yang dapat diubah, yaitu faktor perilaku atau gaya hidup. Faktor perilaku yang berperan besar terhadap kejadian hipertensi antara lain Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan, tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta stress. Perilaku tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi pembuluh darah dan peningkatan kerja jantung, perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat merupakan langkah penting mencegah dan mengendalikan hipertensi di wilayah simpang keuramat aceh utara.

Selain faktor perilaku, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya hipertensi dan cara pencegahannya juga menjadi masalah yang perlu diperhatikan. Banyak masyarakat yang belum memahami hubungan antara kebiasaan hidup dengan tekanan darah tinggi, sehingga sulit untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat. Upaya edukasi dan promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan sering kali belum optimal menjangkau seluruh lapisan masyarakat, terutama di daerah pedesaan. Hal ini menyebabkan deteksi dini dan pencegahan hipertensi belum berjalan efektif.

Wilayah Simpang Keuramat di Kabupaten Aceh Utara merupakan salah satu daerah dengan karakteristik masyarakat yang masih mempertahankan kebiasaan tradisional, "Meskipun beberapa studi telah mengidentifikasi faktor risiko hipertensi di daerah pedesaan Indonesia, belum ada penelitian spesifik yang menguji pola perilaku masyarakat di simpang keuramat, Aceh Utara" Di wilayah Simpang Keuramat, Kabupaten Aceh Utara, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang menonjol. Berdasarkan data Puskesmas setempat, kasus hipertensi terus meningkat setiap tahun. Masyarakat di wilayah ini memiliki karakteristik yang masih kuat dengan kebiasaan

tradisional, seperti mengonsumsi makanan tinggi garam (misalnya ikan asin), makanan berlemak, serta kebiasaan merokok yang cukup tinggi. Aktivitas fisik masyarakat juga tergolong rendah karena perubahan gaya hidup menuju pola kerja yang lebih pasif. Kondisi tersebut memperbesar risiko peningkatan tekanan darah dan menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka hipertensi di daerah tersebut.

Selain faktor perilaku, rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat di wilayah simpang keuramat, Aceh utara tentang bahaya hipertensi dan cara pencegahannya juga menjadi penyebab utama masih tingginya kasus hipertensi. Banyak masyarakat belum memahami hubungan antara kebiasaan hidup tidak sehat dengan peningkatan tekanan darah. Kegiatan promosi kesehatan dan edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan sering kali belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat, terutama di pedesaan. Hal ini mengakibatkan deteksi dini dan pencegahan hipertensi belum berjalan optimal. Maka dari itu, peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan menjadi hal yang sangat penting untuk menekan angka kejadian hipertensi di wilayah ini.

### **Tujuan Umum**

Mengetahui faktor risiko perilaku yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah Simpang Keuramat, Kabupaten Aceh Utara.

### **Tujuan Khusus**

Menggambarkan karakteristik responden berdasarkan umur dan berat badan.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional atau uji non-parametrik (Fisher's Exact Test), yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko perilaku dengan kejadian hipertensi pada satu waktu tertentu. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan kondisi masyarakat serta faktor-faktor perilaku yang berhubungan dengan hipertensi tanpa memerlukan pengamatan jangka panjang. Penelitian dilaksanakan di wilayah Simpang Keuramat Kabupaten Aceh Utara, yang merupakan salah satu daerah dengan tingkat kasus

hipertensi yang cukup tinggi berdasarkan laporan Puskesmas setempat. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober hingga Desember 2024

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Simpang Keuramat yang berusia 40–75 tahun. Sampel penelitian berjumlah 20 responden, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu: (1) bersedia menjadi responden, (2) tidak sedang dalam kondisi sakit berat, dan (3) dapat berkomunikasi dengan baik. Data primer diperoleh melalui pengukuran tekanan darah menggunakan tensi digital meret AMRON, setelah itu posisi duduk istirahat 5 menit dan 2× pengukuran serta pengisian kuesioner terstruktur dan wawancara langsung mengenai kebiasaan makan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, serta faktor lain yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor resiko perilaku yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di simpang keuraat aceh utara. Menggunakan desain cross-sectional terhadap 20 responden dipilih dari populasi umum dari usia 40-75 tahn, data dkumpulkan melalui pengukuran tekanan darah, koesioner, dan wawancara. Analisis di lakukan deskriptif dan enggunakan uji Fisher's Exact Test nilainya (tidak ada  $p = 0,03$ . Hasil menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 100% (20 responden) dengan 70% mengonsumsi kopi/susu setiap hari, 50% merokok aktif dan 60% memiliki aktifitas fisik rendah. Fktor pola makan tinggi garam paling paling dominan. Disimpulkan bahwa intervensi berbasis komunitas perlu di perkuat untuk mengubah perilaku resiko. "Penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah sampel yang kecil dan bersifat cross sectional sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab atau akibat"

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diteliti di wilayah Simpang Keuramat, Aceh Utara, seluruh responden (100%) mengalami hipertensi dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan teknik pengumpulan data melalui pengukuran tekanan darah, pengisian kuesioner, dan wawancara. Dari hasil pengumpulan data, diketahui bahwa sebanyak 70% responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin setiap hari, 50% merupakan perokok aktif, dan 60% memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hasil analisis menunjukkan

bahwa pola makan tinggi garam merupakan faktor perilaku yang paling dominan berhubungan dengan kejadian hipertensi, disusul oleh kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik.

Berdasarkan Tabel 1.1, karakteristik responden menunjukkan distribusi yang seimbang antara kelompok umur dan berat badan. Sebanyak 10 responden (50%) berusia 40–55 tahun, dan 10 responden (50%) lainnya berusia 55–75 tahun. Hal ini menggambarkan bahwa hipertensi tidak hanya menyerang usia lanjut, namun juga dapat terjadi pada kelompok usia produktif. Untuk variabel berat badan, 50% responden memiliki berat badan antara 40–65 kg, dan 50% lainnya antara 65–88 kg. Sebaran yang merata ini memperlihatkan bahwa penelitian telah mencakup berbagai kelompok usia dan berat badan, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi masyarakat secara umum di wilayah penelitian.

Faktor pola makan tinggi garam menjadi temuan paling menonjol dalam penelitian ini. Sebagian besar masyarakat di wilayah Simpang Keuramat memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tradisional seperti ikan asin dan makanan berlemak. Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar natrium dalam tubuh yang berakibat pada retensi cairan dan peningkatan tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan pendapat World Health Organization (WHO, 2023) yang menyatakan bahwa konsumsi garam lebih dari 5 gram per hari dapat meningkatkan risiko hipertensi secara signifikan. Dengan demikian, edukasi mengenai pembatasan konsumsi garam sangat penting untuk diterapkan dalam masyarakat guna menekan angka kejadian hipertensi.

**Tabel 1.1. karakteristik umur dan berat badan responden**

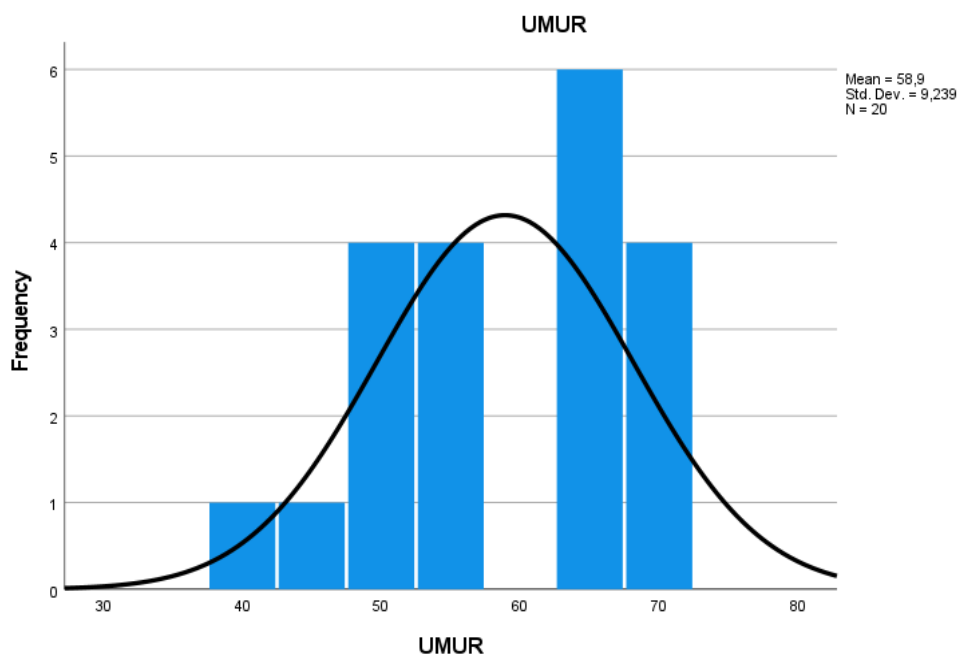
Variabel	Responden	
	Jumlah	Presentase
Umur		
40-55	10	50%
55-75	10	50%
Berat Badan		

40-65	10	50%
65-88	10	50%
Total	20	100%

Berdasarkan data yang di sajikan dari tabel diatas, sebanyak 20 responden dalam penelitian ini berbagi merata berdasarkan variabel dan umur berat badan. Untuk variabel umur 50% responden (10 orang) berada dalam rentang usia 40-55 tahun, sementara 50% lainnya (10 orang) berada dalam rentang usia 55-75 tahun. Distribusi yang seimbang ini memberikan gambaran yang cukup representatif terhadap kelompok usia produktif dan lanjut usia, sehingga memungkinkan analisis lebih mendalam terkait pengaruh usia terhadap prevalensi hipertensi.

Pada variabel berat badan distribusi responden juga berbagi secara merata. sebanyak 10 orang (50%) memiliki berat badan dalam rentang 40-65 kg. Variasi ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi keterkaitan antara berat badan, khususnya risiko obesitas, dengan hipertensi. Pembagian ini menunjukkan bahwa penelitian mencakup individu dengan berat badan rendah hingga tinggi, yang bisa menjadi indikator awal faktor risiko kesehatan. Jumlah responden adalah 20 orang, yang mencakup 100% populasi yang diteliti. Dengan distribusi yang seimbang dalam kedua variabel tersebut, data ini memberikan representasi yang cukup baik untuk memahami hubungan antara karakteristik umur dan berat badan dengan prevalensi hipertensi.

Gambar 1. Grafik



Berdasarkan Grafik tersebut merupakan histogram yang menggambarkan distribusi data usia (UMUR) dengan ditambahkan kurva distribusi normal. Histogram menunjukkan frekuensi individu dalam rentang usia tertentu, dengan puncak distribusi terlihat pada usia sekitar 60–70 tahun, yang menandakan bahwa mayoritas individu berada dalam kelompok usia tersebut. Kurva hitam melambangkan distribusi normal yang mendekati pola data. Dari statistik deskriptif yang disajikan, rata-rata usia (mean) adalah 58,9 tahun, dengan standar deviasi sebesar 9,239, yang menunjukkan bahwa penyebaran data di sekitar rata-rata tidak terlalu lebar. Jumlah data yang dianalisis (N) adalah 20. Secara keseluruhan, distribusi usia dalam data ini tampak mendekati pola distribusi normal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Fisher's Exact Test pada penelitian yang dilakukan di wilayah Simpang Keuramat, Kabupaten Aceh Utara, dapat disimpulkan bahwa pola makan tinggi garam merupakan faktor perilaku yang paling dominan berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi garam berlebih dengan peningkatan tekanan darah ( $p = 0,03$ ). Sebagian besar

responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin setiap hari, yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi di wilayah tersebut.

Selain itu, faktor perilaku lain seperti kebiasaan merokok dan rendahnya aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan dengan kejadian hipertensi, meskipun tidak sekuat pengaruh pola makan tinggi garam. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku konsumsi garam berlebih menjadi faktor risiko utama dalam terjadinya hipertensi di masyarakat Simpang Keuramat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu difokuskan pada edukasi masyarakat mengenai pentingnya pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian kebiasaan merokok.

## SARAN

1. Bagi masyarakat, disarankan untuk membatasi konsumsi garam kurang dari 5 gram per hari sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) guna mencegah peningkatan tekanan darah dan risiko hipertensi. Masyarakat diharapkan dapat mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin, sambal asin, dan makanan olahan tinggi garam yang umum dijumpai di wilayah Simpang Keuramat, Aceh Utara. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

2. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai diet rendah garam dan gaya hidup sehat dalam kegiatan Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) bulanan. Kegiatan ini dapat menjadi sarana efektif dalam memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang bahaya konsumsi garam berlebih, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta cara sederhana untuk mengontrol asupan garam sehari-hari.

3. Bagi pemerintah daerah dan pihak Puskesmas, disarankan untuk mengembangkan program intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada perubahan perilaku makan dan peningkatan aktivitas fisik. Dukungan berupa pelatihan kader kesehatan, distribusi leaflet edukatif, dan kampanye “Kurangi Garam, Cegah Hipertensi” dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan hipertensi.

## REFERENSI

Elviana, Y, R Dini, dan 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, SS, dan L Ernawati. 2020. *Manajemen Terapi Pada Penyakit Degenartif*. Gresik: Penerbit Graniti.

Harahap, RA, RR Kintoko, dan 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 Hipertensi Diet Di Panti Tresna Weda Magenta*. Madiun: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Nita, S, dan L Ni. 2019. *Gambaran Pola Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Status Gizi Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dewan I Kabupaten Klungkung*. Denpasar: Poltekkes Denpasar.