MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

Vol. 20 No 1 Tahun 2025

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

TREN KEJADIAN HIPERTENSI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SITU GINTUNG

Mutiara Mauliza Simbolon[1*], Aulia Nurcantika[2], Ivana Thalita[3], Muhammad Aufa Rizqi[4], Noor Latifah Amin[5]

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Email: mutiaramaulizas@gmail.com, nurcantikaaulia@gmail.com, ivanathl0703@gmail.com, aufarizqi.95yo@gmail.com, n.latifaha@umj.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung, prevalensi hipertensi cukup tinggi, dipengaruhi oleh faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, penggunaan bumbu penyedap, dan kurangnya aktivitas fisik. **Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi dan efektivitas intervensi SEHATI (Senam Sehat Bersama & Edukasi Aktivitas Fisik) dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada 4–27 Februari 2025 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung. Populasi mencakup seluruh warga di 14 RW, dengan sampel diambil secara *random sampling* menggunakan metode survei cepat (30 RT × 7 responden). Data primer dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara kepada anggota rumah tangga usia ≥15 tahun, sedangkan data sekunder diperoleh dari laporan kesehatan puskesmas tahun 2024. Analisis dilakukan secara deskriptif, penentuan prioritas masalah dengan metode USG, analisis penyebab menggunakan *fishbone diagram*, dan alternatif pemecahan masalah dengan metode M.I.V/C. **Hasil:** Prevalensi hipertensi pada responden mencapai 61%. Sebagian besar responden mengonsumsi makanan asin (67,1% setiap hari atau lebih), bumbu penyedap (68,1% setiap hari atau lebih), dan sebagian mengonsumsi mie instan dengan frekuensi tinggi (21,9% setiap hari atau lebih). Intervensi SEHATI menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah kegiatan. **Kesimpulan:** Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung dipengaruhi oleh pola makan tinggi

Article history

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism checker no 234

Prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

garam dan rendahnya kepatuhan pengendalian tekanan darah. Program SEHATI efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan lintas sektor.
Kata kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Garam, Edukasi Kesehatan, Senam Sehat

Abstract

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a major health problem in Indonesia and is known as a silent killer because it often does not cause symptoms until it causes serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. In the service area of the UPTD Puskesmas Situ Gintung, the prevalence of hypertension is quite high, influenced by risk factors such as excessive salt intake, use of flavor enhancers, and lack of physical activity. Objective: To identify the factors influencing the incidence of hypertension and the effectiveness of the SEHATI intervention (Healthy Exercise Together & Physical Activity Education) in improving community knowledge. Method: This study used a quantitative descriptive design conducted from February 4 to 27, 2025, in the working area of the Situ Gintung Community Health Center. The population included all residents in 14 RWs, with samples taken using random sampling through a rapid survey method (30 RTs × 7 respondents). Primary data were collected through questionnaires and interviews with household members aged ≥15 years, while secondary data were obtained from the health center's 2024 health reports. Analysis was conducted descriptively, with problem prioritization using the USG method, cause analysis using a fishbone diagram, and problem-solving alternatives using the M.I.V/C method. Results: The prevalence of hypertension among respondents reached 61%. Most respondents consumed salty foods (67.1% daily or more), flavor enhancers (68.1% daily or more), and some consumed instant noodles at a high frequency (21.9% daily or more). The SEHATI intervention showed a significant increase in participants' knowledge scores after the activity. Conclusion: Hypertension in the work area of the UPTD Puskesmas Situ Gintung is influenced by a high-salt diet and low compliance with blood pressure control. The SEHATI program is effective in improving community knowledge, so it should be implemented continuously with cross-sectoral support.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Salt, Health Education, Healthy Exercise

PENDAHULUAN

Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan tekanan darah sistemik yang naik secara persisten, hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Wati et al., 2023).

Data World Health Organization (WHO) dan The International Society of Hipertensi (ISH) memuat saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya,diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap meninggal akibat tahunnya 9,4 juta hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 sebesar 25, 8%, dan pada tahun 2018 prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,11%. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Wati et al., 2023).

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah. Berdasarkan anjuran Joint National Committee 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya diatas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Kenyataannya, masih sedikit penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur untuk mengontrol tekanan darah (Silvianah et al., 2024).

Hipertensi juga dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memilik gejala yang spesisifik, dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian. Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung (Azizah et al., 2022).

Berdasarkan hasil Musyawarah Masyarakat Desa dan saat PBL 1 maka didapatkan permasalahan di wilayah Puskesmas Situ Gintung Kelurahan Serua Kecamatan Ciputat yaitu Hipertensi. Dalam pelaksanaan PBL 2 ini yang bertempat dan dilaksanakan di RW 20, mahasiswa turut berperan aktif dalam kegiatan ini dan bekerjasama dengan pihak puskesmas Situ Gintung Kelurahan Serua Kecamatan Ciputat.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada 4 – 27 Februari 2025 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung, Kelurahan Serua, Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan, dengan populasi seluruh warga di RW 02, 03, 04, 06, 08, 09, 10, 11, 13, 16, 18, 20, 21, dan 24, serta sampel diambil secara random sampling menggunakan metode survei cepat dengan perhitungan 30 RT × 7 responden/rumah tangga. Data primer diperoleh melalui kuesioner dan wawancara kepada Anggota Rumah Tangga (ART) berusia ≥15 tahun, sedangkan data sekunder diperoleh dari Profil Puskesmas, laporan 10 penyakit terbesar, PKP, SMD, dan MMD tahun 2024. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur meliputi karakteristik responden, riwayat hipertensi, faktor risiko, dan pengetahuan, dengan prosedur pengumpulan data melalui koordinasi dengan puskesmas dan kader, penyebaran kuesioner, wawancara, telaah dokumen, dan observasi lapangan. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi variabel, dilengkapi penentuan prioritas masalah menggunakan metode USG, analisis penyebab dengan fishbone diagram dan pohon masalah, serta penentuan alternatif pemecahan masalah menggunakan metode

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

ekonometrik (M.I.V/C), dengan tetap memperhatikan persetujuan responden dan kerahasiaan identitas.

HASIL

1. Analisis Masalah

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Hipertensi

No	Hipertensi	Frekuensi	Persen
1.	Ya	82	61,0
2.	Tidak	128	39,0

Prevalensi hipertensi pada responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung tercatat sebesar 61%, lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak mengalami hipertensi (39%). Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup umum di populasi penelitian.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Asin

No	Makanan asin	Frekuensi	Persen
1.	Tidak pernah	6	2,9
2.	< 3 kali per bulan	21	10,0
3.	1-2 per minggu	42	20,0
4.	1 kali per hari	103	49,0
5.	> 1 kali per hari	38	18,1
Total		210	100,0

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Berdasarkan pola konsumsi, sebagian besar responden mengonsumsi makanan asin setiap hari (49,0%) dan bahkan lebih dari sekali per hari (18,1%). Hanya 2,9% responden yang sama sekali tidak mengonsumsi makanan asin. Konsumsi bumbu penyedap juga tinggi, dengan 51,9% responden menggunakannya setiap hari dan 16,2% lebih dari sekali sehari, sementara hanya 6,7% yang tidak pernah menggunakannya.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Bumbu Penyedap

No	Bumbu penyedap	Frekuensi	Persen
1.	Tidak pernah	14	6,7
2.	< 3 kali per bulan	23	11,0
3.	1-2 per minggu	30	14,3
4.	1 kali per hari	109	51,9
5.	> 1 kali per hari	34	16,2
Total		210	100,0

Bumbu dapur dikonsumsi setiap hari oleh mayoritas responden (51,9%) dan lebih dari sekali sehari oleh 16,2%. Hanya 6,7% responden yang tidak pernah menggunakan bumbu dapur. Penggunaan bumbu dapur yang berlebihan dapat meningkatkan asupan garam dan MSG, yang dapat meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Mie Instan

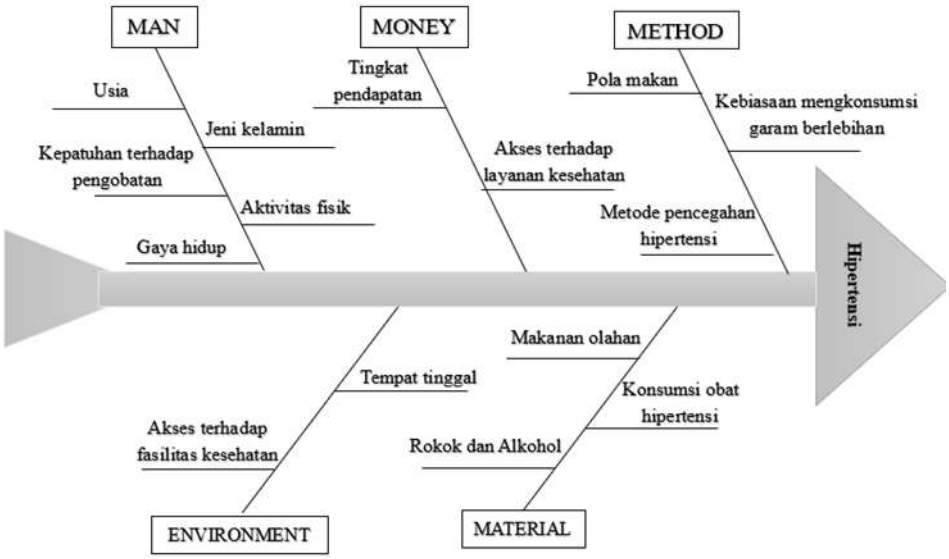
No	Mie instan	Frekuensi	Persen
1.	Tidak pernah	29	13,8
2.	< 3 kali per bulan	69	32,9

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

3.	1-2 per minggu	66	31,4
4.	1 kali per hari	27	12,9
5.	> 1 kali per hari	19	9,0
Total		210	100,0

Sebagian besar responden mengonsumsi mie instan sekali atau dua kali seminggu (31,4%) atau kurang dari tiga kali sebulan (32,9%). Namun, 21,9% responden mengatakan mereka mengonsumsinya setiap hari atau lebih dari sekali sehari. Karena mie instan mengandung lemak jenuh dan garam yang tinggi, mengonsumsinya secara rutin dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi.

2. Analisis penyebab masalah



Gambar 1 Diagram Fishbone

Hasil penelitian ini selaras dengan data konsumsi responden, di mana mayoritas mengonsumsi makanan asin (67,1% setiap hari atau lebih), bumbu penyedap (68,1% setiap hari atau lebih), dan sebagian mengonsumsi mie instan dengan frekuensi tinggi (21,9% setiap hari atau lebih). Pola konsumsi tersebut secara langsung mendukung faktor "pola makan" dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

"makanan olahan" pada diagram fishbone, yang dapat menjelaskan tingginya prevalensi hipertensi pada responden (61%).

PEMBAHASAN

Hipertensi yang ditemukan pada 61% responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional tahun 2018 (34,11%). Kondisi ini mengindikasikan adanya beban kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama pada kelompok usia produktif maupun lanjut usia. Menurut WHO (2021), prevalensi hipertensi yang tinggi umumnya berkorelasi dengan pola makan tinggi natrium, rendahnya aktivitas fisik, dan kurangnya pengendalian faktor risiko.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin (67,1% setiap hari atau lebih), bumbu penyedap (68,1% setiap hari atau lebih), serta sebagian mengonsumsi mie instan dengan frekuensi tinggi (21,9% setiap hari atau lebih). Ketiga jenis makanan tersebut diketahui mengandung kadar natrium yang tinggi, yang dapat memicu retensi cairan, meningkatkan volume darah, dan pada akhirnya menaikkan tekanan darah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wati et al. (2023) yang menyatakan bahwa asupan garam melebihi 5 gram per hari secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi.

Selain faktor pola makan, rendahnya kepatuhan terhadap pemeriksaan rutin dan konsumsi obat antihipertensi (84% penderita) menjadi hambatan utama pengendalian tekanan darah. Rendahnya kepatuhan dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, persepsi risiko yang rendah, atau keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan. Studi oleh Silvianah et al. (2024) mengungkap bahwa edukasi berkelanjutan dan penguatan peran kader kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan hingga 30%.

Intervensi SEHATI (Senam Sehat Bersama & Edukasi Aktivitas Fisik) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, yang terlihat dari perbedaan skor pre-test dan post-test. Aktivitas fisik yang teratur diketahui dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4–9 mmHg (Azizah et al., 2022), sedangkan edukasi kesehatan mampu meningkatkan perubahan perilaku

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

bila dilakukan secara partisipatif dan berkesinambungan. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan pentingnya strategi berbasis komunitas yang melibatkan lintas sektor, seperti puskesmas, pemerintah kelurahan, dan kader posyandu.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan program pencegahan hipertensi berbasis perubahan perilaku, termasuk kampanye pengurangan konsumsi garam, promosi diet seimbang, pembiasaan aktivitas fisik, serta peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan. Upaya ini harus dipadukan dengan monitoring tekanan darah secara rutin dan pembinaan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Tekanan darah tinggi adalah masalah kesehatan utama di area kerja UPTD Puskesmas Situ Gintung, dengan angka prevalensi mencapai 61% diantara responden yang yang telah mengisi kuesioner. Faktor risiko utama yang berkontribusi termasuk konsumsi tinggi makanan yang mengandung garam, penggunaan bumbu penyedap, dan mie instan, serta kurangnya kesadaran dan kepatuhan dalam memeriksa tekanan darah dan menjalani pengobatan secara rutin. Sebagian besar responden mengonsumsi makanan asin dan bumbu penyedap setidaknya sekali sehari, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi mereka.

Program intervensi yang telah kami laksanakan yaitu SEHATI: Senam Sehat Bersama dan Edukasi Aktivitas Fisik berhasil dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi yang terlihat dari peningkatan *Pre-test* dan *Post-test* setelah program dan sebelum program dilaksanakan. Keterlibatan aktif masyarakat dan kerjasama dengan puskesmas menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI IMPLEMENTATION

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 20 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

OF SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(4).

Silvianah, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, S. (2024). *HUBUNGAN KEPATUHAN MINUM OBAT HIPERTENSI DENGAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA*.

Wati, N. A., Ayubana[2], S., Purwono[3], J., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING TO BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT RSUD JEND. AHMAD YANI METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*.