

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Wanita di Puskesmas Karangjambu

Imam wakhyono¹, Ikit Netra Wirakhmi², Prasanti Adriani³
Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
¹imamwk@gmail.com *; ²ikitnetrawirakhmi@uhb.ac.id; ³pra.adriani@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a disease of the silent killer, which includes a deadly disease that is not initiated or accompanied by symptoms in advance as a warning to the victim the main cause. Factors that can affect hypertension include age, gender, family history, race, smoking, drinking coffee, physical activity, consumption of fatty foods, drinking alcohol and anxiety.. This study aims to determine the factors associated with hypertension in women at the Karangjambu Public Health Center. This type of research is analytic observational. The research method is a survey using a cross sectional approach. The sampling technique used Accidental/ Convenient with the slovin formula as many as 86 respondents. The research was conducted in June 2021 with the research instrument in the form of a questionnaire. The results of the study of variables related to hypertension were family history ($p=0.03$), salt consumption ($p=0.03$), and physical activity ($p=0.00$). The unrelated ones were age ($p=0.463$), drinking coffee ($p=0.64$). The conclusion is that there is a significant relationship between family history, salt consumption and physical activity with hypertension in women at Karangjambu Public Health Center.

Keywords : Factors, hypertension, women

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit the silent killer atau penyakit pembunuh senyap, dimana termasuk penyakit yang mematikan yang tidak diawali atau disertai dengan gejala - gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya penyebab utama . Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, ras, merokok, minum kopi, aktivitas fisik, konsumsi makanan berlemak, minum beralkohol dan kecemasan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Jenis penelitian observasional analitik. Metode penelitian dengan survei dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik sampling menggunakan Accidental/ Convenient dengan rumus slovin sebanyak 86 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2021 dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Hasil penelitian variabel yang berhubungan dengan hipertensi adalah riwayat keluarga ($p=0,03$), konsumsi garam ($p=0,03$), dan aktifitas fisik ($p=0,00$). Sedang yang tidak berhubungan adalah umur ($p=0,463$), minum kopi ($p=0,64$). Kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga, konsumsi garam dan aktifitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Kata kunci : Faktor-faktor, hipertensi, wanita

PENDAHULUAN

Hipertensi atau lebih dikenal darah tinggi dapat diartikan sebagai perubahan peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik yang menunjukkan angka lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg yang terjadi secara terus menerus (WHO, 2013). Berdasar penyebab

terjadinya hipertensi dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial yang mana penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang disebabkan diantaranya oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung dan gangguan ginjal (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Hipertensi merupakan

penyakit the *silent killer* atau pembunuh senyap, dimana termasuk penyakit yang mematikan yang tidak diawali atau disertai dengan gejala - gejala terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya (Kemenkes RI, 2015). Hipertensi juga merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia pada setiap tahunnya. Hipertensi setiap tahunnya membunuh kurang lebih 9,4 juta orang dari satu miliar orang di dunia yang menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di negara berkembang sebanyak dua pertiga di antaranya berpenghasilan rendah sampai sedang, angka tersebut kemungkinan akan meningkat pada tahun 2025 menjadi 29,2% (WHO, 2013).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah 34,1%. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar (37,57%), atau urutan ke-4 prevalensi hipertensi di Indonesia, dimana pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%) (Risksdas, 2018). Kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kabupaten Purbalingga jumlah kasus tertinggi adalah kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah. Kasus tertinggi pada kelompok ini adalah penyakit hipertensi *esensial* sebanyak 34.889 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2019).

Puskesmas Karangjambu merupakan puskesmas dengan angka hipertensi ke-4 terbanyak dari 22 puskesmas di Kabupaten Purbalingga. Jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan pada bulan Januari sampai Desember 2019 sebanyak 2.354 kunjungan. Terdiri dari laki-laki sebanyak 645 kunjungan atau (27,78%) dan perempuan sebanyak 1.709 atau (72,22%). Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Karangjambu menempati urutan ke-1 dari jenis PTM lainnya (Profil Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2019) 30,7%.

Hipertensi yang tidak terdeteksi secara dini dan tidak mendapat pengelolaan yang baik dapat beresiko untuk menjadi penyakit stroke, jantung koroner, dan gagal ginjal yang bisa mengakibatkan kematian. Selain itu di masa pandemic Covid 19 ini, berdasarkan

riset yang dipublikasikan pada *Jurnal Acta Medica Indonesia* tahun 2020 dengan judul *Clinical Profile of Elderly Patients with COVID-19 Hospitalized in Indonesia's National General Hospital*, terungkap bahwa usia tua, sesak nafas dan hipertensi merupakan faktor prediktor terjadinya kematian pada pasien terkonfirmasi Covid 19. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa hipertensi meningkatkan resiko kematian pasien Covid 19 sebesar dua kali lipat (Odds Ratio 1,86).

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi antara lain memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi agar dapat melakukan asuhan keperawatan secara mandiri dengan cara mempertahankan gaya hidup sehat dengan mengatur pola makanan, mengendalikan kecemasan, tidak mengkonsumsi alkohol, berhenti merokok, aktifitas yang cukup, dan mampu mengetahui tentang penyakit hipertensi serta mengetahui cara untuk mencegahnya serta mampu mencegah terjadinya penyakit komplikasinya (Novian, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu .

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survey dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2021. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental/ Convenient*. Cara menentukann besarnya sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus dari Slovin . Sebanyak 86 wanita peserta prolans di Puskesmas Karangjambu .

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang berisi tentang faktor-faktor yang berpengaruh dengan peningkatan tekanan darah, pengukuran tekanan darah dengan tensimeter pegas (*Aneroid*) dan stetoskop. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji uji statistik *Chi-Square* dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan faktor usia, riwayat keluarga, konsumsi garam, minum kopi, dan aktifitas fisik serta tekanan darah pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

No	Karakteristik	Frekuensi	(%)
1	Usia		
	Dewasa (26-45 tahun)	8	9,3
	Lansia (46-65 tahun)	53	61,6
	Manula (> 65 tahun)	25	29,1
2	Riwayat keluarga		
	Ya	56	65,1
	Tidak	30	34,9
3	Konsumsi garam		
	Cukup	21	34,4
	Lebih	65	75,6
4	Minum kopi		
	Cukup	62	72,1
	Lebih	24	27,9
5	Aktifitas fisik		
	Kurang	35	40,7
	Cukup	51	59,3
6	Tekanan darah		
	Tidak hipertensi	22	25,6
	Hipertensi	64	74,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan kategori faktor usia responden terbanyak pada adalah kelompok lansia (46-65 tahun) sebanyak 54 responden (61,6%). Resonden yang jumlahnya paling sedikit yaitu usia dewasa (26-45 tahun) sebanyak 8 orang (9,3%). Berdasarkan kategori riwayat keluarga hipertensi dapat dilihat bahwa responden yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 56 orang (65,1%). Berdasarkan kategori konsumsi garam responden yang terbanyak mempunyai kebiasaan konsumsi garam lebih sebanyak 65 orang (75,6%). Berdasarkan kategori minum kopi, responden yang terbanyak mempunyai kebiasaan minum kopi cukup sebanyak 62 orang (72,1%). Berdasarkan kategori aktifitas fisik responden yang terbanyak mempunyai

aktifitas cukup sebanyak 51 orang (59,3%). Berdasarkan kategori tekanan darah dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi sebanyak 64 orang (74,4%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara faktor usia dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021.

Usia	Hipertensi		Nilai p		
	Tidak	Ya	N	%	
Dewasa	1	7	1,2	8,1	0,303
Lansia	12	41	14,0	47,7	
Manula	9	16	10,4	18,6	
	22	64	25,6	74,4	

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* hubungan antara usia dengan hipertensi. Bedasar hasil uji diperoleh nilai $p=0,303$. Nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 menunjukkan keputusan uji H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Tabel 3. Hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

Riwayat keluarga	Hipertensi		Nilai p		
	Tidak	Ya	N	%	
Ya	8	48	9,3	55,8	0,03
Tidak	14	16	16,3	18,6	
	22	64	25,6	74,4	

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,03$. Nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Tabel 4. Hubungan antara faktor konsumsi garam dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

Konsumsi garam	Hipertensi		Nilai p		
	Tidak	Ya	N	%	
Cukup	11	10	12,8	11,6	0,03
Lebih	11	54	12,8	62,8	
	22	64	25,6	74,4	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi. Bedasar hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,03$. Nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga hipertensi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Tabel 5. Hubungan antara faktor minum kopi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

Minum kopi	Hipertensi				Nilai <i>p</i>
	Tidak		Ya		
	N	%	N	%	
Cukup	12	14,0	50	58,1	0,64
Lebih	10	11,6	14	16,3	
	22	25,6	64	74,4	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) hubungan diantara minum kopi dengan hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,64$. Nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 menunjukkan keputusan uji H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan diantara minum kopi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Tabel 6. Hubungan antara faktor aktivitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

Aktifitas fisik	Hipertensi				Nilai <i>p</i>
	Tidak		Ya		
	N	%	N	%	
Kurang	17	19,8	18	20,9	0,00
Cukup	5	5,8	46	53,5	
	22	25,6	64	74,4	

Tabel 6 menunjukkan angka uji statistik uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi. Bedasar hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,00$. Nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 menunjukkan keputusan uji H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Distribusi frekuensi berdasarkan faktor usia, riwayat keluarga, konsumsi garam, minum kopi, dan aktifitas fisik serta tekanan darah pada wanita di Puskesmas Karangjambu tahun 2021

Distribusi frekuensi dimana sebagian besar responden memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 64 orang (74,4%). Dilihat dari kategori umur sebagian besar merupakan kelompok lansia (46-65 tahun) sebanyak 54 responden (61,6%). Resonden yang jumlahnya paling sedikit yaitu usia dewasa (26-45 tahun) sebanyak 8 orang (9,3%). Berdasarkan kategori riwayat keluarga hipertensi dapat dilihat bahwa sebgaiian besar responden yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 56 orang (65,1%). Berdasar kategori konsumsi garam responden sebgaiian besar mempunyai kebiasaan konsumsi garam lebih sebanyak 65 orang (75,6%). Berdasarkan kategori minum kopi, responden yang terbanyak mempunyai kebiasaan minum kopi cukup sebanyak 62 orang (72,1%). Berdasarkan kategori aktifitas fisik responden yang terbanyak mempunyai aktifitas cukup sebanyak 51 orang (59,3%).

Hubungan antara faktor usia dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu.

Berdasar hasil uji statistik *Chi-Square*, dengan bantuan sebuah aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) diperoleh nilai $p=0,303$. Nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sing et al. (2017), didapati hasil menunjukkan bahwa faktor-faktor terkait dari prehipertensi dan hipertensi, yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan, pekerjaan, status pendidikan, penggunaan tembakau, dan aktivitas fisik, secara signifikan berhubungan dengan status hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa hipertensi bisa terjadi pada semua tingkatan usia. baik dewasa, lansia dan manula. Peningkatan tekanan darah terjadi dapat disebabkan karena multi faktor lain seperti kebiasaan konsumsi

garam berlebih, aktivitas fisik kurang, riwayat keluarga dan faktor yang lainnya. Hipertensi merupakan sebagai tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamik suatu sistem kardiovaskular, di mana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa faktor/ multi faktor sehingga tidak bisa terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal (Setiati, 2015).

Hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu

Berdasar uji statistik statistik *Chi-Square* dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* diperoleh nilai $p=0,03$. Nilai p -value lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Agnesia (2012), mengemukakan bahwa riwayat keluarga yang menderita hipertensi terbukti merupakan sebagai faktor risiko yang berhubungan antara terjadinya hipertensi. Individu dengan orang tua atau riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki risiko dua kali lebih besar menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Hal ini bisa terjadi berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan juga rendahnya rasio potasium dan sodium. Selain itu didapatkan bahwa 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi pada keluarga (Nuraini, 2015).

Hubungan antara faktor konsumsi garam dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 65 responden (75,6) memiliki kebiasaan konsumsi garam. Berdasar uji statistik statistik *Chi-Square*, dengan bantuan aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* diperoleh nilai $p=0,03$. Nilai p -value lebih kecil dari pada 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwono (2019),

menunjukkan dimana responden yang mengkonsumsi tinggi garam akan lebih banyak menderita hipertensi dibanding dengan responden yang kurang mengkonsumsi garam. Sejalan dengan hasil penelitian Atun (2014) tentang asupan natrium dan tekanan darah pada pasien hipertensi sebanyak 85% responden hipertensi mempunyai asupan natrium yang lebih, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi natrium dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Asupan garam yang melebihi 2000 mg/hari dapat mempengaruhi tekanan arteri sistemik, hal ini disebabkan karena perubahan volume cairan intrasel. Bila tubuh mengalami kelebihan garam dan air maka tekanan darah akan meningkat melalui mekanisme fisiologi kompleks yang mengubah aliran kembali ke vena kemudian ke jantung dan mengakibatkan peningkatan curah jantung (Ardiansyah et al., 2012)

Hubungan antara faktor minum kopi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu

Berdasar uji statistik statistik *Chi-Square*, dengan menggunakan bantuan sebuah aplikasi *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* diperoleh nilai $p=0,64$. Dimam nilai p -value lebih besar dari 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan tidak ada hubungan yang signifikan antara minum kopi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Bistara dan Kartini (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara minum kopi dengan tekanan darah. peningkatan tekanan darah pada individu yang mengkonsumsi kopi mungkin dapat dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti konsumsi garam dan faktor riwayat keluarga hipertensi dan faktor lainnya. Berdasarkan pada penelitian yang dilaksanakan oleh Martiani (2012), menyampaikan bahwa kebiasaan minum kopi lebih dari 4 cangkir perhari bisa mentoleransi terhadap efek kafein pada kopi, sehingga tidak mengakibatkan tekanan darah meningkat. Paparan kafein yang terdapat pada kopi secara

hemodinamik dan hormonal secara terus menerus dapat ditoleransi oleh tubuh, jika tubuh yang memiliki regulasi hormon kompleks yang bertugas menjaga tekanan darah tetap stabil yang bagus.

Hubungan antara faktor aktifitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu

Berdasar uji statistik statistik Chi-Square, dengan bantuan sebuah aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) dimana diperoleh nilai $p=0,00$. Nilai p -value lebih kecil dari pada 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Sing et al. (2017), menunjukkan bahwa faktor-faktor terkait dari prehipertensi dan hipertensi, yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan, pekerjaan, status pendidikan, penggunaan tembakau dan aktivitas fisik, dengan signifikan berhubungan dengan status hipertensi. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat dengan frekuensi dan durasi yang teratur dapat digunakan sebagai terapi bagi seseorang yang menderita penyakit arteriosklerosis kardiovaskular atau penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri dimana dapat menghambat aliran darah ke bagian organ tubuh, sehingga akan dapat menyebabkan tekanan darah yang normal. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri (Nuraini, 2015).

SIMPULAN

1. Distribusi responden berdasarkan kategori umur responden terbanyak pada kelompok lansia (46-65 tahun) yaitu sebanyak 54 responden (61,6%), responden yang mempunyai riwayat keluarga hipertensi sebanyak 56 orang. (65,1%), mempunyai kebiasaan konsumsi garam lebih sebanyak 65 orang (75,6%), mempunyai kebiasaan minum kopi cukup sebanyak 62 orang (72,1%), dan responden dengan kategori aktifitas cukup sebanyak 51 orang (59,3%).
2. Gambaran tekanan darah pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita hipertensi sebanyak 64 orang (74,4%).
3. Tidak ada hubungan antara faktor umur dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu dengan nilai $p=0,463>0,05$
4. Ada hubungan antara faktor riwayat keluarga dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu dengan nilai $p=0,03<0,05$.
5. Ada hubungan antara faktor konsumsi garam dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu dengan nilai $p=0,03<0,05$.
6. Tidak ada hubungan antara faktor minum kopi dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu dengan nilai $p=0,64>0,05$.
7. Ada hubungan antara faktor aktifitas fisik dengan hipertensi pada wanita di Puskesmas Karangjambu dengan nilai $p=0,00<0,05$.

SARAN

Masyarakat terutama penderita hipertensi diharapkan supaya lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan derajat keparahan hipertensi dengan lebih mengatur pola hidup yang baik serta melakukan pemeriksaan secara berkala di Puskesmas. Puskesmas Karangjambu diharapkan dapat menindak lanjuti hasil penelitian ini dengan cara memberikan pendidikan kesehatan terhadap masyarakat terkait faktor yang berhubungan dengan hipertensi terutama

konsumsi garam, dan aktivitas fisik. Hal ini bertujuan untuk mencegah dan meminimalkan kejadian hipertensi serta meningkatkan angka hipertensi terkendali. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan desain studi epidemiologi yang lebih kuat sehingga besar resiko masing-masing variabel dapat diukur lebih jelas dan kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2017). *Pengendalian Hipertensi*. Kementerian Kesehatan, Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/subdit-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pengendalian-hipertensi-faq>, Diakses tanggal 17 Januari 2021 pukul 19.05 WB.
- Bell, K. 2015. *Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*. *Counting Education*, 2
- Bistara, D. N., dan Kartini, Y. (2018). Hubungan kebiasaan mengkonsumsi kopi dengan tekanan darah pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 23–28.
- Depkes RI. (2014). Laporan Kerja Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. In *Laporan Nasional 2013*.
- Kemenkes RI. (2015). *Hipertensi The Silent Killer*. Pusdatin.
- Nuraini, B. (2015). *Risk factors of hypertension*. 4, 10–19.
- Prodi, S., Stikes, K., Pertiwi, B., dan Raya, L. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan hipertensi Di Upt Puskesmas Sabbang Tahun 2020 Factors Related To The Incidence of Hypertension in UPT Puskesmas Sabbang in 2020 *Tonsisius Jehaman Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tingg*. 6(2).
- Profil-Kesehatan-Kab.-Purbalingga-Tahun-2019.pdf. (n.d.).
- Rahmad, F. M. (2015). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Padang. *UPT. Perpustakaan Unand*.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>. Diakses tanggal 24 Maret 2021 pukul 10.50 WIB.
- Singh, S., Shankar, R., dan Singh, G. P. (2017). Prevalence and Associated Risk Factors of Hypertension: A Cross-Sectional Study in Urban Varanasi. *International Journal of Hypertension*. <https://doi.org/10.1155/2017/5491838>. Diakses tanggal 17 Januari 2021 pukul 17.00 WIB.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO, W. H. O. (2013). A global brief on hypertension: Silent killer, *global public health crisis*.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan hipertensi primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 28–33
- Atun, L. (2014). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.
- Martiani, A. (2012). Faktor Risiko Hipertensi Ditinjau Dari Kebiasaan Minum Kopi (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran pada Bulan Januari-Februari 201