

Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU

| ISSN (Print) 2086-2210 | ISSN (Online) 2827-8739 |

Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Tinggi Lemak, Tinggi Garam Dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64 Tahun)

Mila Kholilah¹, Setyo Dwi Widyastuti²^{1,2}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Indramayu Jln. Wirapati Sindang Indramayu, 45222.

ARTICLE INFORMATION

Received: November, 13, 2023
Revised: Februari, 22, 2024
Available online: Mei, 02, 2024

KEYWORDS

Hypertension, Productive Age, Smoking Habits, Fat Consumption, Sodium Consumption, Physical Activity.

CORRESPONDENCE

E-mail: milakholilah10@gmail.com

A B S T R A C T

Based on WHO data, the prevalence of hypertension sufferers currently shows around 1.13 billion people in the world. The prevalence of hypertension continues to increase in Indonesia, based on the results of the 2013-2018 Riskesdas prevalence of hypertension, from 25.8% to 34.1%. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, consumption of foods high in salt, consumption of foods high in fat and smoking habits with the incidence of hypertension in productive age. This research method is using a systematic review. The population in this study is the population of productive age (15-64 years). The sources of literature in this study from Google Scholar, DOAJ, Garuda Ristekbrin. The results of this study that have been carried out have obtained 10 articles, where articles discussing the relationship between physical activity and the incidence of hypertension in productive age 3 of 5 articles stated that there was a relationship, as many as 6 of 8 articles stated that there was a relationship between consumption of high-salt foods and the incidence of hypertension in productive age, as many as 2 of 5 articles stated that there was a relationship between consumption of high-fat foods and hypertension of productive age, and 4 of 7 articles stated that there was a relationship between smoking habit and the incidence of hypertension in productive age. The conclusion is that there is a relationship between physical activity, consumption of high-salt foods with the incidence of hypertension in productive age, while consumption of high-fat foods has no relationship, and smoking habits are balanced.

INTRODUCTION

Suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg merupakan definisi dari hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi. Penyakit hipertensi sering terjadi dengan adanya keluhan, penderita hipertensi tidak menyadari jika telah mengidap hipertensi, sehingga penderita tersebut kemudian mendapatkan dirinya sudah terkena penyakit hipertensi bahkan menderita komplikasi dari hipertensi ke datangnya secara tiba-tiba tanpa adanya gejala tersebut tersebut membuat hipertensi sering disebut dengan pembunuh diam-diam atau the silent killer (Kemenkes RI, 2018). Tekanan darah yang melebihi batas normal akan berdampak pada kesehatan dan hipertensi juga dapat dikatakan sebagai penyakit yang cukup berbahaya karena kejadiannya yang tanpa adan gejala sehingga saat seseorang telah terdiagnosi sudah menderita komplikasi penyakit lain diantaranya yaitu gangguan otak, gangguan ginjal, kerusakan penglihatan, gangguan jantung dan kerusakan pembuluh darah. Jantung yang dipaksa memompa darah lebih keras membuat tekanan darah pada seseorang lebih tinggi (PERKI, 2020).

Penyakit Kardiovaskular saat ini menjadi salah satu permasalahan di negara maju maupun negaraberkembang, hipertensi merupakan penyakit yang paling umum diderita masyarakat, sehingga hipertensi penyebab kematian nomor 1 di

Dunia (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data WHO prevalensi penderita hipertensi saat ini menyebutkan sebanyak 1,13 Miliar penduduk di dunia, yang diartikan satu dari empat laki laki menderita hipertensi atau satu dari lima perempuan menderita hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi sebesar 22%, sementara tiga prevalensi hipertensi menurut wilayah WHO yaitu Afrika 27%, Meditrania Timur sebesar 26% dan Asia Tenggara sebesar 25% (WHO, 2019).

Prevalensi penyakit hipertensi terus mengalami peningkatan di Indonesia, dilihat dari hasil riskesdas tahun 2013-2018 prevalensi hipertensi yaitu 25.8%- 34.1% berdasarkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia ≥ 18 tahun. Prevalensi penderita hipertensi usia produktif juga mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013-2018 berdasarkan hasil riskesdas, ditahun 2013 prevalensinya disebutkan bahwa kelompok umur 18-24 tahun dengan presentase 8.7%, kelompok umur 25-34 tahun sebesar 14.7%, kelompok umur 35-44 tahun yaitu 24.8%, kelompok umur 45-54 tahun yaitu 35,6% dan kelompok umur 55-64 tahun sebesar 45,9%. Sementara hasil Riskesdas tahun 2018 mengalami peningkatan pada prevalensi Hipertensi yaitu menjadi 13.2% pada kelompok umur 18-24 tahun, 20.1% pada kelompok umur 25-34 tahun, 31.6% pada usia 35-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun dan 55,2% pada kelompok umur 55-64 tahun.

Lima provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi dari hasil riskesdas pada 2018 di Indonesia yaitu Kalimantan dengan prevelensi sebesar 44,3%, Jawa Barat dengan prevelensi 39,6%, Kalimantan timur dengan prevelensi 39,3%, Jawa Tengah dengan prevalensi 37,57% dan Kalimantan Barat dengan prevelensi 36,99 % (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang sangat serius yang akan berdampak pada morbiditas dan mortalitas jika tidak segera dicegah.

Berdasarkan hasil Riskesdas diatas kejadian hipertensi tidak terjadi pada penduduk usia lanjut saja namun usia produktif juga dapat mengalami penyakit hipertensi. Menurut Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menyebutkan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini mengkhawatirkan, karena terjadi pergeseran pola penyakit dimana PTM salah satunya hipertensi yang dimana biasanya dialami oleh lansia, saat ini dapat mengancam pada penduduk kelompok usia produktif. Ancaman tersebut akan berdampak pada Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan perekonomian Indonesia dimasa depan, karena Indonesia akan menghadapi bonus demografi di tahun 2030-2040 mendatang dimana penduduk dengan usia produktif jauh banyak daripada penduduk kelompok usia non produktif. Apabila PTM usia muda terus menerus mengalami kenaikan, upaya Indonesia akan sulit mencapai penerus yang sehat dan cerdas pada 2045 (Kemenkes RI, 2020).

Tingginya angka kejadian hipertensi tidak lepas dari faktor risiko, dimana hipertensi memiliki dua faktor resiko, dimana kedua faktor resiko tersebut yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Berdasarkan Perhimpunan Dokter Spesialis Kardio Vaskular Indonesia (PERKI) Faktor risiko yang dapat dimodifikasi diantaranya yaitu kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, konsumsi minuman beralkohol, obesitas, aktivitas fisik yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, jenis kelamin dan faktor genetik (PERKI, 2020)

Gaya hidup dan pola hidup yang kurangsehat seperti mengkonsumsi makanan dengan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik serta kebiasaan merokok dinilai menjadi faktor penyebab tingginya angka hipertensi di usia produktif. Sebagai mana penelitian Nurhayati dan Ardiani (2017) menyatakan faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada usia produktif yaitu usia jenis kelamin, perilaku olah raga, stress,serta konsumsi natrium (Nurhasanah dan Ardiani, 2017). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agustina dan raharjo (2015) mengenai faktor risiko yang berkaitan dengan hipertensi pada usia produktif ialah faktor genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah,dan stress (Agustina dan Raharjo, 2015). Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Montol dkk (2015) menyatakan kebiasaan minum alkohol, kebiasaan merokok, pola makan natrium dan status gizi merupakan faktor penyebab teradinya hipertensi pada usi produktif (Montool, E, dan Pontoh, 2015).

Pencegahan terhadap penyakit hipertensi ini penting untuk dilakukan guna menekan angka kejadian penyakit hipertensi pada usia produktif sehingga perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mencegahnya sedini mungkin. Kemenkes telah mengajak masyarakat untuk melakukan upaya Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik,Diet sehat dengan kalori seimbang,Isitirahat cukup dan Kelola stress (CERDIK). CERDIK merupakan suatu slogan yang dibuat oleh Kemenkes untuk mengendalikan penyakit tidak menular agar dapat menciptakan masa muda yang sehat dan masa tua yang nikmat tanpa terkena PTM. Ajakan tersebut belum dapat diterapkan oleh seluruh masyarakat secara optimal, seperti yang kita lihat masih adanya

peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia muda berdasarkan hasil riskesdas tahun 2013 - 2018.

Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dari penyakit hipertensi pada usia produktif yaitu dengan mengoptimalkan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi/dirubah, karena faktor yang tidakdapat dimodifikasi merupakan faktor yang mutlak tidak dapat dirubah. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi diantaranya yaitu dengan memperbaiki pola makan dengan menerapkan pola makan yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat serta menghindari makanan yang tinggi natrium/garam dan lemak. Hal itu telah dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Herawati dkk (2020) menyatakan bahwa asupan garam dan lemak berhubungan dengan kejadian hipertensi (Herawati dkk 2020). Selain pola makan yang sehat melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari juga merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menghindari dari penyakit degeneratif khususnya hipertensi. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Sarumaha dan Diana yang menyatakan kebiasaan olahraga memiliki hubungan dengan hipertensi pada usia dewasa muda (Sariana, Destriatania, dan Febry, 2015). Faktor risiko lain yang dapat dimodifikasi dalam upaya pencegahan hipertensi yaitu dengan menghindari kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok merupakan salah satu dari faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi/dirubah, hal tersebut didukung dengan hasil penelitian S. Kholida dkk (2020) dimana berdasarkan hasil penelitiannya menyatakan terdapat hubungan faktor kebiasaan merokok dengan hipertensi pada masyarakat usia produktif (S, Sudayasa, dan Effendy, 2020)

METHOD

Penelitian ini mengguakan rancangan penelitian literature review atau tinjauan pustakan. Menurut Bettany-Saltikov (2012) dalam barbara Studi literature review merupakan suatu cara yang digunakan untuk merangkum data atau sumber yang berkaitan dengan topik tertentu yang telah melalui proses pencarian, seleksi, penilaian, dan sintesis untuk menjawab pertanyaan yang spesifik (Barbara, 2020).

RESULTS

Table 1. Hasil Pencarian Artikel Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun

| No | Nama Peneliti | Judul | Hasil |
|----|---|---|--|
| 1. | Riska Agustina, Bambang Budi Raharjo | Faktor Risiko yang Berhubungan dengan kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54) Tahun | Hubungan Aktifitas Fisik dengan kejadian Hipertensi pada Usia Produktif : P Value : 0,065 (>0,05) tidak ada hubungan |
| 2. | Yuniar Tri Gesela Arum | Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun | Hubungan olahraga dengan kejadian Hipertensi pada usia produktif : P Value : 0,387 (>0,05) = tidak ada hubungan |
| 3. | Riska Agustina, Bambang Budi Raharjo | Faktor Risiko yang Berhubungan dengan kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54) Tahun | Hubungan konsumsi minyak dengan kejadian hipertensi pada usia produkif : P Value 0,009 (>0,05) = ada hubungan |
| 4. | Amalia Rahma, dan Peggy Setyaning Baskari | Pengukuran indeks masa tubuh, asupan lemak, asupan natrium kaitannya dengan kejadian Hipertensi pada kelompok dewasa di Kabupaten Jombang | Hubungan Asupan Lemak dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa : P Value : 0,43 (>0,05) = ada hubungan |

DISCUSSION

A. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun

Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Setiap orang perlu melakukan olahraga guna meningkatkan kerja dari jantung, sehingga darah dapat dipompa dan dialirkan dengan baik. Berdasarkan analisis terdapat 3 dari 5 artikel yang menyatakan memiliki hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia produktif.

Hasil penelitian Nurhasanah dan Eti (2013) dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus" menyatakan terdapat hubungan olahraga dengan hipertensi pada penduduk usia produktif, dimana responden pada penelitian tersebut merupakan penduduk dengan rentang usia 21-45 tahun yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sumanda. Penelitian ini menyatakan sebesar (85,2%) responden mengalami hipertensi akibat tidak rutin melakukan olahraga, sehingga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang olahraga secara rutin memiliki tingkat terkena hipertensi lebih rendah dibanding dengan mereka yang melakukan olahraga tidak secara rutin. Kurangnya olahraga dan bergerak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, kegiatan olahraga atau aktivitas yang rutin dilakukan dapat membantu menurunkan lemak jenuh. Sehingga aktivitas fisik yang dilakukan rutin dapat menurunkan tekanan darah serta dapat mencegah seseorang terkena hipertensi. Dari hasil analisis penyebab tingginya penyakit hipertensi pada usia produktif di wilayah Kerja Puskesmas Sumanda ialah pola hidup masyarakat yang tidak sehat salah satunya yaitu perilaku olahraga yang belum baik, sehingga untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya sosialisasi terhadap masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menghindari penyakit hipertensi.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Herawati dkk (2020) tentang "Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir" yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia 20-44 Tahun, dimana dalam penelitian tersebut menyatakan sebesar (98,1%) responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden dengan aktivitas sedang-berat yaitu hanya 1 (1,9%) yang mengalami hipertensi. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa penyebab terjadinya hipertensi pada usia produktif yaitu karena sebagian orang dengan usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Mempawah kurang memperhatikan kesehatan dan pola hidup mereka. Kesadaran masyarakat yang kurang baik membuat angka hipertensi pada usia produktif tinggi, sehingga upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka kejadian hipertensi yaitu dengan cara menumbuhkan kesadaran kepada masyarakat melalui peningkatan pengetahuan masyarakat terkait upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan dengan pemasangan poster atau sejenisnya di beberapa titik tempat yang dapat di baca masyarakat.

Penelitian yang dilakukan Wowor dan Jaelani (2015) yang berjudul "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa di RW.08 Kelurahan Mekarbakti Kecamatan Panongan", dimana responden dalam penelitian ini yaitu warga yang berusia 19-64 tahun. Penelitian tersebut menyatakan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah orang dewasa, dimana dalam penelitian tersebut didapatkan responden yang aktif sebanyak (50,7%), sementara sebanyak (49,3%) responden yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah hipertensi serta dapat membantu menurunkan tekanan darah. Durasi aktivitas fisik yang dianjurkan menurut Kemenkes yaitu paling tidak dilakukan selama 30 menit/hari dilakukan sebanyak 5 kali seminggu, atau dapat dilakukan selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari atau dapat dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 15 menit. Bagi yang memiliki permasalahan dengan kolesterol dan tekanan darah, durasi aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu minimal 40 menit dengan intensitas sebanyak 2/4 kali dalam satu minggu. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan masyarakat untuk beraktivitas fisik yaitu dengan cara memfasilitasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga berupa mengadakan kegiatan senam sehat yang dilakukan satu minggu sekali.

Berbeda dari hasil ketiga penelitian diatas, penelitian yang dilakukan Arum (2018) yang berjudul "Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)" menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara olahraga dengan hipertensi pada usia produktif dimana penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jagir yang meliputi tiga kelurahan di wilayah tersebut yaitu Jagir, Darmo dan Saunggaling. Responden pada penelitian ini yaitu penduduk usia 15-64 Tahun. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan sebanyak 28 (27,2%) responden yang jarang olahraga tidak mengalami hipertensi, responden yang setiap bulan olahraga tidak mengalami hipertensi sebanyak 2 (1,9%), responden yang olahraga setiap minggu tidak mengalami hipertensi sebanyak 21 (20,4%), dan responden yang lebih dari satu kali seminggu berolahraga dan tidak mengalami hipertensi sebanyak 16 (15,5 %). Pada penelitian ini tidak disebutkan lebih spesifik durasi yang dilakukan setiap melakukan olahraga/ aktivitas fisiknya. Sementara itu menurut Kemenkes kegiatan atau aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan kebugaran jasmani yaitu 30 hingga 45 menit dilakukan 3 hingga 4 kali dalam satu minggu. Penelitian tersebut sejalan dengan Agustina dan Raharjo (2013) tentang "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)" didapatkan sebanyak 36 (60%) responden tidak olahraga rutin sementara sebanyak 24 (40%) responden yang melakukan olahraga secara rutin. Penelitian tersebut diperoleh bahwa responden dengan hipertensi sebanyak (46,7%) responden yang tidak melakukan olahraga rutin, sehingga penelitian tersebut menyatakan bahwa olahraga tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Dalam penelitian ini disebutkan pengkategorian aktivitas fisik hanya melihat dari rutin tidaknya responden melakukan berolahraga tanpa melihat aktivitas yang dilakukan responden serta tidak melihat lamanya durasi responden melakukan olahraga, dimana Kemenkes telah menganjurkan melakukan aktivitas

fisik/olahraga dengan durasi 30 menit perharinya serta selama 40 menit perhari bagi yang memiliki masalah terhadap kolesterol dan tekanan darah. Upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi permasalahan tersebut yaitu dengan menambah pengetahuan masyarakat mengenai faktor resiko penyebab penyakit hipertensi agar tumbuh rasa kesadaran dari diri masyarakat untuk melakukan pencegahan hipertensi sedini mungkin.

Berdasarkan studi literature terdapat 5 artikel dimana 3 menyatakan ada hubungan dan 2 lainnya menyatakan aktivitas fisik tidak memiliki korelasi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan hipertensi pada usia produktif. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Suiroika dalam bukunya dimana olahraga/aktivitas fisik termasuk kedalam salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, sehingga aktivitas fisik yang teratur dapat membantu dalam pengelolaan berat badan dan meningkatkan fungsi jantung sehingga darah dapat dikirim dengan baik ke seluruh tubuh. (Suiroika, 2012).

B. Hubungan Konsumsi Tinggi Garam dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun

Asupan natrium yang terlalu banyak secara terus menerus akan mengganggu keseimbangan natrium, dan asupan natrium yang tinggi akan meningkatkan kandungan natrium di dalam sel, sehingga merusak keseimbangan cairan intraseluler. Cairan yang masuk ke dalam sel akan memperkecil diameter pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan jantung memompa darah lebih keras dan meningkatkan tekanan darah. (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil pencarian artikel yang berkaitan dengan hubungan konsumsi tinggi garam dengan kejadian hipertensi pada usia produktif didapatkan 8 artikel dimana 6 diantaranya menyatakan memiliki hubungan dan 2 lainnya tidak asupan garam memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

Hasil penelitian Tri Herawati dkk (2020) yang berjudul "Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir", menyatakan terdapat hubungan asupan garam dengan hipertensi pada usia 20-44 Tahun di wilayah kerja Puskesmas Mempawah Hilir, dimana hampir seluruh responden dengan asupan garam lebih mengalami kejadian hipertensi yaitu responden yang mengalami hipertensi dengan asupan garam lebih sebanyak 41 (78,8%) responden. Berdasarkan penelitian tingginya hipertensi dalam penelitian ini diakibatkan karena berubahnya pola makanan dan pola hidup, sebagian orang yang usianya masih produktif kurang memperhatikan kesehatannya, padahal pada periode tersebut banyak sekali ditemui penyakit dan gangguan kesehatan yang sebenarnya dapat dideteksi lebih dini. Sehingga untuk menanggulangi hal tersebut yaitu dengan melakukan ajakan cek kesehatan dini yang di selenggarakan satu bulan sekali di kelurahan setempat, serta dibarengi dengan memberikan edukasi kepada masyarakat terkait upaya pencegahan hipertensi.

Hasil penelitian lain oleh Nurhasanah dan Ardiani (2017) dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus" menyatakan konsumsi garam berhubungan dengan kejadian hipertensi dimana sebesar (84,0%) responden mengkonsumsi >2400 mg garam perhari. Penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa responden mayoritas mengkonsumsi natrium berlebih, responden dalam penelitian tersebut mengaku bahwa mereka sering memakan makanan yang asin serta gurih diantaranya yaitu sambal teri, ikan asin dan sambal terasi. Sehingga perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi makanan tinggi garam yang dianjurkan, sehingga masyarakat dapat lebih memperhatikan dalam memilih makanan sehingga kemudian dapat menekan angka kejadian hipertensi.

Hasil penelitian Wowor dan Jaelani (2018) dengan judul "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa di RW.08 Kelurahan Mekarbakti Kecamatan Panongan" yang menyatakan bahwa asupan garam memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah. Pada penelitian ini yang menjadi responden ialah penduduk dengan rentang umur 19-64 tahun Kelurahan Mekarbakti. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disebutkan bahwa sebagian besar penduduk yang diajarai mengkonsumsi garam dalam kategori cukup (≤ 1 sendok teh per hari) yaitu sebanyak 135 (62,2%), sedangkan sebanyak 82 (37,8%) dengan asupan garam yang lebih (>1 sendok teh perhari). Tingginya responden yang tidak memperhatikan asupan makanan terutama asupan garam yang tidak sesuai dengan apa yang dianjurkan membuat responden dalam penelitian ini memiliki tekanan darah yang tinggi/hipertensi. Dalam tersebut perlu adanya peningkatan pengetahuan responden mengenai makanan yang dapat meningkatkan faktor resiko hipertensi, sehingga pada responden dapat memperhatikan makanan yang di asupnya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan yang dilakukan oleh Firman dkk (2019) dengan judul "Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalantea Jaya Makassar" menyatakan kejadian hipertensi berkaitan dengan konsumsi natrium/garam responden, dimana responden dalam penelitian tersebut ialah penduduk usia 15-64 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalantea Jaya Makassar. Penelitian ini mengungkapkan bahwa konsumsi garam memiliki hubungan dikarenakan banyaknya responden yang menambahkan sodium/garam > 1 sendok dimana responden dengan hipertensi maksimal penggunaan natrium yaitu 1000-1200 mg yang setara dengan satu sendok teh per hari. Sementara untuk responden penderita hipertensi berat dianjurkan untuk mengonsumsi garam sebanyak 200-400 mg per hari, dan bagi responden penderita hipertensi sedang dianjurkan untuk mengonsumsi 600-800 mg sodium per hari. Asupan garam yang tinggi dapat mengurangi/memperkecil diameter arteri, sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang berkurang, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sehingga Asupan natrium harus diperhatikan agar menurunkan terhadap resiko penyakit hipertensi, dalam hal ini responden perlu mengoptimalkan kembali pola makan yang sehat.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Agustina dan Raharjo (2013) dengan judul "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)", dimana penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu. Pada penelitian ini disebutkan bahwa setengah dari jumlah keseluruhan responden mengkonsumsi garam <3 gram per hari yaitu 56,7% responden, sementara sebanyak 43,3% responden yang mengkonsumsi garam >7 gram per hari. Sehingga penelitian tersebut dapat diartikan bahwa konsumsi garam memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di Wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu, hal tersebut terjadi karena responden usia produktif yang mengalami hipertensi cenderung mengkonsumsi garam > 7 gram per hari yaitu sebanyak 19 (63,3%) responden sementara itu responden yang tidak mengalami hipertensi dan mengkonsumsi garam ≤ 3 gram per hari sebanyak 11 (76,7%) responden. Asupan makan responden yang tidak memperhatikan anjuran mengenai garam yang boleh dikonsumsi perharinya menjadi salah satu penyebab kejadian hipertensi, sehingga perlu adanya kesadaran masyarakat untuk menjaga pola makan yang baik agar terhindar dari hipertensi. berjumlah 66,2% Hal tersebut dapat terjadi karena dalam penelitian tersebut pengkategorian hanya menggunakan cukup, lebih dan kurang tanpa adanya jumlah natrium yang di anjuran untuk di konsumsi. Anjuran konsumsi natrium berdasarkan Kemenkes RI yaitu sebesar 2000 mg natrium atau setara dengan 1 sendok teh satu harinya.

Penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Arum (2019) tentang "Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)" didapatkan hasil bahwa konsumsi natrium tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. dimana pada penelitian ini di dapatkan hasil responden yang hipertensi dengan konsumsi sebesar >6 gr/hari sejumlah 5% dan responden dengan hipertensi dengan asupan natrium < 6 gr/hr sebesar 31% Alasan mengapa penelitian tersebut menyatakan tidak terdapatnya hubungan anatar konsumsi natrium/garam dengan kejadian hipertensi pada usiaproduktif karena melihat dari faktor resiko lain yaitu riwayat keluarga, dimana diketahui bahwa riwayat keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat di rubah, dimana dalam penelitian ini sebagian besar responden yang riwayat keluarganya tidak menderit hipertensi yaitu 43,7 % dimana presentase tersebut juga menyataka jika responden tidak menderita hipertensi, sementara itu responden dengan riwayat keluarga hipertensi serta menderita hipertensi yaitu sejumlah 18,4% responden. Dimana dalam buku yang ditulis oleh Suiroika (2010) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki orang tua dengan hipertensi memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang kedua orang tuanya tidak ada riwayat hipertensi. Meski penelitian tersebut menyatakan tidak adanya korelasi antara asupan garam/natrium dengan tekanan darah tinggi hipertensi. Pencegahan terhadap jadinya hipertensi perlu dilakukan, karena melihat teori yang menyatakan risiko dari mengonsumsi makanan tinggi natrium/param dapat mengakibatkan hipertensi sehingga perlu diadakanya suatu upaya untuk mencegah kejadian hipertensi pada masyarakat dengan membatasi mengkonsumsi garam sesuai dengan yang dianjurkan Kemenkes dimana anjuran tersebut sebanyak 2000 mg per hari atau setara dengan 1 sendok teh garam.

Berdasarkan dari hasil analisis terhadap 8 literatur yang meneliti terkait hubungan konsumsi garam/natrium dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, 6 artikel menyatakan terdapat hubungan dan 2 artikel menyatakan tidak ada hubungan, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi garam/natrium dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

C. Hubungan Konsumsi Tinggi Lemak dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun

Konsumsi makanan tinggi lemak dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit hipertensi. Asupan lemak berlebih memiliki resiko mengalami peningkatan kadar LDL yang memiliki perandalam mengantarkan kolesterol ke arteri koroner, kemudian arteri koroner akan menyempit (atherosclerosis), sehingga lemak dapat meningkatkan penyakit degenerative salah satunya hipertensi (Kemenkes RI, 2020) Berkaitan dengan hubungan konsumsi tinggi lemak dengan hipertensi pada usia produktif, didapatkan sebanyak 5 artikel dimana 2 diantaranya menyatakan terdapat hubungan dan 3 lainnya menyatakan tidak terdapat hubungan anatara lemak dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Penelitian yang dilakukan Tri Herawati dkk (2020) dengan judul "Hubungan antara Asupan Gula, Lemak, Garam, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-44 Tahun Studi Kasus Posbindu PTM di Desa Secapah Sengkubang Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir, dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa asupan lemak memiliki hubungan dengan hipertensi pada usia 20-44. Penelitian telah menunjukkan bahwa hampir semua responden dengan asupan lemak lebih mengalami kejadian hipertensi, dimana mereka yang mengalami hipertensi akibat asupan lemak berlebih sebesar (86,5%). Konsumsi lemak berhubungan dengan kejadian darah tinggi karena konsumsi lemak berlebih dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah yang mana akan menumpuk di dinding pembuluh darah yang kemudian akan menyebabkan penyempitan dalam pembuluh darah. Berdasarkan pengamatan peneliti perubahan pola makan yang tidak sehat yang menyebabkan tinggi angka hipertensi pada usia produktif di desa Secapah Sengkubang Wilayah Puskesmas Mempawah Hilir. Pola makan yang kurang sehat seperti konsumsi lemak yang tidak terkontrol tentunya dapat meningkatkan seseorang terkena penyakit hipertensi, oleh sebab itu perlu diadakannya suatu edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan yang baik untuk menghindari resiko hipertensi.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Raharjo (2013) dengan judul "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)", penelitian ini dilakukan di banyak (66,7%) dapat mempengaruhi hasil dari penelitian, dimana menurut buku Suiroika (2012) mengemukakan bahwa wanita rentan terkena penyakit hipertensi setelah berumur 45 tahun. Sehingga jika disimpulkan bahwa usia dan jenis kelamin pada responden dapat mempengaruhi hasil. banyak (66,7%) dapat mempengaruhi hasil dari penelitian, dimana menurut buku Suiroika (2012) mengemukakan bahwa wanita rentan terkena penyakit hipertensi setelah berumur 45 tahun. Sehingga jika disimpulkan bahwa usia dan jenis kelamin pada responden dapat mempengaruhi hasil.

Penelitian diatas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah dan Ardiani (2017) dengan judul "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus" menyatakan konsumsi lemak tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Kategori usia dalam penelitian ini yaitu 21-45 tahun. Faktor resiko hipertensi tidak dapat langsung dirasakan karena efeknya yang jangka panjang. semakin bertambahnya usia resiko terkena hipertensi semakin besar, usia yang rentan terkena hipertensi menurut Suiroika (2015) yaitu setelah berusia 45 tahun. Berdasarkan analisis tersebut peneliti menyimpulkan bahwa faktor usia dalam penelitian ini dapat menentukan hasil.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Rahma dan Baskari (2019) dengan judul "Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang" menyatakan bahwa seluruh responden dengan asupan lemak kurang dari AKG dengan jumlah 8 orang (7,6%) tanpa hipertensi, dan responden dengan konsumsi asupan lemak berlebih dengan jumlah subjek 96 orang (92,4%) tidak menderita hipertensi. Penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi di Desa Japanan Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Berdasarkan analisis peneliti tidak terdapatnya hubungan asupan lemak dengan kejadian hipertensi karena sebagian besar responden dengan asupan lemak lebih dari AKG 2013 tidak menderita hipertensi. erdasarkan hasil penelitian Pebriyandini dkk (2011), Nurhasanah dan Ardiani (2017), Rahma dan Baskari (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan atau konsumsi lemak dengan hipertensi pada usia produktif, namun tetap saja lemak menjadi salah satu fakto resiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi karena konsumsi lemak jenuh berlebih dari yang tubuh butuhkan, dapat meningkatkan jumlah lemak jenuh dalam tubuh terutama kolesterol. Lemak jenuh merupakan lemak yang dapat mengakibatkan penebalan pada pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Sehingga meskipun ketiga penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan tersebut tetap dirasa perlu adanya suatu upaya penekana angka kejadian hipertensi, dengan peningkatan wawasan masyarakat mengenai asupan makan yang baik dan menghindari dari asupan lemak yang berlebih. Setelah adanya penambahan wawasan di masyarakat tersebut diharapkan masyarakat dapat lebih mengontrol asupan makananya terutama asupan lemak dan asupan makanan lain yang dapat menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis 5 literatur yang membahas terkait hubungan konsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, 3 diantaranya mengatakan tidak terdapat hubungan dan 2 lainnya mengatakan terdapat hubungan, maka peneliti menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

D. Hubungan Kebiasaan merokok dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-64) Tahun

Kebiasaan merokok dapat memicu resiko hipertensi, Bahan kimia yang terdapat dalam tembakau, terutama nikotin dan karbon monoksida, sangat berbahaya. Bahan kimia tersebut memasuki aliran darah setelah dihirup. Dimana Zat beracun

ini dapat merusak pembuluh darah, menyebabkan aterosklerosis yang membuat penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah pada dinding pembuluh darah.

Berdasarkan hasil pencarian artikel didapatkan 6 artikel yang membahas hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, dimana 3 dari 6 artikel tersebut menyatakan terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, sedangkan 3 lainnya meyakini tidak memiliki hubungan.

Hasil penelitian Riska dan Raharjo (2013) dengan judul "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun)" menyatakan kebiasaan merokok memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi padausia produktif, dimana dalam penelitian tersebut disebutkan sebanyak 45 (75%) responden yang tidak merokok yaitu dan responden yang merokok sebanyak 25 (25%). Persentase responden perokok yang tidak menderita hipertensi adalah (10%), sedangkan responden yang tidak menderita hipertensi sebesar (90%) cenderung tidak merokok, jika dilihat dari hasil penelitian tersebut jumlah responden yang menderita hipertensi sebagian besar merokok, sehingga kebiasaan merokok apabila tidak dikendalikan maka dapat menyebabkan penyakit hipertensi. Kebiasaan merokok tentunya harus dihindari untuk mencegah penyakit hipertensi, upaya yang dapat dilakukan untuk masyarakat yang masih merokok yaitu dapat diadakan kegiatan hypnoterapi berhenti merokok secara rutin dan berkelanjutan yang dapat dilakukan di Puskesmas Kedungungu, sehingga dengan diadanya kegiatan ini dapat menurunkan angka perokok serta secara tidak langsung dapat membantu menekan angka kejadian hipertensi akibat kebiasaan merokok. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Wowor dan Jaelani (2015) tentang "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa di RW.08 Kelurahan Mekarbakti Kecamatan Panongan" didapatkan hasil sejumlah 141 (65%) orang responden mempunyai kebiasaan merokok, dan sejumlah 76 (35%) orang responden dalam penelitian tersebut responden yang merokok. Penelitian tersebut menyatakan terdapat hubungan kebiasaan merokok seseorang dengan tekanan darah pada orang dewasa, adanya hubungan tersebut dikarenakan penderita hipertensi yang merokok masih tingginya, bahan kimia dalam rokok seperti nikotin dan karbon monoksida yang dihirup melalui rokok dapat menyebabkan proses anteroklorosis dan meningkatkan tekanan darah (Depkes RI,2006), sehingga perlu adanya suatu upaya untuk menekan angka kebiasaan merokok pada masyarakat dengan melakukan kegiatan dooe to door ke masyarakat dengan mengganti rokok yang sedang dihisap dengan buah serta dibarengi dengan edukasi kepada masyarakat terhadap bahayanya kebiasaan merokok. berjeniskelamin lebih banyak yaitu sebesar 66,7%, dalam penelitian tersebut mengungkapkan responden perempuan yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka tidak pernah merokok. Sementara responden laki-laki yang diwawancarai mengatakan memiliki kebiasaan merokok, dan banyaknys responden yang merokok lebih dari 10 batang tiap hari dan dikategorikan sering merokok. Inilah alasan mengapa tidak terdapatnya hubungan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi, meskipun tidak memiliki hubungan kebiasaan merokok pada masyarakat harus ditekan karena merokok merupakan salah satu faktor resiko penyakit

hipertensi, apabila tidak ditekan kebiasaan merokok jangka panjang tersebut tentunya akan berdampak bagi kesehatan masyarakat salah satunya akan rentan terhadap penyakit hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Panji Sukma dkk (2017) yang berjudul "hubungan konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi usia produktif", hasil penelitian tersebut didapatkan lebih dari setengah jumlah responden yaitu 58,9% responden dengan hipertensi tidak mempunyai kebiasaan merokok, studi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan dengan hipertensi pada usia produktif. Jika diamati dalam penelitian ini, jumlah responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan dimana perempuan cenderung tidak merokok serta didukung berdasarkan fakta yang didapatkan dari hasil wawancara penelitian ini, sehingga hal tersebut yang memungkinkannya kebiasaan merokok tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi. Hal tersebut seralasan dengan apa yang dikemukakan oleh Triyanto (2014) dalam bukunya menyebutkan bahwa jenis kelamin sangat berhubungan dengan prevalensi hipertensi pada masa muda lebih tinggi pada laki-laki, melihat banyaknya responden dalam studi tersebut berjenis kelamin perempuan (70,7%) sehingga peneliti menyimpulkan selain kebiasaan merokok jenis kelamin dengan jumlah yang tidak merata juga dapat menentukan hasil dari penelitian.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian Arum (2019) yang berjudul "hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun)", dimana peneliti tersebut dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir. Penelitian ini menyatakan bahwa merokok tidak memiliki kaitang dengan kejadian hipertensi, dimana responden yang mengalami hipertensi dengan konsumsi rokok > 20 batang per hari 1,9 %, responden yang mengalami hipertensi dengan konsumsi rokok 10-20 batang per hari 4,9%, responden yang mengalami hipertensi dengan konsumsi rokok < 10 batang per hari 1%, dan responden yang tidak pernah merokok dan mengalami hipertensi cukup tinggi yaitu sebesar 27,2%. Berdasarkan hasil studi tersebut peneliti simpulkan tidak adanya hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi karena pada studi tersebut didapatkan responden yang tidak pernah merokok dengan hipertensi lebih banyak dari pada responden yang merokok dengan hipertensi. Hasil studi tersebut akan membuat persepsi masyarakat yang salah dimana berdasarkan hasil penelitian tersebut bisa saja masyarakat mengambil kesimpulan bahwa kebiasaan merokok tidak dapat menimbulkan hipertensi, sedangkan menurut PERKI (2020) kebiasaan merokok ialah satu dari beberapa faktor resiko yang dapat memicu hipertensi pada seseorang. Sehingga untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya peningkatan pengetahuan kepada masyarakat terhadap faktor resiko hipertensi, dimana setelah adanya peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan masyarakat lebih peduli terhadap kesehatannya terutama dalam upaya mencegah dari penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil analisis 6 literatur yang membahas terkait hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, 3 diantaranya mengatakan tidak terdapat hubungan dan 3 lainnya mengatakan terdapat hubungan. Dilihat dari hasil analisis yang didapat dalam studi ini mendapatkan hasil yang imbang antara yang memiliki hubungan dan tidak memiliki hubungan dengan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia

produktif. Meskipun hasil yang diperoleh seimbang kebiasaan merokok tetap perlu ditekan karena merokok ialah salahsatu faktor yang dapat menyebabkan hipertensi.

CONCLUSIONS

1. Berdasarkan abalisis menggunakan studi literatur didapatkan 2 dari 5 artikel diperoleh hasil tidak memiliki hubungan sementara 3 lainnya menyatakan aktivitas fisik/olah raga memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.
2. Hasil analisis didapatkan 8 literatur yang meneliti terkait hubungan konsumsi makanan tinggi garam/natrium dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, 2 diantaranya menyatakan tidak memiliki hubungan sementara 5 lainnya menyatakan memiliki hubungan. Sehingga peneliti menyimpulkan konsumsi makanan tinggi garam/natrium memiliki hubungan antara dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.
3. Hasil analisis 5 literatur yang membahas terkait hubungan konsumsi makanan tinggi lemak dengan hipertensi pada usia produktif, 3 diantaranya mengatakan tidak terdapat hubungan dan 2 lainnya mengatakan terdapat hubungan, maka peneliti menyimpulkan konsumsi makanan tinggi lemak tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.
4. Berdasarkan hasil analisis menggunakan studi literatu di dapatkan 6 literatur yang membahas terkait hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif, 3 diantaranya mengatakan tidak terdapat hubungan dan 3 lainnya mengatakan terdapat hubungan. Dilihat dari hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini mendapatkan hasil yang imbang antara yang memiliki hubungan dan tidak memiliki hubungan dengan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif.

SUGGESTION

1. Bagi Masyarakat
Masyarakat diharapkan dapat memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian hipertensi, sehingga masyarakat dapat menghindari faktor- faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi, guna menekan angka kejadian hipertensi di Indonesia.
2. Bagi Dinas Kesehatan
Bagi Dinas Kesehatan diharapkan dapat membuat suatu kebijakan khususnya dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi.
3. Bagi Puskesmas
Bagi puskesmas dapat mengoptimalkan sosialisasi kepada masyarakat mengenai faktor resiko penyebab terjadinya hipertensi, serta bagi puskesmas diharapkan dapat menyusun suatu program untuk membina masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada penyakit hipertensi contohnya yaitu membuat kegiatan door to door kepada masyarakat untuk mengganti rokok yang sedang dihasap menjadi buah dan dilakukan sosialisasi mengenai faktor resiko hipertensi, ataupun dapat memfasilitasi masyarakat yang ingin berhenti merokok dengan

diadakannya kegiatan typonoterapi yang dilakuakn secara rutin dan berkepanjangan.

REFERENCES

- Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). "Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 157. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>
- Arum, Y. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGELA (Journal of Public Health Research and Development)*, 33). 345-356. <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i13/30235>
- Barbara, L. (2020). *Systematic Review dalam Kesehatan Langkah Demi Langkah Sleman*: Deepublish.
- BPS. (2018). *Sistem Informasi Rujukan Statistik - View Indikator*. Retrieved March 16, from <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/1154>
- Bustan, M. N. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Memular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firman, Amiruddin, F., & Dwinata, I. (2020). "Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar". *Hasanuddin Journal of Public Health*, 1(2). <https://doi.org/10.30597/hjph.v1i2.9282>
- Herawati, N. T., Alamsyah, D., & Hemawan, A. 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), 38.
- Kemendes RI. (2018). Hipertensi, The Silent Killer. Retrieved January 13, 2021, from 12 Mei website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/hipertensi-the-silent-killer>
- (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Retrieved January 1, 2021, from 17 Mei website: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, Retrieved from 1-5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- (2020). Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/print/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>
- Kholidha, A. N., Sudayasa, P., Anugrah, L., & Effendy, A. (2020). Hubungan Kebiasaan Merokok, Stres dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif di Puskesmas Katobu Kabupaten Muna *MEDULA*, 8(1), 4. Retrieved from <http://ojs.uho.ac.id/index.php/medula/article/view/15028>
- Montool, A. B., E, M., & Pontoh, L. (2015). Faktor Resiko Terjadinya Hipertensipada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Lansot Kota Tomohon. *GIZIDO*, 7(1), 7.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, jakarta: PT Andi Mahasatya.
- Nurhasanah, & Ardiani, E. (2017a). "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus". *Viva Medika*, 10(1), 8.
- Nurhasanah, & Ardiani, E. (2017b). "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Hipertensi Pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Sumanda Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus". *Viva Medika*, 10(1) Retrieved from <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/375>
- P2PTM Kemendes RI. (2018). Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya. Retrieved January 25, 2021, from 26 Maret website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-hari>
- Panji Sukma, E., Yuliawati, S., Hestningsih, R., & Ginandjar, P. (2019). Hubungan Konsumsi Alkohol, Kebiasaan Merokok, dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (Vol. 7). Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/26316>
- Pebriyandini, T., Budiastutik, L., & Saleh, I. (2015). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, Dan Kebiasaan Merokok Dengan Hipertensi Usia Produktif Di Dusun Merpati Dan Nirwana Desa Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. In *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan* (Vol. 2). <https://doi.org/10.29406/JJUM.V2i2.331>
- PERKI. (2020). Hipertensi. Retrieved January 20, 2001, from http://www.inaheart.org/news_and_events/news/2020/5/18/hipertensi
- Rahma, A., & Baskari, P. S. (2019). "Pengukuran Indeks Massa Tubuh, Asupan Lemak, Dan Asupan Natrium Kaitannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Di Kabupaten Jombang". *GHIDZA MEDIA JOURNAL*, 1(1), 59. Retrieved from <http://journal.umg.ac.id/index.php/ghidzamediajurnal/article/view/1080Riska>
- A., & Raharjo, B. B. (2015), "Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-34 Tahun)". Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/9690>
- S. A. N. K., Sudayasa, I. P., & Effendy, L. A. A. (2020). Hubungan Kebiasaan Merokok, Stres dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif di Puskesmas Katobu Kabupaten Muna. *Medula*, 8, 53.
- Sariana, Destriatania, S., & Febry, F. (2015). Faktor-Faktor Risiko Yang Dapat Dimodifikasi Pada Kejadian Hipertensi Di Desa Seri Tanjung Kecamatan Tanjung Batu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6, 203..
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Suiraoaka. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 216-223. <https://doi.org/10.26630/JKEP.V11i2.575>
- Tri Herawati, N., Alamsyah, D., Dwi Hemawan, A., Ilmu Kesehatan, F. Muhammadiyah Pontianak, U., Kunci, K., Hipertensi, K. (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. *Openjurnal. Unmuhpnk.Ac.Id.* <https://doi.org/10.29406/jjumv7i1>

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

WHO. (2019). *Hypertension*. Retrieved January 25, 2021, from https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab-tab_1

Wowor, T. J., & Jaelani. (2018). "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa di RW.08 Kelurahan Mekarbakti Kecamatan Panongan". *Journal Educational of Nursing (JEN)*, 1(1), 32- 47. Retrieved

Government Publication