



Risk Factors for Hypertension in Guraping Village, Tidore

(Faktor Risiko Hipertensi di Kelurahan Guraping, Tidore)

Maya Sari Soamole ^{1✉}, Norma B. Toduho ¹, Hestyn Amelia ¹ dan Safira Pasimanyeku ²

¹ Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate Indonesia, Email : maya54121s@gmail.com.

² Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, Ternate Indonesia, Email : safirapasimanyeku7@gmail.com.

✉ Email : maya54121s@gmail.com

Info Artikel : Artikel Penelitian Artikel Pengabdian Riview Artikel

Diterima : 12 Okt 2025, Disetujui : 14 Nov 2025, Publikasi On-Line : 14 Nov. 2025

Abstract

Hypertension or also mentioned as The Silent Killer is increased of blood pressure 140/90mmHg, it cause serious disease or even death. This study used descriptive analysis with a cross-sectional study design. There are 251 respondents as become sampled of research that using to the Slovin formula (alpha 0.05). It based of the descriptive analysis results for hypertension risk factor variables, it concluded that the frequency of The smoking people in the house was 170 (67.7%), 77 (30.7%) respondents consumed The salty foods between 3-4 times per week, 94 (37.5%) respondents consumed The fatty foods between 3-4 times per week, 105 (41.8%) respondents consumed The seasonings powder more than once per day, 68 (27.1%) respondents consumed the instant noodles between 3-4 times per week, and 112 (44.6%) respondents lack to physical activity. It concluded that the risk factors for hypertension in the community are still high. It is hoped that there will be collaboration with health workers to reduce the risk factors for hypertension by providing regular education, Integrated community development post (posbindu) activities in the Guraping sub-district community as a promotive and preventive program to avoid hypertension and provide curative and rehabilitative services as a treatment program.

🗄️ **Keyword** : Risk Factors; Hypertension; Posbindu..

I. PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah tekanan pada dinding arteri saat jantung sedang memompa darah, tekanan darah normal secara umum adalah tekanan sistolik ≤ 120 mmHG dan tekanan diastolik ≤ 80 mmHG, tekanan darah prahipertensi yaitu 120-139/ 80-89 mmHG (Karnia, 2012). Standar WHO (2021) dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekana darah diatas diastolik ≥ 90 mmHg .

hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskuler teratas yang dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan, seperti kerusakan jantung, gagal ginjal, dan kerusakan otak (Rahmadhani, 2021). Hipertensi juga dianggap sebagai "Silent Killer" karena tidak ada gejala peringatan, namun menyebabkan kerusakan serius bahkan kematian. Orang yang terlihat sehat dan energik dapat mengalami hipertensi tanpa menyadarinya. (Julien A. Nifmaskossu et al., 2024).

Menurut WHO (2021) prevalensi hipertensi hampir 49% atau 1 dari 3 orang dewasa

mengalami hipertensi, estimasi sekitar 22% penduduk dunia atau 1,28 miliar usia 30-79 tahun yang menderita hipertensi. Hasil SKI (survei Kesehatan Indonesia) Tahun 2023 menunjukkan masih tingginya angka prevalensi hipertensi di Indonesia yang berusia lebih atau sama dengan 18 Tahun yaitu 30,8 % dan usia lebih atau sama dengan 15 Tahun sebanyak 11,7% (BKPK, 2023). Angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Galala Maluku Utara sebanyak 332 kasus pada tahun 2024. Tahun 2025 peneliti mengumpulkan data primer di kelurahan guraping dan hasilnya menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi sebanyak 33 kasus. Hal ini diperkirakan ada kenaikan kejadian hipertensi yang signifikan jika lihat secara keseluruhan di wilayah kerja puskesmas galala.

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua faktor seperti riwayat keluarga (usia, jenis kelamin, ras) dan Faktor yang dapat dimodifikasi yaitu menkonsumsi garam berlebih, obesitas, stres dan gaya hidup seperti perokok aktif maupun pasif, kebiasaan meminum minuman beralkohol, jarang berolah raga (Sudayasha dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Febri Gustianda GS, dkk. (2024) menunjukkan bahwa ada berpengaruh Riwayat keluarga, merokok, obesitas, pola makan dan kurang aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi.

Keadaan sosial, ekonomi, dan budaya juga dapat mempengaruhi kehidupan masyarakat terutama pada gaya hidup dan pola makan yang dilakukan setiap hari. Ketersediaan berbagai olahan makanan siap saji dan perubahan gaya hidup dialami oleh masyarakat di Kelurahan Guraping dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah kejadian hipertensi.

II. METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif menggunakan analisis deskriptif atau univariat dengan desain *cross sectional study*. Jumlah populasi dilihat dari jumlah bangunan rumah yaitu sebanyak 677. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 251 bangunan rumah dengan perwakilan 1 orang pada tiap rumah untuk menjadi responden. Responden yang didapat dari hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin (alfa 0,05). Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan responden akan diolah menggunakan program SPSS dengan melewati tahapan *editing, coding, entry, cleaning*, analisis serta penyajian data.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus Tahun 2024, terdapat 677 bangunan rumah di Kelurahan guraping dengan jumlah jiwa sebanyak 3.247, dan sebanyak 251 bangunan rumah dengan perwakilan 1 orang pada tiap rumah untuk menjadi responden.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur di Kelurahan Guraping

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	34	13.5
Perempuan	217	86.5
Total	251	100
Kelompok Umur	Frekuensi	%
15-25 Tahun	23	9.2
26-35 Tahun	53	21.1
36-45 Tahun	63	25.1
46-55 Tahun	72	28.7
56-65 Tahun	28	11.2
>66 Tahun	12	4.8
Total	251	100

Sumber: Data primer, juli 2024

Hasil analisis pada tabel 1 diatas, didapatkan distribusi Responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang (13.5%) dan perempuan sebanyak 217 orang (86.5%), sedangkan sebagian besar kelompok umur terdapat pada umur antara 46-55 Tahun sebanyak 72 orang (28.7%) dan sebagian kecil pada umur >66 Tahun sebanyak 12 orang (4.8%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir di Kelurahan Guraping

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
Tidak/Belum Sekolah	16	6.3
Tidak Tamat SD/MI	4	1.6
Tamat SD/MI	58	23.1
Tamat SMP/MTS	22	8.8
Tamat SLTA/Sederajat	99	39.4
Tamat DI, DII, DIII	29	11.6
Tamat DIV/PT	23	9.2
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tamat SLTA/ sederajat yaitu sebanyak 99 orang (39.4%) sedangkan sebagian kecil responden tidak tamat sekolah SD/MI sebanyak 4 orang (1.6%).

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja/ IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak

161 orang (64.1%) sedangkan sebagian kecil responden bekerja sebagai buruh/sopir/ojek sebanyak 3 orang (1.2%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Kelurahan Guraping

Pekerjaan	Frekuensi	%
Tidak Kerja/IRT	161	64.1
PNS/TNI/POLRI	24	9.6
Pegawai Swasta	3	1.2
Wiraswasta	20	8.0
Petani/Berkebun	7	2.8
Nelayan	7	2.8
Buruh/Sopir/Ojek	3	1.2
Sekolah/Kuliah	18	7.2
Pegawai Honorer	8	3.2
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Tabel 4. Distribusi responden ART merokok di Kelurahan Guraping

ART merokok	Frekuensi	%
Tidak ada	53	21.1
Ya, setiap hari	170	67.7
Ya, tidak setiap hari	28	11.2
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Hasil analisis pada tabel 4, menunjukkan bahwa sebagian besar responden anggota rumat tangga (ART) mengkonsumsi rokok setiap hari sebanyak 170 orang (67.7%) dan sebagian kecil mengkonsumsi rokok namun tidak setiap hari sebanyak 28 orang (11.2%).

Kebiasaan merokok berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, kebiasaan tersebut sudah menjadi kebutuhan sehari-hari (Damayanti et al., 2021). Komplikasi penderita hipertensi yang disebabkan oleh rokok adalah penyakit aterosklerosis, penyakit jantung koroner, stroke infark, dan kematian mendadak (Hidayatullah et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5, sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan asin 3-4 kali per minggu sebanyak 77 orang (30.7%) dan sebanyak 94 orang (37.5%) 3-4 kali per minggu mengkonsumsi makanan berlemak, sedangkan sebagian kecil responden <3 kali per bulan mengkonsumsi makanan asin sebanyak 11 (4.4%) orang dan 4 orang (1.6%) responden <3 kali per bulan mengkonsumsi makanan berlemak.

Penyebab tekanan darah tinggi meningkat karena pola makan yang tidak baik yaitu sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium (seperti daging olahan, makanan kaleng, makanan siap saji, cemilan asin, kecap asin dan kaldu/

penyedap), tinggi lemak dan tinggi karbohidrat (Vemina, 2025).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin dan Makanan Berlemak/Berkolesterol/Gorengan di Kelurahan Guraping

Frekuensi Konsumsi Makanan Asin	Frekuensi	%
>1 kali per hari	28	11.2
1 kali perhari	52	20.7
3-4 kali per minggu	77	30.7
1-2 kali per minggu	41	16.3
<3 kali per bulan	11	4.4
tidak pernah	42	16.7
Total	251	100.0

Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak	Frekuensi	%
>1 kali per hari	30	12.0
1 kali perhari	37	14.7
3-4 kali per minggu	94	37.5
1-2 kali per minggu	79	31.5
<3 kali per bulan	4	1.6
tidak pernah	7	2.8
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi bumbu penyedap di Kelurahan Guraping

Konsumsi Bumbu Penyedap	Frekuensi	%
>1 kali per hari	105	41.8
1 kali perhari	97	38.6
3-4 kali per minggu	24	9.6
1-2 kali per minggu	14	5.6
<3 kali per bulan	8	3.2
tidak pernah	3	1.2
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Kebiasaan mengkonsumsi bumbu penyedap yaitu 105 orang (41.8%) dan sebagian kecil tidak pernah mengkonsumsi bumbu penyedap yaitu 3 orang (1.2%).

Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan makanan instan di Kelurahan Guraping

Konsumsi Mie Instant/ Makanan Instant	Frekuensi	%
>1 kali per hari	19	7.6
1 kali perhari	24	9.6
3-4 kali per minggu	68	27.1
1-2 kali per minggu	63	25.1
<3 kali per bulan	65	25.9
tidak pernah	12	4.8

Total	251	100.0
--------------	------------	--------------

Sumber: Data primer, juli 2024

Hasil analisis pada tabel 7 menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi mie instan 3-4 kali per minggu sebanyak 68 orang (27.1%), sebagian kecil responden yaitu 12 orang (4.8%) tidak pernah mengkonsumsi makanan instan.

Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan alasan mengkonsumsi makanan beresiko di Kelurahan Guraping

Alasan Mengonsumsi Makanan Beresiko	Frekuensi	%
Enak rasanya	90	35.9
Mudah didapatkan	122	48.6
Lebih murah	26	10.3
Tidak menegtahui bahaya dan resikonya	7	2.8
Ingin	2	0.8
Saat Di Butuhkan	1	0.4
Suka	1	0.4
Tidak ada lauk	2	0.8
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 122 orang (48.6%) memiliki alasan mengkonsumsi makanan beresiko karena mudah didapatkan namun sebagian kecil responden memiliki alasan mengkonsumsi makanan beresiko saat dibutuhkan dan karena suka dengan makanan tersebut yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (0.4%).

Tabel 9. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin di Kelurahan Guraping

Kebiasaan Melakukan Aktivitas Fisik Secara Rutin	Frekuensi	%
Jarang/ kadang-kadang	112	44.6
Selalu	139	55.4
Total	251	100.0

Sumber: Data primer, juli 2024

Hasil analisis pada tabel 9 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden melakukan Aktivitas fisik secara rutin sebanyak 139 orang (55.4%) dan responden yang jarang/kadang-kadang melakukan aktivitas fisik secara rutin sebanyak 112 orang (44.6%). Aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah. Seseorang yang kurang aktif cenderung memiliki denyut jantung lebih tinggi, memaksa jantung bekerja lebih keras dan meningkatkan tekanan darah akibatnya

resistensi perifer meningkat (Harahap et al., 2020).

Masyarakat Kelurahan Guraping mengungkapkan bahwa senang mengkonsumsi makanan beresiko yang mengandung banyak garam, lemak, dan penyedap karena mudah diperoleh. Hal ini yang mengakibatkan masyarakat kehilangan aktivitas fisik yang bisa diperoleh ketika sedang mengolah makanan di rumah masing-masing. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam, tinggi lemak, dan kurangnya mengonsumsi serat seperti buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Hal tersebut dibuktikan Dhea Aziza Tahun 2023 melalui penelitiannya bahwa mengkonsumsi makanan tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium juga kurang melakukan aktivitas olahraga dapat menyebabkan hipertensi.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel faktor resiko hipertensi dapat disimpulkan bahwa frekuensi masyarakat merokok didalam rumah sebanyak 170 (67,7%), 77 (30,7%) responden 3-4 kali per minggu konsumsi makanan asin, 94 (37,5%) responden 3-4 kali per minggu konsumsi makanan berlemak, 105 (41,8%) responden lebih dari 1 kali per hari konsumsi bumbu penyedap, 68 (27,1%) responden 3-4 kali perminggu konsumsi mie instan, dan 112 (44,6%) responden jarang melakukan aktivitas fisik. Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor resiko hipertensi dimasyarakat masih tinggi. Diharapkan adanya kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi dengan memberikan edukasi secara berkala seperti penyuluhan, kegiatan posbindu (pos pembinaan terpadu) dimasyarakat Kelurahan Guraping sebagai program promotif dan preventif agar dapat terhindar dari penyakit hipertensi serta melakukan layanan kuratif dan rehabilitatif sebagai program pengobatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK). 2023. Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia.
- Dhea Aziza. 2023. Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang. Perpustakaan Poltekes Padang.

- Damayanti, N., Basri, M. Y., & Palanro, M. A. H. (2021). Hubungan Hipertensi dengan Faktor Risiko pada Pasien Perokok yang Berobat di Puskesmas Bulili Kota Palu. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 74-84. <https://doi.org/10.31970/ma.v3i2.78>
- Febri Gustianda Ginanti Siregar, Deli Theo, Ramadhani Syafitri, Arifah Devi Fitriani, Yuniat. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* Vol.2, No.1 Januari 2024.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40 Tahun) di Wilayah Puskesmas Bromo Medan tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68-73
- Hidayatullah, A E., & Rokhmiati, E. (2023). Kegawatdaruratan Hipertensi dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara* 2(3), 175- 182. <https://doi.org/10.58374/jmmn.v2i3.189>
- Julien A.Nifmaskossu, Risky Kusuma Hartono, & Bambang Suryadi. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Mix Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Srikndi Rt.004/Rw.07 Kelurahan Lenteng Agung Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3(1), 181-192.
- Karnia Marta. 2012. *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Cetakan 1. Araska: Yogyakarta.
- Sudayasa, I. P. dkk. (2020) "Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe," *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), hal. 60- 66. doi:10.30994/jceh.v3i1.37
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *IV(I)*, 52-62
- Vemina, Fika Amanda., Soesanto, E., Suwandi, Edi Wibowo. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Pola Makan dengan Hipertensi di Puskesmas Mlonggo Kabupaten Jebara. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/26374/18094/45035>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. World Health Organization.



Copyright© 2025. Maya Sari Soamole, Norma B. Toduho, Hestyn Amelia, Safira Pasimanyeku

