

HUBUNGAN KONSUMSI GARAM, STRES, DAN RIWAYAT KELUARGA DENGAN HIPERTENSI PADA PASIEN RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH PROF. DR. ALOEI SABOE

Dea Puspita Tahaku¹, Sunarto Kadir², Vidya Avianti Hadju³

Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG Gorontalo

Email: deapuspitatahaku13@gmail.com¹, sunartokadir@ung.ac.id², vidya.avianti@ung.ac.id³

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat dan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Rumusan masalah : Apakah ada hubungan antara konsumsi garam, stres, dan riwayat keluarga dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Aloi Saboe. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi garam, stres, dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. Jenis penelitian kuantitatif, metode penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh pasien hipertensi rawat jalan dengan jumlah sampel sebanyak 51 pasien hipertensi yang melakukan rawat jalan di RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. Pengambilan sampel ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai konsumsi garam ($p\text{-value}=0,17 < 0,05$), stres ($p\text{-value}=0,01 < 0,05$), dan riwayat keluarga ($p\text{-value}=0,081 < 0,05$). Simpulan, Ada hubungan antara konsumsi garam dan stres dengan hipertensi dan tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor pola makan dan gaya hidup. sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan, pengendalian stres, dan pembatasan konsumsi garam.
Kata Kunci: Konsumsi Garam, Stres, Riwayat Keluarga, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the major health problems with an increasing prevalence that can lead to serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. The formulated problem in this research is: whether there is a relationship between salt consumption, stres, and family history with hypertension among outpatients at the RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. This is a quantitative research, employing an analytical survey method with a cross-sectional approach. The population consists of all hypertensive outpatients, with a total sample of 51 hypertensive patients undergoing outpatient treatment at RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. The sample is determined using a purposive sampling technique and analyzed using the Chi-Square test. The Chi-Square test results show that salt consumption ($p\text{-value} = 0.17 > 0.05$), stres ($p\text{-value} = 0.01 < 0.05$), and family

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : 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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

history (p-value = 0.081 > 0.05). Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between stress and hypertension among outpatients at RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe. Hypertension is influenced by dietary patterns and lifestyle, therefore, preventive efforts are necessary through health education, stress management, and a limitation of salt consumption.

Keywords: Salt Consumption, Stress, Family History, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius di seluruh dunia. Di samping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena tingkat keseriusan penyakit ini yang menyebabkan timbulnya penyakit lain seperti jantung, stroke, gagal ginjal, bahkan kematian mendadak. Timbulnya penyakit hipertensi pada kelompok dewasa muda, sangat membebani perekonomian keluarga, karena biaya pengobatan yang mahal dan membutuhkan waktu yang panjang, bahkan seumur hidup (Khasanah, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi sangat beragam, seperti faktor genetik atau keturunan, jenis kelamin, umur, obesitas, kebiasaan mengkonsumsi garam dan juga stres. Beberapa faktor tersebut mayoritas tidak berdiri sendiri, melainkan saling berhubungan yang kemudian menyebabkan terjadinya hipertensi, utamanya adalah faktor stres (Arifuddin & Nur, 2018).

Menurut *World Health Organization* (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2% (Casmuti & Fibriana, 2023). Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun keatas adalah penyakit yang didapat dimana 53,5% penyakit tersebut adalah penyakit tidak menular, terutama hipertensi (22,2%). Prevalensi hipertensi di Provinsi Gorontalo tahun 2024 berdasarkan data primer Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, yaitu pada tahun 2024 jumlah penderita hipertensi sebanyak 70.257 orang yang tersebar di 5 kabupaten yaitu kabupaten Boalemo, kabupaten Bone Bolango, kabupaten Gorontalo, kabupaten Gorontalo utara, kabupaten Pohuwato dan Kota Gorontalo. Tahun 2024 Kota Gorontalo berada pada peringkat 5 dengan jumlah terdiagnosis sebanyak yaitu 5.974 orang dengan presentase 74%.

Berdasarkan observasi awal di RSUD Aloi Saboe jumlah pasien hipertensi rawat jalan di RSUD Aloi Saboe yaitu berjumlah 60 pasien berdasarkan data yang diperoleh dari *Medical Record* pada bulan oktober. Rumah Sakit Umum Daerah Aloi Saboe dipilih sebagai subyek penelitian karena RSUD Aloi Saboe merupakan Rumah Sakit terbesar di Kota Gorontalo dan juga subyek tersebut juga mengalami secara langsung masalah hipertensi tersebut.

METODE PENELITIAN

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Aloi Saboe di Jl. Prof. Dr. H. Prof. Dr. Aloi Saboe No.92, Wongkaditi, Kec. Kota Utara, Kota Gorontalo. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 1 minggu pada bulan Mei 2025

2. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan survey analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen yaitu konsumsi garam, stress dan riwayat keluarga dengan variabel dependen yaitu kejadian hipertensi.

3. Variabel Penelitian

variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi garam, stress dan riwayat keluarga, sedangkan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah hipertensi.

4. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang melakukan rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe yaitu sebanyak 60 orang pasien pada bulan oktober. Pengambilan sampel dilakukan secara *Non Probability Sampling (Purposive Sampling)*. Jadi total sampel dalam penelitian ini sebanyak 51 responden.

5. Sumber Data

Data primer dikumpulkan dengan melakukan wawancara langsung dan observasi kepada responden menggunakan kuesioner yang sesuai dengan variabel peneliti.

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari laporan dinas kesehatan provinsi Gorontalo dan medical record di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) berdasarkan batas nilai kemaknaan alpha 5% artinya bila $p\text{-value} < \alpha 5\%$ maka disimpulkan hipotesis (H_0) ditolak atau ada hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

1. karakteristik responden

a. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi reponden berdasarkan jenis kelamin pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	10	19,6
Perempuan	41	80,4
Total	51	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas responden pasien hipertensi yaitu berjenis kelamin perempuan berjumlah 41 responden (80,4%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 10 responden (19,6%).

b. Distribusi responden berdasarkan kelompok umur pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan umur adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi reponden berdasarkan umur pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Umur	n	%
20-35 tahun	3	5,9
>35 tahun	48	94,1
Total	51	100,0

Sumber :Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari total 51 responden berusia 20-lebih dari 35 tahun. Mayoritas responden berusia >35 tahun sebanyak 48 (94,1%), sedangkan responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 3 (5,9%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kalangan usia >35 tahun.

- c. Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi reponden berdasarkan status pekerjaan pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Pekerjaan	n	%
IRT	33	54,7
Petani	8	15,7
Wiraswasta	9	17,6
PNS	1	2,0
Total	51	100,0

Sumber :Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas pasien hipertensi bekerja sebagai IRT dengan persentase sebesar (54,7%) dari total 51 responden. Selain itu, terdapat (17,6%) responden yang bekerja sebagai wiraswasta, terdapat (15,7%) responden yang bekerja sebagai petani, serta (2,0%) responden yang berprofersi sebagai PNS. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak terlibat langsung dalam sektor formal atau sektor bisnis.

Analisis univariat

- a. Distribusi responden berdasarkan konsumsi garam pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan konsumsi garam adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi konsumsi garam pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Konsumsi Garam	n	%
Tinggi	35	68,6
Rendah	16	31,4
Total	51	100,0

Sumber :Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.6 di atas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi garam yang tinggi yaitu sebanyak 35 (68,6 %) dan sebanyak 16 (31,4%) responden yang memiliki tingkat konsumsi garam rendah dari 51 responden.

- b. Distribusi responden berdasarkan stres pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, didapatkan karakteristik responden berdasarkan stres adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi stres pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Stres	n	%
Normal	44	86.3
Stres ringan	3	5.9
Stres sedang	4	7.8
Total	51	100,0

Sumber :Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres normal yaitu sebanyak 44 (86.3%) dari total 51 responden, sedangkan responden yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 3 (5.9%) dan yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 4 (7.8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal.

- c. Distribusi responden berdasarkan riwayat keluarga pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan riwayat keluarga adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Distribusi riwayat keluarga pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Riwayat Keluarga	n	%
Ada	34	66,7
Tidak ada	17	33,3
Total	51	100,0

Sumber :Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki riwayat keluarga 34 (66,7%) dari total 51 responden dan sebanyak 17 (33,3%) dari 51 responden tidak memiliki riwayat keluarga pada penyakit hipertensi.

- d. Distribusi responden berdasarkan klasifikasi hipertensi pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sakit Aloe Saboe, di dapatkan karakteristik responden berdasarkan klasifikasi hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi hipertensi pasien hipertensi di Rumah Sakit Aloe Saboe

Hipertensi	n	%
Hipertensi tingkat 1	41	80,4
Hipertensi tingkat 2	10	19,6
Total	51	100,0

Sumber :Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 41 (80,4%) dan pasien yang memiliki hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 10 (19,6%) dari 51 responden yang mengalami hipertensi.

Analisis bivariat

- a. Hubungan Konsumsi Garam dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe

Tabel 4.8 Hasil analisis bivariat hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi

Konsumsi Garam	Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi Tingkat 1		Hipertensi Tingkat 2				
Tinggi bila asupan garam \geq 5 gram per hari	25	28.1%	10	6.9%	35	68,6%	0,017
Rendah bila asupan garam $<$ 5 gram per hari	16	12.9%	0	3.1%	16	31,4%	
Total	41	41,0%	10	10,0%	51	100,0%	

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa mayoritas responden yang memiliki konsumsi garam yang tinggi yaitu \geq 5 gram perhari sebanyak 35 responden yang dimana yang memiliki hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 25 (28,1%) responden dan yang memiliki hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 10 (6,9%) responden. Sedangkan responden yang memiliki konsumsi

garam rendah yaitu < 5 gram perhari sebanyak 16 responden yang dimana yang memiliki hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 16 (12,9%) pasien dan yang memiliki hipertensi tingkat 2 yaitu 0 pasien. Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai *p-value* = 0,017 < α = 0,05, maka H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

- b. Hubungan Stres dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe

Tabel 4.9 Hasil analisis bivariat hubungan antara stres dengan hipertensi

Stress	Hipertensi				Total		P-Value
	Hipertensi Tingkat 1		Hipertensi Tingkat 2				
Normal	39	35.4%	5	8.6%	44	86,3%	0,01
Stres ringan	1	2.4%	2	0.6%	3	5,9%	
Stres sedang	1	3.2%	3	0,8%	4	7,8%	
Total	41	41,0%	10	10,0%	51	100,0%	

Berdasarkan Tabel 4.9 di atas diketahui bahwa pasien yang mengalami stres normal cenderung lebih tinggi dengan kejadian hipertensi tingkat 1 berjumlah 39 pasien (35.4%) dari 44 pasien dan tingkat stres normal dengan kejadian hipertensi tingkat 2 sejumlah 5 pasien (8.6%). Sedangkan sebanyak 1 (2.4%) dari 3 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan 2 (0.6%) dari 3 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 2. Sebanyak 1 (3.2%) dari 4 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan 3 (0.8%) dari 4 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 2. Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai *p-value* = 0,01 < α = 0,05 berarti signifikan, maka H_0 ditolak H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan hipertensi pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

- c. Hubungan Riwayat Keluarga dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

Tabel 4.10 Hasil analisis bivariat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi

Berdasarkan tabel 4.10 di atas diketahui bahwa pasien yang ada riwayat keluarga sebanyak 25 (27.3%) dari 34 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan yang ada riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi tingkat 2 sebanyak 9 (6.7%) dari 34 pasien. Sedangkan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 16 (13.7%) dari 17 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 1 (3.3%) dari 17 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 2. Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai *p-value* = 0,081 > α = 0,05, Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

Pembahasan

1. Hubungan Konsumsi Garam dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden yang memiliki konsumsi garam yang tinggi yaitu \geq 5 gram perhari sebanyak 35 responden yang dimana yang memiliki hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 25 (28,1%) responden dan yang memiliki hipertensi tingkat 2 yaitu sebanyak 10 (6,9%) responden. Sedangkan responden yang memiliki konsumsi garam rendah yaitu < 5 gram perhari sebanyak 16 responden yang dimana yang memiliki hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 16 (12,9%) pasien dan yang memiliki

hipertensi tingkat 2 yaitu 0 pasien.

Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai $p\text{-value} = 0,017 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe.

Garam dapur (NaCl) mengandung natrium dan klorida, dimana natrium berperan besar dalam pengaturan keseimbangan cairan dan volume darah melalui mekanisme ginjal dan hormon-hormon seperti aldosteron dan antidiuretik hormone (ADH). Ketika seseorang mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebih, tubuh akan menahan lebih banyak air untuk menjaga keseimbangan osmotik. Hal ini menyebabkan peningkatan volume darah, peningkatan kerja jantung, dan kerusakan jangka panjang pada pembuluh darah dan ginjal. Peningkatan volume darah ini menyebabkan tekanan pada dinding arteri meningkat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan hipertensi (Hall & Guyton, 2016).

Dari hasil penelitian terdapat sebanyak 16 responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 tetapi memiliki konsumsi garam rendah yaitu < 5 gram perhari, hal ini disebabkan karena hipertensi adalah penyakit multifaktorial yang artinya banyak faktor yang berperan, tidak hanya satu penyebab tunggal seperti garam, bahkan jika asupan garam rendah, seseorang bisa tetap mengalami hipertensi karena beberapa orang memiliki gen yang mengatur tekanan darah dengan buruk, meskipun pola makan mereka sehat. Pembuluh darah secara alami mengeras dan kehilangan elastisitas seiring bertambahnya usia, sehingga tekanan darah cenderung naik meskipun konsumsi garam rendah. Lemak tubuh yang berlebih juga menyebabkan aktivitas sistem saraf simpatik, gangguan fungsi insulin, peradangan ringan kronis yang dimana semua ini juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kebiasaan buruk juga seperti merokok, minum alkohol berlebihan, kurang tidur dan stres juga bisa menaikkan tekanan darah tanpa hubungan langsung dengan garam. kesimpulannya meskipun konsumsi garam rendah, hipertensi bisa tetap terjadi karena faktor lain seperti genetik, usia, obesitas, stres, kurang kalium, dan penyakit lainnya karena garam hanyalah salah satu dari banyak penyebab potensial.

2. Hubungan Stres dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa 51 responden, sebagian besar responden dengan tingkat stres normal pada hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 39 pasien (35.4%), sedangkan hanya 5 pasien (8.6%) yang mengalami hipertensi tingkat 2. Pada kategori tingkat stres ringan terdapat 1 pasien (2.4%) yang mengalami hipertensi tingkat 1, sedangkan 2 pasien (0.6%) yang mengalami hipertensi tingkat 2. Selanjutnya pada kategori stres sedang terdapat 1 pasien (3.2%) yang mengalami hipertensi tingkat 1 dan 3 pasien (0.8%) yang mengalami hipertensi tingkat 2.

Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat stres normal namun tetap mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Fenomena ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya disebabkan oleh stres, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan. Adapun faktor-faktor tersebut yaitu faktor pola makan dan gaya hidup yang dimana merupakan salah satu faktor penting yang dapat menjelaskan hal ini adalah pola makan, terutama konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan. Individu yang tidak mengalami stres signifikan, tetapi tetap mengonsumsi garam secara berlebih (melebihi 5 gram/hari sesuai rekomendasi WHO), dapat mengalami retensi natrium dan cairan dalam tubuh, yang berujung pada peningkatan volumen darah dan tekanan darah. Selain itu, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, meskipun tingkat stres seseorang berada dalam kategori normal. Gaya hidup sedentari (kurang bergerak) diketahui dapat mengurangi

elastisitas pembuluh darah, meningkatkan resistensi perifer, dan menyebabkan hipertensi dalam jangka panjang.

Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 3 pasien yang memiliki stres ringan dan 4 pasien lainnya memiliki stres sedang. Seseorang bisa mengalami tingkatan stres ringan ataupun sedang tergantung pada beberapa faktor seperti sifat pribadi, situasi kehidupan, kemampuan mengatasi stres, dan dukungan sosial. Tingkat keparahan pemicu pada stres ringan biasanya muncul pada hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari, seperti macet, terlambat, dan tugas menumpuk. Sedangkan pada stres sedang disebabkan oleh masalah yang lebih signifikan, misalnya konflik di tempat kerja, tekanan akademik yang berat, atau masalah hubungan. Tingkat stres yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara stresor, persepsi, mekanisme coping, kondisi fisik/mental, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu stres bersifat ringan bagi satu orang, tapi terasa sedang atau berat bagi orang lain meskipun penyebabnya sama.

Pada uji statistik hubungan antara variabel stres dengan hipertensi, ditemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara stres dengan hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,01 < \alpha = 0,05$. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Anisa Nabila et al. (2021) dengan $p\text{-value} = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi.

3. Hubungan Riwayat Keluarga dan Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Aloe Saboe

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pasien yang ada riwayat keluarga sebanyak 25 (27.3%) dari 34 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan yang ada riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi tingkat 2 sebanyak 9 (6.7%) dari 34 pasien. Sedangkan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 16 (13.7%) dari 17 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 1 dan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 1 (3.3%) dari 17 pasien dengan kejadian hipertensi tingkat 2.

Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat nilai $p\text{-value} = 0,081 > \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Aloe Saboe.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan hipertensi. Hasil ini bertolak belakang dengan berbagai literatur yang menyebutkan bahwa riwayat hipertensi dalam keluarga merupakan salah satu faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi, karena adanya kecenderungan genetik dan pola hidup yang diturunkan dalam keluarga. Namun, beberapa faktor dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini hubungan tersebut tidak muncul secara signifikan. Salah satu alasan utama mengapa tidak ada hubungan yang signifikan adalah karena faktor gaya hidup (seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok dan stres) memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan faktor riwayat keluarga. Dengan kata lain, meskipun seseorang memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, jika ia menerapkan pola hidup sehat, risiko hipertensinya bisa ditekan. Sebaliknya, individu tanpa riwayat keluarga hipertensi tetap bisa mengalami hipertensi bila memiliki gaya hidup tidak sehat.

Hipertensi bukanlah penyakit yang hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan penyakit multifaktorial. Selain faktor genetik (riwayat keluarga), terdapat interaksi kompleks antara faktor fisiologis (usia, jenis kelamin), faktor lingkungan, dan kondisi komorbid seperti diabetes atau obesitas. Dalam penelitian ini faktor-faktor lain seperti konsumsi garam dan stres memiliki pengaruh yang lebih kuat, sehingga riwayat keluarga tampak tidak berperan dominan dalam analisis statistik.

Riwayat keluarga menunjukkan kecenderungan genetik, tapi tidak semua anggota keluarga mewarisi atau mengekspresikan gen yang sama. Beberapa orang mungkin memiliki

mutasi genetik baru atau variasi epigenik yang tidak berasal dari keluarga, tapi tetap berkontribusi pada hipertensi. Dalam masyarakat atau lingkungan dengan pola hidup yang homogeny (misalnya, pola makan tidak sehat secara umum), hipertensi bisa muncul tanpa adanya riwayat keluarga. Ini karena lingkungan berisiko tinggi dapat menyebabkan hipertensi pada siapapun, termasuk mereka yang tidak memiliki predisposisi genetik. Lingkungan tempat tinggal, pola makan masyarakat sekitar, dan akses terhadap layanan kesehatan bisa lebih menentukan risiko hipertensi dibandingkan faktor keturunan. Dalam populasi yang memiliki pola hidup tidak sehat secara umum, hipertensi bisa terjadi secara luas tanpa bergantung pada faktor riwayat keluarga.

PENUTUP

Simpulan

1. Gambaran konsumsi garam, stres dan riwayat keluarga pasien hipertensi di RSUD Prof. Dr. Aloi Saboe yaitu responden yang memiliki tingkat konsumsi garam tinggi sebanyak 35 (68.6%) dan sebanyak 16 (31.4%) responden yang memiliki tingkat konsumsi garam rendah. Responden yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 44 (86.3%), sedangkan responden yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 3 (5.9%) dan yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 4 (7.8%), dan responden yang memiliki riwayat keluarga sebanyak 34 (66.7%) dan responden yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 17 (33.3%).
2. Ada hubungan antara konsumsi garam dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Aloi Saboe dengan nilai $p\text{-value} = 0,017 < \alpha = 0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Aloi Saboe dengan nilai $p\text{-value} = 0,01 < \alpha = 0,05$.
4. Tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. Aloi Saboe dengan nilai $p\text{-value} = 0,081 > \alpha = 0,05$.

Saran

1. Bagi responden

Perlu pencegahan terhadap penyakit hipertensi sedini mungkin terutama pada masyarakat yang memiliki faktor resiko untuk terjadinya penyakit hipertensi melalui perbaikan pola hidup dengan menghindari hal-hal yang menjadi sumber stres dan menghindari asupan garam yang tinggi, seperti mengurangi konsumsi ikan asin, konsumsi penyedap, dan menghentikan kebiasaan merokok.

2. Bagi instansi

Perlu peningkatan peran serta promosi kesehatan dan perawat untuk melakukan pendeteksian dini dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai hipertensi agar masyarakat rajin mengontrol tekanan darahnya terutama penderita hipertensi lebih dari kali sebulan dan penyuluhan tentang sumber-sumber garam dan konsumsi garam pada makanan yang disarankan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan pendekatan yang lebih mendalam, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi. Semoga penelitian ini menjadi gambaran awal dan menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Arifuddin, A., & Nur, A. F. 2018. Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 4(3), 48-53

- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. 2023. Kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123-134
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. 2022. Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37-44
- Khasanah, T. A. 2021. Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Relationship Between Stress Level and Sodium Intake with Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 72-81
- Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestningsih, R., & Adi, M. S. (2023). Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(6), 639-644
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian literature: faktor risiko hipertensi pada remaja Indonesia. *Media penelitian dan pengembangan kesehatan*, 29 (2), 115-122