

ABSTRAK

FAKTOR RISIKO KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMBAK WEDI SURABAYA

Devi Edianingrat

Program Studi DIII Keperawatan Sutomo Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: deppiishn@gmail.com

Hipertensi merupakan kondisi medis dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung. Penyakit ini banyak terjadi di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Tambak Wedi Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko kejadian hipertensi, meliputi faktor usia, jenis kelamin, genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan obesitas. Jenis penelitian yang dikenakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian ini yaitu seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Tambak Wedi berjumlah 145 orang, dengan sampel 58 responden yang dipilih mengenakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan mengenakan kuesioner dan observasi, lalu dianalisis secara univariat serta disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian ini memperlihatkan hampir seluruhnya dengan kategori usia dewasa madya, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, hampir seluruhnya memiliki riwayat genetik, Hampir seluruhnya memiliki pola makan yang tidak baik, hampir seluruhnya memiliki aktivitas fisik rendah, dan hampir setengahnya memiliki status gizi berlebih (berat badan lebih dan obesitas). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia dewasa madya, jenis kelamin perempuan, riwayat keluarga hipertensi, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan obesitas merupakan faktor risiko dominan kejadian hipertensi di wilayah tersebut. Disarankan agar Puskesmas Tambak Wedi lebih intensif dalam melakukan edukasi masyarakat mengenai pentingnya modifikasi gaya hidup sehat melalui penyuluhan rutin, senam lansia, pengendalian berat badan, dan diet rendah garam yang difasilitasi oleh kader posyandu atau tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Faktor Risiko, Gaya Hidup

ABSTRACT

RISK FACTORS OF HYPERTENSION INCIDENCE AT TAMBAK WEDI PUBLIC HEALTH CENTER SURABAYA

Devi Edianingrat

Diploma III Nursing Study Program, Department of Nursing
Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: deppiishn@gmail.com

Hypertension is a medical condition characterized by blood pressure $\geq 140/90$ mmHg, which carries a high risk of cardiovascular complications such as stroke and heart failure. This condition is common in Indonesia, including in the Tambak Wedi Community Health Center (Puskesmas) area in Surabaya. This study aims to identify risk factors for hypertension, including age, gender, genetics, diet, physical activity, and obesity. The study used a quantitative descriptive approach with a survey approach. The study population consisted of all 145 people with hypertension at the Tambak Wedi Community Health Center, with a sample of 58 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires and observations, then analyzed univariately and presented as frequency distributions and percentages. The results show that almost all of the patients were middle-aged, mostly female, almost all had a genetic history, almost all had poor diets, almost all had low physical activity, and almost half were overweight and obese. These findings indicate that middle adulthood, female gender, family history of hypertension, unhealthy diet, lack of physical activity, and obesity are the dominant risk factors for hypertension in the region. It is recommended that the Tambak Wedi Community Health Center intensify its public education on the importance of healthy lifestyle modifications through regular counseling, elderly exercise, weight control, and a low-salt diet facilitated by integrated health post (Posyandu) cadres or health workers.

Keywords: *Hypertension, Risk Factors, Lifestyle*