



Determinan Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara

Determinants Affecting The Incidence Of Hypertension In The Working Area Of Gunung Alam Health Centre, North Bengkulu District

Made Depita Sari ¹⁾; Jipri Suyanto ²⁾; Fery Surahman ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹⁾ saridesvita88@gmail.com

How to Cite :

Sari, D, M., Suyato, J., Surahman, F. (2025). Determinan Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara. Jurnal Multidisiplin. 1(2). DOI: <https://doi.org/10.70963/jm.v1i3>

ARTICLE HISTORY

Received [01 Desember 2024]

Revised [03 Januari 2025]

Accepted [04 Maret 2025]

KEYWORDS

Salt Consumption, Stress Level, Health Literacy, Hypertension

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Hipertensi salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun walaupun tindakan promotif dan preventif sudah banyak dikembangkan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada data Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Penyakit hipertensi menduduki 10 penyakit terbanyak di Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu dan Dinas Kabupaten Bengkulu Utara, di Puskesmas Gunung Alam penyakit hipertensi meningkat di tahun 2023 sebanyak 210 kasus. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Determinan yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 43 orang, diambil dengan simple random sampling. Analisis data yang dilakukan dengan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan sebagian (58,1%) responden mengalami hipertensi, sebagian besar responden (53,5%) dengan tingkat konsumsi garam yang tinggi, sebagian besar responden (62,8%) yang mengalami stress ringan dan hamper dari sebagian responden (34,9%) memiliki tingkat literasi kesehatan yang tidak mencukupi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara. Berdasarkan analisis bivariat didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan $p\text{ value}=0.000$, tingkat stress dengan $p\text{ value}=0.000$, dan literasi kesehatan dengan $p\text{ value}=0.001$ dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2024. Diharapkan agar penderita hipertensi menjaga faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi dan melakukan pemeriksaan rutin di Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara.

ABSTRACT

Hypertension is one type of non-communicable disease with an incidence rate that continues to increase every year even though promotive and preventive measures have been developed following advances in science and technology. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, an increase compared to the prevalence of hypertension in the 2013 Riskesdas data of 25.8%. Hypertensive disease is the 10th most common disease in the Bengkulu Provincial Health Office and North Bengkulu Regency Office, at Gunung Alam Health Centre hypertension disease increased in 2023 by 210 cases. This study aims to determine the determinants that influence the incidence of hypertension in the Gunung Alam Health Centre Working Area. This type of research is quantitative with a cross sectional design. The sample of this study amounted to 43 people, taken by simple random sampling. Data analysis was carried out with the chi-square test. The results of the analysis showed that most (58.1%) respondents had hypertension, most respondents (53.5%) with a high level of salt consumption, most respondents (62.8%) who experienced mild stress and almost half of the respondents (34.9%) had

an insufficient level of health literacy in the Gunung Alam Puskesmas working area, North Bengkulu Regency. Based on bivariate analysis, it was found that there was a significant relationship between salt consumption with p value = 0.000, stress level with p value = 0.000, and health literacy with p value = 0.001 with the incidence of hypertension in the Gunung Alam Health Centre working area, North Bengkulu Regency in 2024. It is expected that hypertensive patients maintain factors associated with the incidence of hypertension and conduct routine examinations at the Gunung Alam Health Centre, North Bengkulu Regency.

PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun walaupun tindakan promotif dan preventif sudah banyak dikembangkan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Ekarini et al., 2020). Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Ainurrafiq et al., 2019). Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah atau negara berkembang. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Prevalensi Hipertensi Dunia menurut WHO tahun 2019, Wilayah Asia Tenggara menempati urutan ke-3 dengan Prevalensi Hipertensi sebesar 25% sedangkan Prevalensi Hipertensi tertinggi adalah wilayah Afrika sebesar 27% dan Prevalensi Hipertensi terendah adalah Wilayah Amerika sebesar 18%. Menurut data Riskesdas dalam (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada data Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, jumlah kasus penderita hipertensi tahun sebanyak 343.210 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2021). Pada tahun 2022 penderita hipertensi sebanyak 70.489 kasus. Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Utara jumlah kasus hipertensi sebanyak 5.106 jiwa (Dinas Kabupaten Kabupaten Bengkulu Utara, 2023). Di Kecamatan Argamakmur terdapat Puskesmas Prumnas dengan jumlah 158 kasus. Sedangkan di Puskesmas Gunung Alam dengan jumlah 195 kasus kejadian hipertensi (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Utara 2022). Berdasarkan geografis Puskesmas Gunung Alam terletak di daerah pegunungan, kondisi geografisnya cenderung berbeda dengan daerah dataran rendah. Cuaca yang dingin juga dapat meningkatkan nafsu makan pada beberapa orang karena tubuh mencoba untuk mempertahankan suhu tubuh dengan memproduksi lebih banyak energi. Makanan yang dapat membantu tubuh menjaga keseimbangan elektrolit yang penting untuk fungsi tubuh yang optimal, termasuk pengaturan suhu tubuh salah satunya adalah makanan yang tinggi garam. Tetapi, mengkonsumsi garam berlebihan juga dapat memiliki efek negatif pada kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah.

Konsumsi makanan yang kaya garam dapat menyebabkan retensi air dan meningkatkan tekanan darah. Dilihat dari letak geografis Puskesmas Gunung Alam memiliki potensi untuk peningkatan hipertensi dibandingkan dengan daerah dataran rendah. Banyak faktor resiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi diantaranya faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga (genetik), adapun faktor yang dapat dimodifikasi yaitu kegemukan (obesitas), merokok, kurang aktifitas fisik, diet tinggi lemak, konsumsi garam berlebihan, dyslipidemia, konsumsi alcohol berlebihan dan psikososial dan stress (Kemenkes RI, 2019). Menurut Parinding (2021), ada 3 faktor yang memperburuk hipertensi yaitu ketidakpatuhan, kurang pengetahuan, dan literasi kesehatan yang rendah.

Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Kurniawan, 2019). Setiap individu menghadapi dua hal atau situasi stres (stressfull situation) dan adaptasi terhadap lingkungannya. Kedua hal tersebut berada dalam satu situasi. Stres dapat terjadi pada



setiap orang dan pada setiap waktu, karena stres merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindarkan. Pada saat seseorang mengalami stress, hormon ardenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriks) dan peningkatan denyut jantung.

Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Anggraini, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2023) menunjukkan ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi (p-value= 0,031, OR=1,582). Penelitian yang dilakukan oleh Yuyun et al., (2023) menunjukkan ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi dengan (p-value 0,006). Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al., (2023) ada hubungan tingkat stress dengan (p-value 0,006). Penelitian yang dilakukan oleh Amvinaet et al., (2023) stres berpengaruh terhadap hipertensi dengan (p-value 0,001). Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan et al., (2024) juga mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan hipertensi (p-value 0,011).

Konsumsi garam berpengaruh positif terhadap grade hipertensi, semakin tinggi konsumsi garam maka semakin tinggi grade hipertensi, sebaliknya semakin normal konsumsi garam maka grade hipertensi akan menjadi semakin rendah pada penderita hipertensi primer (Robby, 2019). Garam (NaCl) berperan terhadap peningkatan tekanan darah dikarenakan salah satunya mengandung ion klorida. Pemberian NaCl dalam jumlah besar dapat menyebabkan asidosis karena HCO₃⁻ ekstrasel mengalami pengenceran.

Konsumsi garam yang berlebihan dapat mengurangi lebar arteri, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memaksa volume darah yang lebih besar melalui pembuluh yang menyempit. Akibatnya, dapat mengakibatkan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al., (2020) terdapat hubungan asupan garam (kadar garam) dengan kejadian hipertensi (Rp:2,911, CI:1,545-5,486, p-value=0,000). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Hidayati (2023) terdapat hubungan mengonsumsi makanan asin (kadar garam) dengan (P-value =0,000). Penelitian yang dilakukan oleh Morika dan Yurnike terdapat hubungan konsumsi garam dengan hipertensi (p-value 0,000). Penelitian yang dilakukan oleh Sutriyawan (2022) berhubungan signifikan dengan hipertensi (p-value 0,000 dan OR=2,071).

Penelitian yang dilakukan oleh Apriyanto et al., (2023) berhubungan signifikan (p-value = 0,008). Literasi Kesehatan sebagai salah satu pilar utama dalam menunjang promosi kesehatan merupakan kegiatan penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan, konsep literasi kesehatan yang secara umum dipahami sebagai tingkat kemampuan dan motivasi individu baik secara kognitif maupun sosial termasuk penggunaan digital dalam mengakses, memproses, memahami dan mengimplementasikan Informasi kesehatan (Rudy J 2021). Literasi penderita hipertensi di Indonesia dari 25,8% orang yang mengalami hanya 1/3 yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis.

Penelitian yang dilakukan oleh Sahroni et al., (2019) menunjukkan adanya hubungan literasi kesehatan dengan hipertensi dengan (p-value 0.01). Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati et al., (2021) ada hubungan health literacy dengan penderita hipertensi (p-value: 0,000). Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2022) adanya pengaruh tingkat literasi kesehatan dengan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Nirwani et al., (2023) mengatakan sebagian responden memiliki health literacy yang rendah yaitu sebanyak 51 orang (56,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Rosaline dan Rahmah et al., (2023) mengatakan ada hubungan dengan (p-value = 0,028). Survei data sekunder awal oleh peneliti berdasarkan hasil data tahun 2022 sebanyak 195 kasus dan meningkat pada tahun 2023 sebanyak 210 kasus di Puskesmas Gunung Alam.

LANDASAN TEORI

Hipertensi

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang (Sijabat et al., 2020). Seseorang didiagnosis mengalami hipertensi ketika hasil pengukuran tekanan darah sistolik (TDS) yang dimiliki ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolic (TDD) yang dimiliki ≥ 90 mmHg setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah berulang (Unger et al., 2020).

Hasil pengukuran ini berlaku untuk seluruh individu / pasien dengan usia dewasa (> 18 tahun). Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg (Hidayati et al., 2022). Hipertensi atau yang lebih

dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang (Sijabat et al.,2020).

Konsumsi Garam

Garam merupakan satu bumbu dapur yang digunakan untuk menambah cita rasa makanan. Umumnya protein hewani mengandung lebih banyak natrium dibandingkan dengan protein nabati. Namun, sumber utamanya adalah garam dapur, penyedap rasa monosodium glutamat (MSG), serta bahan-bahan pengawet yang digunakan pada pangan olahan sehari-hari, seperti kecap, makanan siap saji serta makanan ringan. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar, kepada timbulnya hipertensi (Adam, 2019). Garam menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh karena menarik cairan di luarsel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Stres

Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stres terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan terhadap seseorang sehingga merangsang reaksi tubuh dan psikis. Stres juga mampu memicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Reaksi tubuh yang terjadi akibat stress meliputi napas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin. Stres tidak memandang umur, stres dapat digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat (Situmorang, 2020).

Health Literacy

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) mendefinisikan literasi kesehatan sebagai keterampilan kognitif dan sosial individu yang terkait dengan akses, pemahaman, dan penggunaan informasi kesehatan untuk melindungi kesehatan. Literasi kesehatan merupakan hal yang penting dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan desain studi cross sectional yaitu dimana variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel yang termasuk diobservasi atau sekaligus pada waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi garam, stres, dan health literacy dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas gunung alam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel yang diteliti, yaitu : kejadian hipertensi, konsumsi garam, tingkat stress, literasi kesehatan, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Gambaran Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

No.	Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
1	Hipertensi	25	58.1
2	Tidak Hipertensi	18	41.9
Jumlah		43	100.0



Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 43 responden, sebagian besar dari responden mengalami hipertensi sebanyak 25 orang atau (58,1%) , dan hampir sebagian dari responden 18 orang atau (41,9%) tidak hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Gambaran Konsumsi Garam Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Garam Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

No.	Konsumsi Garam	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	23	53,5
2	Rendah	20	46,5
Jumlah		43	100.0

Dari tabel.2 dapat dilihat bahwa dari 43 responden, sebagian besar dari reponden memiliki tinggi asupan garam sebanyak 23 (53,5%), dan hampir sebagian dari responden 20 orang atau (46,5%) rendah asupan garam di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Gambaran Tingkat Stres Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

No.	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	27	62,8
2	Sedang	16	37,2
Jumlah		43	100.0

Dari tabel.3 dapat dilihat bahwa dari 43 responden, sebagian besar dari responden memiliki tingkat stress ringan sebanyak 27 orang atau (62,8%), dan hampir sebagian responden memiliki tingkat stress sedang 16 (37,2%) di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Gambaran Literasi Kesehatan Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Literasi Kesehatan Responden di Puskesmas wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

No.	Literasi Kesehatan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak mencukupi	15	34.9
2	Bermasalah	11	25.6
3	Cukup	12	27.9
4	Sempurna	5	11.6
Jumlah		43	100.0

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 43 responden, hampir sebagian dari responden memiliki tingkat literasi kesehatan yang tidak mencukupi sebanyak 15 orang atau (34,9%), sebagian kecil dari responden yang bermasalah sebanyak 11 orang atau (25,6%), hampir sebagian dari responden yang cukup sebanyak 12 orang atau (27,9%), dan sebagian kecil dari responden memiliki tingkat literasi sempurna sebanyak 5 orang atau (11,6%) di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen yaitu faktor risiko yang mempengaruhinya dengan variabel dependen yaitu.

Hubungan Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tabel 5 Hubungan Konsumsi Garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Konsumsi Garam	Kejadian Hipertensi				Total		χ^2	P
	Hipertensi		Tidak		N	%		
	n	%	n	%				
Tinggi	23	100.	0	0,0	23	100	32.002	0,000
Rendah	2	10,0	18	90,0	20	100		

Tabel 5 didapatkan kategori tinggi asupan konsumsi garam sebanyak 23 (100%) responden mengalami hipertensi dan didapatkan kategori rendah asupan konsumsi garam sebanyak 20 responden, 2 (10,0%) mengalami hipertensi dan 18 (90,0%) responden tidak hipertensi . Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ yang berarti kurang dari $\alpha= 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tingkat Sres	Kejadian Hipertensi				Total		χ^2	P
	Hipertensi		Tidak		N	%		
	n	%	n	%				
Sedang	24	88,9	3	11,1	27	100	24.898	0,000
Ringan	1	6,2	15	93,8	16	100		

Tabel 6 diketahui bahwa dari 27 responden yang memiliki stress sedang diperoleh sebanyak 24 (88,9%) mengalami hipertensi dan sebanyak 3 (11,1%) tidak hipertensi dan dari 16 responden yang memiliki stres ringan diperoleh sebanyak 1 (6,2%) mengalami hipertensi dan sebanyak 15 (93,8%) tidak hipertensi. Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ yang berarti kurang dari $\alpha= 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tabel 7. Hubungan Tingkat Literasi dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Tingkat Literasi	Kejadian Hipertensi				Total		χ^2	P
	Hipertensi		Tidak		N	%		
	n	%	n	%				
Tidak mencukupi	14	93,3	1	6,7	15	100	15.975	0.001
Bermaslah	6	54,5	5	45,5	11	100		
Cukup	5	41,7	7	58,3	12	100		
Sempurna	0	0,0	5	100,0	5	100		

Tabel 7 diketahui bahwa dari 15 responden yang memiliki tingkat literasi kesehatan tidak mencukupi diperoleh 14 (93,3%) mengalami hipertensi dan 1 (6,7%) tidak hipertensi, dari 11 responden



dengan tingkat literasi yang bermasalah, diperoleh 6 (54,5%) mengalami hipertensi dan 5 (45,5%) tidak hipertensi, 12 responden dengan tingkat literasi kesehatan yang cukup diperoleh 5 (41,7%) mengalami hipertensi dan 7(58,3%) tidak hipertensi, dan diperoleh tingkat literasi kesehatan yang sempurna sebanyak 5 (100%) tidak hipertensi. Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p=0.001$ yang berarti kurang dari $\alpha= 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024..

Pembahasan

Analisis Univariat

Gambaran Konsumsi Garam Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 43 responden, hampir sebagian dari responden memiliki konsumsi garam yang tinggi sebanyak 23 orang atau (53,5%) di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden cenderung mengonsumsi garam dalam jumlah yang lebih tinggi. Konsumsi garam yang tinggi dapat berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan risiko hipertensi.

Konsumsi garam berpengaruh positif terhadap grade hipertensi, semakin tinggi konsumsi garam maka semakin tinggi grade hipertensi, sebaliknya semakin normal konsumsi garam maka grade hipertensi akan menjadi semakin rendah pada penderita hipertensi primer (Robby, 2019). Garam (NaCl) berperan terhadap peningkatan tekanan darah dikarenakan salah satunya mengandung ion klorida. Pemberian NaCl dalam jumlah besar dapat menyebabkan asidosis karena HCO_3^- ekstrasel mengalami pengenceran. Konsumsi garam yang berlebihan dapat mengurangi lebar arteri, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memaksa volume darah yang lebih besar melalui pembuluh yang menyempit. Akibatnya, dapat mengakibatkan hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Ferencia, Nur Setiawati, Purwaningtyas (2023) di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta pusat, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 81 responden yang diteliti responden yang memiliki konsumsi garam berlebih sebanyak 59 orang (72,8%), konsumsi garam normal sebanyak 22 orang (27,2%). Penelitian Misyati S., Asmaruddin (2019) hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden yang terkena Hipertensi lebih tinggi terdapat pada responden yang konsumsi garam berlebihan yaitu 37 (67,3%) dibandingkan dengan responden yang konsumsi garam normal, sedangkan responden yang tidak Hipertensi lebih banyak terdapat pada responden yang konsumsi garam normal sebanyak 28 (58,3%).

Gambaran Tingkat Stres Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebagian responden memiliki tingkat stress yang ringan sebanyak 27 atau (62,8%) di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024. Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami stres yang berat atau parah. Stres terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan terhadap seseorang sehingga merangsang reaksi tubuh dan psikis. Stres juga mampu memicu peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Reaksi tubuh yang terjadi akibat stress meliputi napas pendek, jantung berdebar-debar dan keringat dingin. Stres tidak memandang umur, stress dapat digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat (Situmorang, 2020).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stress. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi (Kurniawan et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Amira, Suryani dan Hendrawati, (2021), hasil analisis univariat menunjukkan dari 116 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa tingkat stress responden sebagian kecil dalam kategori stress berat sebanyak 10 responden (8,6%) dan kategori stress ringan 45 responden (38%). Sejalan penelitian Hasbi, Eldessa, Wini (2017) hasil analisis univariat menunjukkan dari 98 responden yang diteliti, menunjukkan bahwa proporsi tingkat stress yang berat lebih besar yaitu 45.9% (45 orang).

Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 43 responden, hampir sebagian dari responden memiliki tingkat literasi kesehatan yang tidak mencukupi sebanyak 15 orang atau (34,9%), di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024. Ini berarti bahwa dari sebagian responden menunjukkan

kemampuan literasi yang tidak mencukupi, responden sulit untuk memahami informasi yang di dapat selain itu membutuhkan waktu yang lama untuk membaca atau memahami bahan bacaan.

Literasi kesehatan adalah kemahiran yang dinamis, kolaboratif, dan saling menguntungkan yang menggabungkan pengetahuan dan pengalaman kesehatan sebelumnya, dan kemampuan kognitif yang memengaruhi kemampuan organisasi, pemberi, dan penerima layanan kesehatan untuk mengakses, memahami, dan menggunakan informasi & layanan kesehatan dalam membuat keputusan yang dapat ditindaklanjuti dan meningkatkan kesehatannya (Parnell et al.,2019). Hasil penelitian ini sejalan penelitian Mareta, Nurul (2023) hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori tingkat health literacy yang cukup memadai berjumlah 57 orang (52,8%).

Gambaran Kejadian Hipertensi Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebagian responden mengalami hipertensi sebanyak 25 orang atau 58,1 % di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024. Kondisi ini sangat dimungkinkan yang mengalami hipertensi dikarenakan asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan tubuh menahan cairan, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang menetap. Tekanan sistolik adalah tekanan puncak yang berada pada waktu jantung berkontraksi dan memompakan darah melalui arteri. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada waktu jatuh ke titik terendah saat jantung mengisi darah kembali. Secara sederhana seseorang disebut hipertensi apabila tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Tekanan darah yang ideal adalah 120/80 mmHg (Sulenthia, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Amira, Suryani dan Hendrawati, (2021), hasil analisis univariat menunjukkan dari 116 responden yang diteliti, tekanan darah sebagian besar =140 mmHg / =90 mmHg sebanyak 79 responden (68,1%).

Analisis Bivariat

Hubungan Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kategori tinggi asupan konsumsi garam sebanyak 23 (100%) responden mengalami hipertensi dan didapatkan kategori rendah asupan konsumsi garam sebanyak 20 responden, 2 (10,0%) mengalami hipertensi dan 18 (90,0%) responden tidak hipertensi. Tinggi asupan konsumsi garam sebanyak 23 orang yang mengalami hipertensi, hal ini terjadi karena faktor kebiasaan makan atau mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebihan sebanyak lebih dai 6 gram per hari. Sedangkan rendah konsumsi garam sebanyak 2 orang responden mengalami hipertensi, ini disebabkan kondisi kesehatan lainnya hipertensi bisa dipengaruhi oleh banyak faktor lain selain asupan garam, seperti stress.

Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi (Adam, 2019). Garam menyebabkan penumpukan cairann dalam tubuh karena menarik cairan di luarsel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Hasil analisis uji Chi-Square (continuity correction) menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ yang berarti kurang dari $\alpha= 0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan Penelitian Ferencia, Nur Setiawati, Purwaningtyas (2023) di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta pusat menunjukan adanya hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi dengan p value = 0,031. Penelitian Misyati S., Asmaruddin (2019) menunjukan adanya hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipetensi ($p=0,016$).

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Berdasarkan penelitian didapat dari 27 responden yang memiliki stress sedang diperoleh sebanyak 24 (88,9%) mengalami hipertensi dan sebanyak 3 (11,1%) tidak hipertensi dan dari 16 responden yang memiliki stres ringan diperoleh sebanyak 1 (6,2%) mengalami hipertensi dan sebanyak 15 (93,8%) tidak hipertensi. Tingkat stress yang berbeda menunjukkan perbedaan dalam bagaimana setiap responden merespons dan mengatasi tekanan hidup mereka. Memiliki tingkat stress yang sedang didapatkan sebanyak 24 responden mengalami hipertensi, hal ini terjadi karena stres dapat memengaruhi tekanan darah dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang memiliki stress ringan di dapatkan 1 orang mengalami hipertensi kondisi ini dikarenakan responden mengonsumsi



makanan yang tinggi kandungan garam yang dapat memengaruhi tekanan darah. Stres diduga melalui aktivitas syaraf simpatis (syaraf yang bekerja saat beraktivitas). Peningkatan aktivitas syaraf simpatis mengakibatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p=0.000$ yang berarti kurang dari $\alpha=0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian Budi, Mahalul Azam (2016) di Puskesmas Kedung mudo Kota Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi (p value $=0,0001 < 0,05$), Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR=6,333$, artinya kondisi stres memiliki risiko 6,333 kali mengalami hipertensi tidak terkontrol dibandingkan dengan yang tidak stres. Sejalan penelitian Hasbi, Eldessa, Wini (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi p -value = 0.001

Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Berdasarkan penelitian ini didapatkan dari 15 responden yang memiliki tingkat literasi kesehatan tidak mencukupi diperoleh 14 (93,3%) mengalami hipertensi dan 1 (6,7%) tidak hipertensi, dari 11 responden dengan tingkat literasi yang bermasalah, diperoleh 6 (54,5%) mengalami hipertensi dan 5 (45,5%) tidak hipertensi, Ini menunjukkan bahwa tingkat literasi yang lebih baik cenderung terkait dengan prevalensi hipertensi yang lebih rendah. Literasi kesehatan merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan untuk membuat keputusan yang tepat dan mendukung kesehatan mereka. Dari 12 responden dengan tingkat literasi kesehatan yang cukup diperoleh 5 (41,7%) mengalami hipertensi dan 7 (58,3%) tidak hipertensi, hal ini dikarenakan kurangnya responden mengakses informasi mengenai pencegahan hipertensi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) mendefinisikan literasi kesehatan sebagai keterampilan kognitif dan sosial individu yang terkait dengan akses, pemahaman, dan penggunaan informasi kesehatan untuk melindungi kesehatan. Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai $p=0.001$ yang berarti kurang dari $\alpha=0,05$, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan penelitian Mareta, Nurul (2023) di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Ciracas Jakarta Timur, menunjukkan ada hubungan dengan p -value sebesar 0,028

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi garam yang tinggi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
2. Sebagian besar responden yang mengalami stress ringan di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
3. Hampir sebagian responden memiliki tingkat literasi kesehatan yang tidak mencukupi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
4. Sebagian responden mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
5. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
6. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024
7. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Tahun 2024

Saran

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman penelitian tentang determinan yang mempengaruhi kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Alam Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2024.

2. Bagi UPTD Puskesmas

Diharapkan puskesmas dapat mengoptimalkan program preventif dan promotif mengenai determinan yang mempengaruhi dengan kejadian hipertensi dan diharapkan agar penderita hipertensi mengurangi konsumsi garam yang berlebih dengan jumlah lebih dari 6 gram/hari, yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi dan melakukan pemeriksaan rutin di Puskesmas Gunung Alam.

3. Peneliti Selanjutnya

Di harapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan pemahaman tentang determinan yang mempengaruhi kejadian hipertensi lainnya seperti, genetic, gaya hidup, atau lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., 2019. Determinan hipertensi padalanjut usia. *JamburaHealthand SportJournal* 1, 82–89
- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172–178.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Akbariza, F. M., & Handayani, D. Y. (2023). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LITERASI KESEHATAN
- Anggraini, S., & Asi, M. (2022). HUBUNGAN PARENTING STRESS DENGAN PERILAKU KEKERASAN PADA ANAK. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2747-2754. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i8.11>
- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved April 17, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatanp2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-knowyour-number-kendalikan-tekanan-darahmudengan-cerdik>
- Ba J, Assa I, Bela SR, Bouway DY, Tutuop KL. Case Study Of Hypertension In Productive Age Communities In Yoka Village , Jayapura City. *Jambura J Heal Sci Res*. 2023;5(1):242–52.
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B.R., 2015. Hypertension: The silent killer: updated JNC-8 guideline recommendations. *Ala. Pharm. Assoc.* 18
- Darmawan, H., Tamrin, A., N. (2018)., Rsud, D. I. and Makassar, K. (2018) ‘Asupan Natrium Dan Status Gizi Terhadap Tingkat’, 25, pp. 11–17.
- Dewi, D. Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor 1, Juli 2020 e-ISSN 2544-6251*, 1–75.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2021.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Sedentary Lifestyle Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Dewasa. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44.
- Ida, M., Fatmawati, B. R., Prihatin, K., Arifin, Z., & Albayani, M. I. (2021). Health Literacy Dan Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 59–67. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.242>
- Ikhsan, M., Fitri, A., Sitanggang, H. D., & Wisudariani, E. (2023). Hubungan Faktor Risiko yang dapat Dimodifikasi dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi Tahun 2023 Relationship Between Risk Factors that can be Modified and the Incidence of Hypertension in Pregnant Women at Simp. *Jurnal Kesmas Jambi*, 7(2), 126–139.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *Journal.Um-Surabaya.Ac.Id*, 72–79. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/proceedingsseries/article/view/13708>
- Kemkes RI. 2018. Laporan Riskesdas Nasional Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemkes RI. 2019. Angka kejadian hipertensi
- Kemkes RI, 2019. Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi
- Kemkes RI, K. K. R. I. (2019c). Klasifikasi Hipertensi. 8(5), 55



- Kurniawan, I., Helvetia, A. K., Makan, P., & Hipertensi, D. (2019). Hubungan Olahraga , Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima : November 2018 Revisi : Desember 2018 Online : Januari 2019. 1(1), 10–17.
- Lin, K. (2022). AAFP Publishes Practice Guideline With Blood Pressure Targets for Adults With Hypertension. <https://www.aafp.org/pubs/afp/afp-community-blog/entry/aafp-publishes-practice-guideline-with-blood-pressure-targets-for-adults-with-hypertension.html>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), 100-117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Mahasiswa, J., Gula, A., & Fisik, A. (2020). Novia Tri Herawati 1 , Dedi Alamsyah 1 , Andri Dwi Hernawan 1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak Info Artikel. 7(1), 34–43.
- Masfalah, F., Saputra, B., & Lita, L. (2023). Pengendalian Hipertensi Dalam Pemanfaatan Sumber Literasi Kesehatan Di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 12(1), 36–50. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v12i1.2406>
- Maulia, M., Hengky, H. K., & Muin, H. (2021). Analysis Of The Event Of Hypertension Disease In Pinrang District. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, 4(3), 2614–3151. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2016). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 7(2), 11–24.
- Nafi', S. U., & Putriningtyas, N. D. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir (Studi Pada Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Kedung li Jepara). Journal of Nutrition College, 12(1), 53–60. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.36230>
- Nirwani, H., Wice Purwani Suci, Rismadefi Woferst, & Stephanie Dwi Guna. (2024). Kemampuan E-Health Literacy pada Penderita Hipertensi. Health Care: Jurnal Kesehatan, 12(2), 356–362. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i2.402>
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen, 18(1), 20–30. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Sikumana Kota Kupang (Relation between Stress Level and the Occurrence of Hypertension in Patients at the Sikumana Health Center in Kupang City). Prosiding Semnas Sanitasi, February, 368–376. <http://semnaskesling.poltekeskupang.ac.id/index.php/ss/article/view/56>
- Parinding, S. L. (2021). Gambaran Tingkat Literasi Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tumbang Datu Desa Tumbang Datu. Bertambahnya Umur Mempengaruhi Berbagai Aspek Kehidupan Seperti Sosial, Ekonomi, Maupun Kesehatan. Seiring Bertambahnya Usia Maka Lansia Akan Lebih Rentan Menderita Berbagai Keluhan Fisik (Kemenkes RI, 2014)., 1–64.
- Parnell TA, Stichler JF, Barton AJ, Loan LA, Boyle DK, Allen P.,E. 2019. A Concept Analysis of Health Literacy. Nursing Forum 1-13 <https://doi.org/10.1111/nuf.12331>
- Prayitnaningsih, S., Rohman, M. S., Sujuti, H., Abdullah, A. A. H., & Vierlia, W. V. (2021). Pengaruh Hipertensi Terhadap Glaukoma. Universitas Brawijaya Press.
- PERHI, P. D. H. I. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90.
- Prasodjo, R. A., & Farapti, F. (2024). Literature Review : Strategi Penurunan Asupan Natrium Melalui Pengurangan Garam untuk Mencegah Hipertensi Literature Review : Strategies to Reduce Sodium Intake through Salt Reduction to Prevent Hypertension. 521–529.
- Riskesdas. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS.
- Rihi Leo, A. A., MCh Willa, S., & Anita Bilaut. (2020). Hubungan Konsumsi Laru, Gara, Sayur, dan Buah Terhadap Resiko Hipertensi Pria Dewasa Kupang. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan, 1(02), 1–9.
- Rudy J Mandels. (2021). MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MELALUI INOVASI PERSONAL HEALTH RECORD. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 1(4), 733–748. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i4.855>
- Sahroni, S., Anshari, D., & Krianto, T. (2019). Determinan Sosial Terhadap Tingkat Literasi Kesehatan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Cilegon. Faletahan Health Journal, 6(3), 111–117. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i3.94>
- Saragih, M., & Karimah, I. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP HIPERTENSI. 7(35), 573–577.

- Sari, E., & Lubis, A. H. (2023). Pengetahuan penderita hipertensi tentang faktor stres penyebab hipertensi. 1–7.
- Sijabat, F., Purba, S. D., Saragih, F., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262–268.
- Situmorang, Damayanti Fanny. 2020. Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia. *Klabat Jurnal of Nursing*, 2(1), 11–18.
- Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Conference.Upnvj.Ac.Id*, 6(2), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/2084>
- Sugiyono 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sulenthia, A. 2020. Penerapan Evidenbase Merendam Kaki Dengan Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Tn.S Khususnya Pada Ny.D Di Jorong Kampung Iv Kenagarian Koto Baru [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis]. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 21, Issue 1).
- Soesetijo, F. A., Anugrah Robby, K. N., & Novi Marchianti, A. C. (2018). Konsumsi Garam sebagai Faktor Determinan Grade Hipertensi pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Pesisir. *Multidisciplinary Journal*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.19184/multijournal.v1i1.8590>
- Tenggara, A. (2023). *Open Access*. 6(3), 410–415.
- Wahyuningsih, Eni (2018) *Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi (Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)*. Undergraduate thesis, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- WHO. 2017. Track 2: Health Literacy & Health Behaviour. <https://www.who.int/healthpromotion/conference/79chp/track2/en/>
- WHO. 2019. 'Hypertension'. Available at: https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1.
- WHO, W. H. O. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Windarti, R. 2018. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu bodronoyo kelurahan ngegong kecamatan manguharjo kota madiun. *Program studi keperawatan stikes bhakti husada mulia madiun*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0A>
- Yanita, N. I. S. 2022. *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Yuyun, W., Handayani, L., Masyarakat, F. K., Oleo, U. H., Buton, K. K., Pasarwajo, K., & Pasarwajo, K. (2024). *Journal of Health Science Leksia (JHSL)* Vol.2 No.1 Januari 2024 <https://jhsljournal.com/index.php/ojs/>. 2(1), 16–30.