

Analisis Perilaku Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Medical Check Up

Yulli Eca Wulandari^{1)*}, Nugri Nurdin²⁾, Elvi Sunarsih³⁾ Yuli Hartati⁴⁾
Email: yulieca@yahoo.com

¹⁾Magister Kesehatan, Fakultas Program Pasca Sarjana, Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

²⁾Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palembang, Indonesia

³⁾Balai Pelatihan Kesehatan Palembang, Indonesia

⁴⁾Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama dengan prevelensi yang terus meningkat, termasuk di Kota Batam. Rendahnya penerapan pola hidup sehat masyarakat menjadi faktor risiko penting yang perlu diteliti lebih lanjut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan perilaku pola hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada pasien Medical Check Up (MCU) di Zio Clinic dan Klinik Monde Medika Kecamatan Bengkong Kota Batam tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang. Analisis data dilakukan dengan uji Chisquare dan regresi logistik. Hasil penelitian terdapat hubungan signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam, dan pemeriksaan kesehatan rutin, pola tidur, serta faktor genetik dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). faktor dominan yang memengaruhi kejadian hipertensi adalah konsumsi makanan tinggi garam ($p = 0,000$: OR=24,822). Perilaku pola hidup sehat secara konsisten, meliputi pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, tidak merokok, pemeriksaan kesehatan rutin, serta pola tidur yang cukup.

Kata kunci: Faktor-Faktor; Gangguan Jiwa; Kepatuhan Pengobatan.

ABSTRACT

Hypertension is a major, increasing public health concern, including in Batam City, where the low adherence to healthy lifestyle behaviors presents a crucial modifiable risk factor warranting further investigation, which is why this cross-sectional study was conducted using a sample of 89 Medical Check-Up (MCU) patients from Zio Clinic and Klinik Monde Medika in Bengkong District, Batam City, in 2025, to analyze the association between healthy lifestyle behaviors and the incidence of hypertension using Chi-square and logistic regression analysis, which ultimately revealed significant relationships between the incidence of hypertension and dietary patterns, physical activity, smoking habits, high-salt food consumption, routine health checks, sleep patterns, and genetic factors ($p < 0.05$), with high-salt food consumption being identified as the dominant factor ($p = 0.000$, OR=24.822), underscoring the vital importance of consistently maintaining healthy behaviors, including a balanced diet, regular physical activity, non-smoking status, routine health screening, and adequate sleep.

Keywords: Hypertension; Healthy Lifestyle; Medical Check-Up.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang krusial dan menjadi beban signifikan di seluruh dunia. Kondisi ini didefinisikan secara klinis sebagai peningkatan tekanan darah sistolik (TDs) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik TDd $\geq$ mmHg (American Heart Association, 2020).

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang khas, bahkan penderitanya dapat merasa sehat dan beraktivitas normal. Karakteristik inilah yang menjadikan hipertensi dijuluki sebagai “silent killer” karena komplikasinya dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas tinggi tanpa adanya peringatan dini.

Hipertensi adalah salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling umum ditemukan di Indonesia. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun yang diukur melalui tekanan darah tercatat sebesar 30,8%. Namun, fenomena yang mengkhawatirkan adalah rendahnya persentase masyarakat yang menyadari kondisinya, di mana hanya sekitar 8,6% dari mereka yang terdiagnosis mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi. Kesenjangan yang signifikan antara prevalensi terukur dan kesadaran masyarakat ini menunjukkan perlunya upaya skrining dan edukasi yang lebih masif (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Salah satu faktor risiko utama dan dapat dimodifikasi yang berkontribusi terhadap tingginya angka hipertensi adalah kurangnya penerapan pola hidup sehat dalam keseharian masyarakat. Pola hidup sehat mencakup kebiasaan krusial seperti konsumsi makanan bergizi seimbang (termasuk membatasi asupan garam), aktivitas fisik yang teratur, tidak merokok dan menghindari alkohol, serta menjaga pola tidur yang cukup. Minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya perilaku ini secara konsisten dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi beserta komplikasi kardiovaskular dan serebrovaskular yang menyertainya.

Kota Batam, sebagai kota industri dan perdagangan yang dinamis, menghadapi tantangan spesifik dalam konteks kesehatan masyarakat. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Batam, jumlah kasus hipertensi secara konsisten menunjukkan peningkatan dari waktu ke waktu. Tercatat adanya peningkatan kasus hipertensi esensial yang dilaporkan di puskesmas, yaitu dari

43.610 kasus pada semester I tahun 2023 menjadi 44.882 kasus pada semester I tahun 2024. Bahkan, hingga November 2024, hipertensi tercatat sebagai penyakit paling umum di kota tersebut. Meskipun akses ke fasilitas kesehatan tersedia, masih banyak masyarakat, khususnya di Kecamatan Bengkong, yang belum teratur memanfaatkan layanan skrining seperti Medical Check Up (MCU) untuk deteksi dini.

Survei awal yang dilakukan pada pasien MCU di wilayah Kecamatan Bengkong menguatkan urgensi ini. Ditemukan bahwa 30% dari 100 pasien yang disurvei telah terdiagnosis hipertensi. Ironisnya, dari total responden, 60% dilaporkan belum mempraktikkan pola hidup sehat secara optimal. Perilaku yang dimaksud meliputi asupan buah dan sayur yang rendah, minimnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, tingginya konsumsi garam, dan jarang melakukan check-up kesehatan. Temuan ini sejalan dengan berbagai literatur, baik di tingkat nasional maupun internasional, yang secara konsisten menunjukkan adanya kaitan kuat antara gaya hidup tidak sehat dengan timbulnya hipertensi. Secara teoritis, hubungan ini didukung oleh model seperti Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior, yang menekankan peran persepsi risiko, sikap, dan kontrol perilaku dalam adopsi gaya hidup sehat.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan untuk menyoroti pentingnya edukasi dan intervensi gaya hidup sehat dalam pencegahan hipertensi, sebagian besar berfokus pada kelompok populasi tertentu (misalnya lansia, pasien rawat inap) atau hanya pada aspek intervensi edukatif. Penelitian ini mengambil fokus yang berbeda

dan memiliki nilai kebaruan karena secara spesifik akan menganalisis hubungan perilaku pola hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada pasien Medical Check Up (MCU) di Kecamatan Bengkong, Kota Batam, pada tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi kuantitatif deskriptif analitik dengan desain cross-sectional, yang dilakukan antara Juli hingga Agustus 2025. Dari total populasi 350 orang, didapatkan sampel sebanyak 89 responden melalui perhitungan rumus Lameshow dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan meliputi Univariat, bivariat (chi-square), dan multivariat (regresi logistik).

A. Kriteria Inklusi

1. Pasien yang melakukan *Medical Check-Up* (MCU) di klinik Wilayah Kecamatan Bengkong, Kota Batam pada tahun 2025.
2. Pasien yang berusia ≥ 18 tahun (dewasa).
3. Pasien yang bersedia menjadi responden dan memberikan persetujuan tertulis (Informed Consent).
4. Pasien yang dapat membaca dan memahami isi kuesioner (dengan bantuan peneliti jika diperlukan).

B. Kriteria Eksklusi

1. Pasien yang memiliki riwayat penyakit kronis lain (misalnya gagal ginjal, penyakit jantung, atau diabetes mellitus berat) yang dapat memengaruhi tekanan darah secara signifikan.
2. Pasien yang sedang dalam pengobatan hipertensi intensif (misalnya pasca-rawat inap atau kontrol lanjutan dari rumah sakit rujukan).

3. Pasien yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap atau memberikan data yang tidak valid.
4. Pasien dengan kondisi yang tidak memungkinkan untuk diwawancarai atau diobservasi, seperti gangguan kognitif, gangguan mental berat, atau ketidakmampuan berkomunikasi secara efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi hipertensi, polamakan, merokok, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan rutin, pola tidurdan genetik pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU)

No.	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi			
1	1) Ya	46	51,7
	2) Tidak	43	48,3
Pola makan			
2	1) Baik	50	56,2
	2) Buruk	39	43,8
Merokok			
3	1) Ya	50	56,2
	2) Tidak	39	43,8
Aktifitas Fisik			
4	1) Ya	49	55,1
	2) Tidak	40	44,9
Pemeriksaan Kesehatan Rutin			
5	1) Ya	48	53,9
	2) Tidak	41	46,1
Pola Tidur			
6	1) Baik	45	50,6
	2) Buruk	44	49,4
Genetik			
7	1) Ya	45	50,6
	2) Tidak	44	49,4
Jumlah		89	100

Berdasarkan data pemeriksaan *Medical Check Up* (MCU) pada pasien di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika, Kecamatan Bengkong, Batam, periode Mei hingga Juni 2025, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi

pada responden sedikit lebih tinggi dibandingkan yang tidak hipertensi. Sebagian besar responden menunjukkan pola makan yang baik, namun perilaku merokok juga ditemukan pada mayoritas responden. Mayoritas responden melaporkan memiliki aktivitas fisik yang teratur, dan konsumsi makanan tinggi garam juga lebih

dominan daripada yang tidak. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin lebih sering dilakukan oleh responden, dan pola tidur mereka cenderung seimbang antara baik dan buruk, demikian pula dengan faktor genetik yang juga terbagi hampir merata.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2

Hubungan Pola Makan, aktivitas fisik, merokok, konsumsi akanan tinggi garam, pemeriksaan rutin, poa tidur, dan genetik dengan Hipertensi

No	Variabel	Katagori	Hipertensi				Total		P Value	PR	95% CI
			Ya		Tidak		n	%			
			n	%	n	%					
1	Pola Makan	Buruk	28	31,4	11	12,4	39	43,8	0,002	4,525	1,839-11,191
		Baik	18	20,2	32	36	50	56,2			
2	Aktivitas Fisik	Teratur	27	30,3	35	39,3	62	69,6	0,036	1,171	1,171-8,094
		Tidak Teratur	19	21,4	8	9	27	30,4			
3	Merokok	Ya	33	37,1	17	19,1	50	56,2	0,004	3,882	1,600-9,420)
		Tidak	13	14,6	26	29,2	39	43,8			
4	Konsumsi makanan tinggi garam	Ya	36	40,4	13	14,7	49	55,1	0,000	8,308	3,193-21,616
		Tidak	10	11,2	30	33,7	40	44,9			
5	Pemeriksaan kesehatan rutin	Ya	19	21,4	29	32,6	48	54	0,024	2,944	1,237-7,004
		Tidak	27	30,3	14	15,7	41	46			
6	Pola tidur	Baik	17	19,1	28	31,5	45	50,6	0,015	3,184	1,338-7,578
		Buruk	29	32,5	15	16,9	44	49,4			
7	Genetik	Ya	33	37,1	12	13,5	45	50,6	0,000	6,558	2,600-16,540
		Tidak	13	14,6	31	34,8	44	49,4			
Total			46		43						

Telah dibuktikan secara statistik adanya hubungan yang signifikan antara pola makan ($p < \alpha$), aktivitas fisik ($p < \alpha$), perilaku merokok ($p < \alpha$), konsumsi makanan tinggi garam ($p < \alpha$), pemeriksaan kesehatan rutin ($p < \alpha$) pola tidur ($p < \alpha$) dan faktor genetik ($p < \alpha$) dengan kejadian hipertensi. Secara

spesifik, responden dengan pola makan buruk memiliki risiko beberapa kali lipat lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan yang berpola makan baik, dan hal serupa berlaku bagi responden dengan aktivitas fisik tidak teratur, perokok, konsumen makanan tinggi garam, tidak rutin

melakukan pemeriksaan kesehatan, memiliki pola tidur yang buruk, dan memiliki faktor genetik terkait hipertensi.

3. Analisis Multivariat

Tabel 3

Seleksi Bivariat yang masuk Analisa Multivariat Logistik Ganda

No	Variabel	P value	Kesimpulan
1	Pola Makan	0,002	Masuk
2	Aktivitas Fisik	0,036	Masuk
3	Merokok	0,004	Masuk
4	Konsumsi Makanan Tinggi Garam	0,000	Masuk
5	Pemeriksaan Kesehatan Rutin	0,024	Masuk
6	Pola Tidur	0,015	Masuk
7	Genetik	0,000	Masuk

Berdasarkan tabel diatas, semua variabel masuk ke dalam analisis multivariat. Hasil analisa multivariat dilakukan dengan menggunakan metode backward LR.

Tabel 4

Hasil akhir Analisa multivariat logistic ganda

Variabel	B	P Value	OR
Konsumsi Makanan Tinggi Garam	3.212	.000	24.822
Konstanta	-15.202	.000	

Analisis multivariat menunjukkan bahwa, bahkan setelah dikendalikan oleh faktor lain, paritas (jumlah anak yang pernah dilahirkan) terbukti signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Namun, di antara semua variabel yang diuji, konsumsi makanan tinggi garam merupakan faktor risiko paling dominan terhadap hipertensi, seperti yang ditunjukkan oleh nilai Odds Ratio (OR) tertinggi.

B. Pembahasan

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Penelitian observasional ini bertujuan untuk menguji pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi pada pasien Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika, Kecamatan Bengkong, Batam, selama periode Mei hingga Juni 2025.

Studi yang melibatkan 89 responden ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan secara statistik ($p = 0,002$) antara pola makan dan kejadian hipertensi. Secara mendalam, analisis Odds Ratio ($OR = 4,525$) mengungkapkan bahwa responden dengan pola makan buruk berisiko 4,525 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang pola makannya baik. Temuan ini diperkuat oleh frekuensi kasus, di mana sebagian besar responden penderita hipertensi ditemukan pada kelompok yang memiliki pola makan buruk.

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari et al., (2023), yang juga melaporkan hubungan signifikan antara pola makan tidak baik dan kecenderungan hipertensi ($p = 0,004$ dan $OR = 6,9$). Meskipun besaran risiko (magnitude of effect) yang ditunjukkan oleh nilai OR sedikit berbeda, kemiripan hasil ini konsisten dan mendukung temuan secara ilmiah (Lestari et al., 2023).

Secara teoritis, dasar hubungan ini adalah mekanisme fisiologis yang menghubungkan komponen diet dengan regulasi tekanan darah. Pola makan buruk sering dikaitkan dengan asupan natrium yang tinggi (makanan tinggi garam) dan asupan kalium yang rendah, serta konsumsi lemak jenuh yang berlebihan. Konsumsi natrium berlebih akan memicu peningkatan volume cairan ekstraseluler dan sensitivitas vaskular

terhadap vasokonstriktor, yang secara kolektif meningkatkan cardiac output dan resistensi perifer total, yang merupakan penentu utama peningkatan tekanan darah.

Dengan demikian, temuan ini menguatkan prinsip bahwa manajemen pola makan yang baik (rendah garam, kaya serat, dan nutrisi esensial) merupakan strategi pencegahan primer yang efektif untuk meminimalisir peluang peningkatan tekanan darah dan kejadian hipertensi.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Hasil analisis terhadap 89 responden menunjukkan pola yang signifikan secara statistik. Mayoritas responden, yaitu 62 individu, melaporkan aktivitas fisik teratur. Di antara kelompok ini, 27 responden (30,3%) didiagnosis menderita hipertensi, sementara 35 responden (39,3%) tidak hipertensi. Sebaliknya, dari 27 responden dengan aktivitas fisik tidak teratur, 19 individu (21,4%) mengalami hipertensi, dan 8 individu (9%) tidak hipertensi.

asil uji statistik Chi-Square ($p = 0,036$; batas $\alpha = 0,05$) secara statistik membuktikan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Secara spesifik, analisis Odds Ratio ($OR = 3,079$) menunjukkan bahwa individu yang tidak rutin beraktivitas fisik memiliki risiko 3,079 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan mereka yang rutin.

Secara ilmiah, temuan ini konsisten dengan teori fisiologi kardiovaskular yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur berkontribusi pada pencegahan hipertensi melalui beberapa mekanisme. Latihan fisik meningkatkan efisiensi jantung (peningkatan stroke volume), memicu vasodilatasi perifer (pelebaran pembuluh darah) yang

diperantarai oleh peningkatan produksi Nitrit Oksida (NO) endotel, dan memperbaiki sensitivitas reseptor barorefleks. Kesemua efek ini secara kolektif berperan dalam menurunkan resistensi vaskular perifer dan secara konsekuen menurunkan tekanan darah arteri sistemik. Dengan demikian, kurangnya aktivitas fisik (sedentari) diasosiasikan dengan peningkatan tonus simpatis dan disfungsi endotel, yang menjadi predisposisi utama perkembangan hipertensi.

Temuan studi ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, memperkuat validitas konseptual mengenai peran aktivitas fisik. Sebagai contoh, studi oleh Lestari et al., (2023) melaporkan bahwa aktivitas fisik ringan memiliki kecenderungan signifikan ($OR = 28,1$) untuk meningkatkan risiko hipertensi, sementara aktivitas fisik berat cenderung protektif. Demikian pula, penelitian oleh Sianipar & Lubis, (2025) menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik kurang berpotensi lebih besar ($OR = 6,758$) mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang beraktivitas fisik baik (Sianipar & Lubis, 2025).

Kemiripan hasil ini didasarkan pada prinsip ilmiah yang sama: perlindungan kardiovaskular yang dihasilkan dari aktivitas fisik. Nilai Rasio Odds (OR) yang lebih tinggi pada studi pembandingan, misalnya $OR = 28,1$ vs $OR = 3,079$ pada studi ini, dapat dijelaskan secara ilmiah oleh perbedaan populasi studi (misalnya, lansia dan pasien MCU umum), metodologi pengukuran aktivitas fisik (ringan/berat dan teratur/tidak teratur), atau faktor risiko komorbid yang mungkin lebih dominan pada sampel studi pembandingan, yang secara kolektif memengaruhi kekuatan asosiasi (magnitudo

OR) tanpa mengubah arah hubungan (asosiasi negatif antara keteraturan aktivitas fisik dan risiko hipertensi). Secara fundamental, temuan ini mengukuhkan bahwa semakin teratur dan adekuat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin kecil probabilitas seseorang untuk menderita hipertensi.

3. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika. Observasi dilakukan di Kecamatan Bengkong, Kota Batam, selama periode Mei hingga Juni 2025.

Analisis data terhadap 89 responden mengungkap distribusi kejadian hipertensi berdasarkan status merokok. Dari 50 responden yang dilaporkan merokok, 33 individu (37,1%) didiagnosis hipertensi, sementara 17 responden (19,1%) tidak hipertensi. Sebaliknya, pada 39 responden yang tidak merokok, hanya 13 individu (14,6%) yang terkena hipertensi, dan 26 individu (29,2%) tidak hipertensi.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,004$ pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$, hal ini secara kuat mengindikasikan adanya hubungan signifikan secara statistik antara kebiasaan merokok dan insidensi hipertensi. Lebih lanjut, perhitungan Rasio Odds (OR) menghasilkan nilai 3,882. Angka ini menginterpretasikan bahwa responden yang merokok memiliki kecenderungan 3,882 kali lipat lebih tinggi untuk didiagnosis hipertensi dibandingkan dengan responden yang tidak merokok.

Secara ilmiah, temuan ini sangat konsisten dengan teori patofisiologi kardiovaskular yang mendasari efek merokok. Paparan terhadap nikotin dan komponen toksik lain dalam asap rokok memicu pelepasan katekolamin (seperti epinefrin), yang menyebabkan vasokonstriksi akut (penyempitan pembuluh darah) dan peningkatan denyut jantung. Selain itu, merokok secara kronis merusak lapisan endotel vaskular, mengganggu produksi Nitrit Oksida (NO), dan meningkatkan stres oksidatif serta inflamasi sistemik. Disfungsi endotel ini mengakibatkan peningkatan kekakuan arteri dan resistensi vaskular perifer, yang merupakan mekanisme fundamental dalam perkembangan hipertensi esensial. Oleh karena itu, rasionalisasi ilmiah mendukung kesimpulan bahwa semakin intensif kebiasaan merokok, semakin besar risiko hipertensi yang ditimbulkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan bukti empiris yang dilaporkan dalam literatur. Studi oleh Agustiani, Nauli, dan Arsyati (2023) juga menunjukkan adanya korelasi signifikan antara kebiasaan merokok dan hipertensi, meskipun dengan mayoritas responden yang tidak merokok, namun terpapar asap rokok pasif. Mereka melaporkan asosiasi positif yang signifikan ($OR = 2,583$ dengan $p=0,047$) (Agustiani et al., 2023).

Penelitian Purba, Mariyanaq, dan Demitri (2023) yang membahas hubungan antara pola makan dan hipertensi ($OR = 7,600$). Perbedaan dalam variabel independen utama (merokok vs. pola makan) pada penelitian Purba, Mariyanaq, dan Demitri (2023) secara ilmiah menunjukkan bahwa meskipun keduanya merupakan faktor risiko gaya hidup yang memengaruhi

kesehatan kardiovaskular, mereka beroperasi melalui jalur patofisiologis yang berbeda (kerusakan endotel dan aktivasi simpatis oleh rokok dan asupan natrium/kalium/lemak tinggi oleh pola makan) (Purba et al., 2023).

Meskipun demikian, kemiripan terletak pada kesimpulan umum bahwa modifikasi gaya hidup yang merugikan (merokok atau pola makan yang tidak sehat) secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi, dengan nilai Odds Ratio di atas 1,0 yang menunjukkan peningkatan risiko. Nilai $OR = 3,882$ dari studi ini berada dalam rentang yang konsisten secara klinis dengan studi Agustiani et al. ($OR = 2,583$), menunjukkan efek risiko yang serupa meskipun variasi dalam karakteristik sampel atau definisi variabel.

4. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam dengan Kejadian Hipertensi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan mengkarakterisasi hubungan antara konsumsi makanan tinggi garam (natrium) dengan kejadian hipertensi. Subjek penelitian adalah pasien Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika (Kecamatan Bengkong, Batam) selama Mei hingga Juni 2025.

Analisis terhadap 89 responden mengungkapkan bahwa dari 49 individu yang dilaporkan mengkonsumsi makanan tinggi garam, sebagian besar, yaitu 36 responden (40,4%), didiagnosis menderita hipertensi, sementara 13 responden (14,7%) tidak hipertensi. Kontrasnya, pada kelompok 40 responden yang tidak mengkonsumsi makanan tinggi garam, hanya 10 individu (11,2%) yang terkena hipertensi, dan 30 responden (33,7%) tidak mengalami hipertensi.

Uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang jauh di bawah batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini secara statistik membuktikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi. Rasio Odds (OR) yang diperoleh sebesar 8,308 mengindikasikan bahwa kecenderungan responden mengalami hipertensi adalah 8,308 kali lebih besar jika mereka memiliki kebiasaan makan makanan tinggi garam, dibandingkan dengan yang tidak.

Hasil studi ini menunjukkan kemiripan yang kuat dan konsisten dengan literatur yang ada. Penelitian oleh Mulyasari dkk. (2023) pada kelompok usia 35–59 tahun juga menegaskan hubungan yang signifikan antara konsumsi garam dan hipertensi, dengan orang yang mengonsumsi garam berlebih memiliki risiko 5,458 kali lipat lebih besar ($OR = 5,458$) (Mulyasari et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian Nurlisa, (2025) pada ibu hamil menemukan hubungan yang sangat signifikan, dengan risiko OR yang lebih tinggi lagi, yaitu 15,88 (Nurlisa, 2025).

Kemiripan hasil terletak pada kesimpulan fundamental bahwa konsumsi garam berlebih secara konsisten merupakan faktor risiko kuat untuk hipertensi di berbagai populasi dan latar belakang demografi (pasien MCU umum, usia 35–59 tahun, dan ibu hamil).

Kesimpulannya, temuan ini secara kuat mendukung konsensus ilmiah bahwa terdapat hubungan dosis-respons: semakin tinggi asupan natrium dalam diet, semakin besar risiko seseorang untuk mengembangkan hipertensi.

5. Hubungan Pemeriksaan Kesehatan Rutin dengan Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian terhadap 89 responden

pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika yang berada di wilayah Kecamatan Bengkong, Kota Batam periode Mei hingga Juni Tahun 2025. Dapat dilihat bahwa dari 48 responden yang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin terkena hipertensi berjumlah 19 responden (21,4%) dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin tetapi tidak terkena hipertensi berjumlah 29 responden (32,6%) sedangkan dari 41 responden tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin yang terkena hipertensi berjumlah 27 responden (30,3%) dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin yang tidak terkena hipertensi berjumlah 14 responden (15,7%). Berdasarkan hasil uji statistic Chi-Square pada batas $\alpha = 0,05$ di dapat nilai $p\text{ value} = 0,024 < \alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi terbukti secara statistik. Selanjutnya berdasarkan nilai OR : 2.944 artinya responden dengan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin mempunyai kecenderungan 2.944 kali terkena hipertensi dibandingkan responden yang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana dan Anggraini (2022) menunjukkan bahwa Pemeriksaan kesehatan secara rutin, terutama pengukuran tekanan darah, sangat penting untuk mendeteksi hipertensi secara awal dan memantau kondisi tersebut. Banyak orang yang mengalami hipertensi tidak merasakan gejala pada tahap awal. Individu yang rutin memeriksakan tekanan darah memiliki kesadaran lebih tinggi dalam menerapkan gaya hidup sehat serta lebih cepat memperoleh penanganan medis jika ditemukan peningkatan tekanan darah (E.

Yuliana & Anggraini, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel pemeriksaan kesehatan rutin diterima dengan rasionalisasi semakin seseorang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin terutama pengukuran tekanan darah maka risiko terkena hipertensi semakin kecil, sebaliknya jika seseorang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin terutama pengukuran tekanan darah maka semakin besar risiko terkena hipertensi.

6. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian terhadap 89 responden pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika yang berada di wilayah Kecamatan Bengkong, Kota Batam periode Mei hingga Juni Tahun 2025. Dapat dilihat bahwa dari 45 responden yang mempunyai pola tidur yang baik yang terkena hipertensi berjumlah 17 responden (19,1%) dan pola tidur yang baik tetapi tidak terkena hipertensi berjumlah 28 responden (31,5%) sedangkan dari 44 responden pola tidur buruk yang terkena hipertensi berjumlah 29 responden (32,5%) dan pola tidur yang buruk yang tidak terkena hipertensi berjumlah 15 responden (16,9%). Berdasarkan hasil uji statistic Chi-Square pada batas $\alpha = 0,05$ di dapat nilai $p\text{ value} = 0,015 < \alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi terbukti secara statistik. Selanjutnya berdasarkan nilai OR : 3.184 artinya responden dengan pola tidur yang buruk mempunyai kecenderungan 3.184 kali terkena hipertensi dibandingkan responden yang mempunyai pola tidur yang baik.

emuan penelitian ini konsisten dengan studi oleh Yuliana dan Dewi (2022).

Penelitian mereka juga menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,000$) antara pola tidur yang kurang dengan hipertensi dalam kehamilan, di mana OR (95% CI = 2,523) mengindikasikan bahwa pola tidur yang kurang meningkatkan peluang hipertensi kehamilan sebesar 2,523 kali (D. Yuliana & Wulandari, 2020).

Temuan penelitian ini diperkuat oleh studi Anggraini, Anggraeni, dan Sugesti (2023) di Puskesmas Toboali, Bangka Selatan (2022). Penelitian tersebut juga menemukan hubungan signifikan ($p = 0,012$) antara kualitas tidur yang buruk dan preeklampsia. Dengan OR 7,6 (95% CI: 6,2–9,3), kualitas tidur yang buruk meningkatkan peluang mengalami preeklampsia hingga 7,6 kali lipat (Anggraini & Sugesti, 2023).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel pola tidur diterima dengan rasionalisasi semakin seseorang menjaga pola tidur yang baik serta cukup maka semakin kecil terkena risiko hipertensi, sebaliknya jika seseorang mempunyai pola tidur yang buruk maka semakin besar terkena risiko hipertensi.

7. Hubungan Genetik dengan Kejadian Hipertensi

Hasil Penelitian terhadap 89 responden pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU) di Klinik Zio Clinic dan Klinik Monde Medika yang berada di wilayah Kecamatan Bengkong, Kota Batam periode Mei hingga Juni Tahun 2025. Dapat dilihat bahwa dari 45 responden yang mempunyai genetik yang terkena hipertensi berjumlah 33 responden (37,1%) dan genetik tetapi tidak terkena hipertensi berjumlah 12 responden (13,5%) sedangkan dari 44 responden tidak genetik yang terkena hipertensi berjumlah 13 responden (14,6%) dan tidak genetik yang tidak terkena hipertensi berjumlah 31

responden (34,8%). Uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ (di bawah batas $\alpha = 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan signifikan secara statistik antara pola makan dan kejadian hipertensi. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 6,558 mengindikasikan bahwa responden dengan riwayat genetik (keturunan) memiliki risiko 6,558 kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat genetik.

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Lawalata et al., (2023), yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan ($p = 0,000$) antara riwayat hipertensi dalam keluarga dan kejadian hipertensi. Studi mereka menemukan bahwa responden dengan riwayat keluarga memiliki risiko 72,696 kali lipat lebih tinggi (OR: 72,696; 95% CI: 22,692–232,890) untuk menderita hipertensi dibandingkan yang tidak (Lawalata et al., 2023).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Wahyuni et al., (2025), yang menunjukkan bahwa riwayat hipertensi dalam keluarga (orang tua dan/atau saudara) meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Penelitian Wahyuni et al., (2025). menemukan bahwa responden dengan faktor genetik berpeluang 4,287 kali lebih besar mengalami hipertensi sistolik (OR: 4,287) dan 4,274 kali lebih besar mengalami hipertensi diastolik (OR: 4,274), yang keduanya sangat signifikan secara statistik ($p = 0,000$) (Wahyuni et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel genetic diterima dengan rasionalisasi seseorang dengan mempunyai genetik terkena hipertensi tetapi tidak menerapkan pola hidup sehat maka semakin besar risiko terkena hipertensi, sebaliknya jika seseorang mempunyai

genetik hipertensi tetapi menerapkan pola hidup sehat maka semakin kecil risiko terkena hipertensi.

4. KESIMPULAN

Telah terbukti secara statistik adanya pengaruh signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi makanan tinggi garam, pemeriksaan kesehatan rutin, pola tidur, dan faktor genetik terhadap kejadian hipertensi pada pasien yang menjalani Medical Check Up (MCU) di Wilayah Kecamatan Bengkong Batam periode Mei hingga Juni 2025; dengan konsumsi makanan tinggi garam teridentifikasi sebagai faktor risiko yang paling dominan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pembimbing dan penguji yang telah membimbing yang telah memberi sumbangsih ilmu pengetahuan. Terimakasih kepada Universitas Kader Bangsa Palembang, yang telah memfalisitasi saya selama proses bimbingan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Y., Nauli, H. A., & Arsyati, A. M. (2023). Hubungan antara Obesitas , Kebiasaan Merokok dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Kelor. *PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 141–149. <https://doi.org/10.32832/pro>
- American Heart Association. (2020). *Heart Disease and Stroke Statistics-2020 Update:A Report from the American Heart Association*.
- Anggraini, S. M. A. K., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, Dan Kepatuhan Anc Dengan Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Bangka Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*.
- Lawalata, I. V., Talarima, B., & Subagiyo, B. A. A. (2023). Determinan Hipertensi pada Usia Remaja dan Dewasa (18-44 tahun) di Puskesmas Karang Panjang Kota Ambon. *Global Health Science*, 8(1), 41–46.
- Lestari, R. A., Nasution, A. S., & Prastia, T. N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik , Kebiasaan Merokok dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Cibogor Tahun 2022. *PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 273–280. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestningsih, R., & Sukamanda, M. (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 (JKM)*.
- Nurlisa, S. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Asupan Energi Dengan Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedinginan Kabupaten Rokan Hilir. *UIN SUSka Riau*.
- Purba, H. T., Mariana, & Demitri, A. (2023). Hubungan pola makan dan status gizi terhadap kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang Udik. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Pendidikan*.
- Sianipar, D., & Lubis, R. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 3599–3605.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Dalam*

angka.

- Wahyuni, A. S., Siregar, I. M., Yusuf, A., Paramita, A. A., Lubis, M. S. F. F., Pakpahan, G. D. S., Sitorus, G. D. E., & Marpaung, D. S. (2025). Analisis Dampak Faktor Risiko terhadap Hipertensi di Puskesmas Amplas: Studi Kasus Kontrol. *Journal of Academy of Medical Science Bosnia and Herzegovina*.
- Yuliana, D., & Wulandari, R. (2020). Pola Perilaku Hidup Sehat dan Hubungannya dengan Hipertensi pada Pasien di Klinik X. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*.
- Yuliana, E., & Anggraini, T. (2020). Frekuensi Pemeriksaan Tekanan Darah dan Kesadaran Hipertensi di Kalangan Dewasa Muda. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.