



Karakteristik Penderita Hipertensi Di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh Tahun 2025

Nurfathin Alia¹, Satria Safirza^{*2}, Rahmad³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: satria.safirza_fk@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received August 12, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted November 30, 2025

Available online December 31, 2025

Kata Kunci:

hipertensi, karakteristik, puskesmas

Keywords:

hypertension, characteristics, health center



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg serta menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Provinsi Aceh, khususnya Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh, mencatat angka kasus hipertensi yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman tahun 2025 berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, derajat hipertensi, status indeks massa tubuh (BMI), dan pola makan. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional terhadap 100 pasien hipertensi yang dipilih secara purposive sampling selama Maret-April 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan fisik, kemudian dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi berada pada kelompok usia lansia akhir (56–65 tahun), berjenis kelamin perempuan, memiliki riwayat keluarga hipertensi, serta mengalami hipertensi derajat 1. Mayoritas responden memiliki status BMI berlebih dan menerapkan pola makan tidak sehat. Kesimpulan penelitian ini

menunjukkan bahwa faktor usia lanjut, jenis kelamin perempuan, riwayat genetik, kelebihan berat badan, dan pola makan tidak sehat merupakan karakteristik dominan pada penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih terarah untuk menekan risiko komplikasi hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg and remains a major public health problem in Indonesia. Aceh Province, particularly the Baiturrahman Health Center in Banda Aceh, reports a high prevalence of hypertension cases. This study aimed to describe the characteristics of hypertensive patients at the Baiturrahman Health Center in 2025 based on age, gender, family history, degree of hypertension, body mass index (BMI), and dietary patterns. A quantitative descriptive study with a cross-sectional design was conducted involving 100 hypertensive patients selected through purposive sampling from March to April 2025. Data were collected using questionnaires and physical examinations and analyzed using univariate analysis. The results indicated that most hypertensive patients were in the late elderly age group (56–65 years), predominantly female, had a family history of hypertension, and were classified as having grade 1 hypertension. The majority of respondents were overweight and reported unhealthy dietary patterns. In conclusion, advanced age, female gender, genetic predisposition, excess body weight, and unhealthy diet were the dominant characteristics of hypertensive patients at the Baiturrahman Health Center, highlighting the need for targeted preventive and health promotion strategies to reduce hypertension-related complications.

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan tantangan kesehatan global karena berkontribusi besar terhadap morbiditas, mortalitas, serta beban ekonomi keluarga dan sistem kesehatan. Salah satu PTM yang paling sering dijumpai di layanan primer adalah hipertensi, yaitu kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi kerap disebut *silent killer* karena sering tanpa gejala, namun dapat memicu komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kematian bila tidak terdeteksi serta tidak terkontrol. Di tingkat global, WHO melaporkan jumlah penderita hipertensi usia 30–79 tahun terus meningkat dan sebagian besar berada di negara berpendapatan rendah-menengah; selain itu proporsi penderita yang tidak terdiagnosis dan tidak terkontrol masih tinggi.

Di Indonesia, hipertensi menjadi prioritas pengendalian PTM karena prevalensinya tinggi. Ringkasan kebijakan/factsheet Kementerian Kesehatan yang merujuk Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, menandakan hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu intervensi berkelanjutan, termasuk deteksi dini, edukasi, serta penguatan tata laksana di layanan primer. Sejalan dengan itu, pedoman klinis nasional dan konsensus profesi menekankan pentingnya penegakan diagnosis yang tepat, penilaian faktor risiko komorbid, serta modifikasi gaya hidup (misalnya pengendalian berat badan, pengaturan asupan garam/lemak, peningkatan aktivitas fisik) sebagai fondasi pengendalian tekanan darah.

Secara epidemiologis, risiko hipertensi dipengaruhi faktor yang tidak dapat dimodifikasi (misalnya usia dan riwayat keluarga/genetik) serta faktor yang dapat dimodifikasi (misalnya status gizi berlebih/obesitas, pola makan tinggi garam/lemak, rendah buah-sayur, dan perilaku sedentari). Studi-studi menunjukkan obesitas/kelebihan berat badan berkaitan erat dengan peningkatan tekanan darah melalui berbagai mekanisme (aktivasi saraf simpatis, RAAS, perubahan hemodinamik, dan faktor hormonal-metabolik), sehingga pencegahan obesitas menjadi komponen penting dalam program pengendalian hipertensi.

Selain itu, pola makan yang tidak sehat berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi dan menjadi target intervensi yang relatif “mudah” dilakukan melalui konseling gizi, edukasi, dan dukungan perubahan perilaku di puskesmas.

Pada konteks regional, Provinsi Aceh masih menghadapi beban hipertensi yang bermakna. Berdasarkan informasi pada naskah penelitian ini, data Dinas Kesehatan Aceh (2023) mencatat bahwa Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh merupakan fasilitas dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak pada tahun 2021, yakni 6.277 kasus.

Angka tersebut mengindikasikan tingginya kebutuhan layanan dan pentingnya strategi pengendalian hipertensi yang lebih terarah, khususnya di wilayah kerja puskesmas dengan beban kasus tinggi. Dalam praktik layanan primer, perencanaan program promotif–preventif (misalnya skrining rutin, edukasi diet rendah garam, pengendalian berat badan, serta penguatan kepatuhan terapi) idealnya didasarkan pada profil karakteristik pasien setempat agar intervensi lebih tepat sasaran.

Gap penelitian muncul karena (1) data beban hipertensi yang tinggi di Puskesmas Baiturrahman belum otomatis menjelaskan “profil” pasien yang datang

berobat (siapa yang paling terdampak dan faktor risiko apa yang dominan), padahal informasi ini diperlukan untuk menyusun paket intervensi yang spesifik; (2) banyak penelitian hipertensi di layanan primer fokus pada faktor tertentu atau lokasi lain, sehingga hasilnya belum tentu merepresentasikan karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Baiturrahman; dan (3) masih terbatas kajian deskriptif lokal yang secara simultan memetakan karakteristik inti yang relevan untuk program puskesmas – yakni usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, derajat hipertensi, status BMI, dan pola makan – dalam periode yang lebih mutakhir (tahun 2025), terutama setelah adanya catatan beban kasus tinggi pada 2021.

Kesenjangan ini penting ditutup karena perencanaan intervensi yang efektif (misalnya penentuan kelompok prioritas skrining, format edukasi diet, dan target program pengendalian berat badan) sangat dipengaruhi distribusi karakteristik pasien di fasilitas tersebut.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh tahun 2025 berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat genetik/keluarga, derajat hipertensi, status BMI, dan pola makan.

Hasil pemetaan ini diharapkan dapat menjadi dasar penguatan strategi promotif–preventif yang lebih terarah di puskesmas, sekaligus menjadi bahan evaluasi awal dalam pengendalian hipertensi berbasis risiko di wilayah kerja setempat

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh pada tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh pada tahun 2025. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Baiturrahman selama periode Maret hingga April 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien hipertensi yang berobat di Puskesmas Baiturrahman dalam rentang waktu tersebut. Sampel penelitian sebanyak 100 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dimana peneliti akan memilih data yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk penelitian, yaitu pasien dengan penderita hipertensi yang berobat di puskesmas baiturrahman tidak dalam keadaan hamil dan bukan pasien anak anak.

Variabel yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga hipertensi, derajat hipertensi, status indeks massa tubuh (BMI), dan pola makan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi informasi demografis, riwayat keluarga, dan pola makan, serta melalui pemeriksaan fisik dengan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer, dan pengukuran berat badan serta tinggi badan untuk menghitung BMI.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner secara langsung oleh responden di lokasi penelitian, yaitu Puskesmas Baiturrahman, disertai pemeriksaan fisik oleh peneliti. Data yang terkumpul kemudian direkapitulasi untuk

dianalisis lebih lanjut. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase karakteristik penderita hipertensi yang menjadi sampel penelitian ini. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menggambarkan profil penderita hipertensi di lokasi penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil penelitian distribusi frekuensi yang dilakukan pada penderita hipertensi tahun 2025 di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh menggunakan kuesioner.

Variabel Penelitian	Kategori	Frekuensi	Persentase	TOTAL RESPONDEN	
		n	%	N	%
Usia	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	1	1%	100	100%
	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	4	4%		
	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	10	10%		
	Lansia Awal (46-55 Tahun)	22	22%		
	Lansia Akhir (56 - 65 Tahun)	38	38%		
	Manula (>65 Tahun)	25	25%		
Jenis Kelamin	Laki-Laki	29	29%	100	100%
	Perempuan	71	71%		
Genetik	Ya	67	67%	100	100%
	Tidak	33	33%		
Derajat Hipertensi	Hipertensi 1	60	60%	100	100%
	Hipertensi 2	40	40%		
Status BMI	Kurang (<18,5)	2	2%	100	100%
	Normal (18,5 - 24,9)	26	26%		
	Berlebih (25 - 29,9)	61	61%		
	Obesitas (30)	11	11%		
Pola Makan	Sehat (≤ 42)	33	33%	100	100%
	Tidak Sehat (> 42)	67	67%		

Table diatas menunjukkan bahwa dari 100 orang yang menjadi sampel, berdasarkan usia diketahui terdapat 1 orang (1%) penderita hipertensi di usia 17 - 25 tahun, 4 orang (4%) di usia 26 - 35 tahun, 10 orang (10%) di usia 36 - 45 tahun, 22 orang (22%) di usia 46 - 55 tahun, 38 orang (38%) di usia 56 - 65 tahun, dan 25 orang (25%) di usia manula. Berdasarkan jenis kelamin diketahui terdapat 29 orang (29%) berjenis kelamin laki - laki yang menderita hipertensi dan 71 orang (71%) berjenis kelamin perempuan yang menderita hipertensi. Berdasarkan genetik diketahui terdapat 67 orang (67%) memiliki riwayat hipertensi (genetik) dan 33 orang (33%) tidak memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan derajat hipertensi Diketahui terdapat 60 orang (60%) mengalami hipertensi derajat 1 dan 40 orang (40%) mengalami hipertensi derajat 2. Berdasarkan status BMI Diketahui terdapat 2 orang (2%) penderita dengan status BMI kurang, 26 orang (26%) penderita dengan status BMI

normal, 61 orang (61%) penderita dengan status BMI berlebih, dan 11 orang (11%) penderita dengan status BMI obesitas. Dan berdasarkan pola makan diketahui terdapat 33 orang (33%) memiliki pola makan yang sehat dan 67 orang (67%) memiliki pola makan yang tidak sehat.

Dari hasil penelitian karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman tahun 2025 yang dilakukan pada bulan maret sampai April 2025, dengan metode pengumpulan sampel menggunakan pengisian kuesioner sebanyak 100 orang. berdasarkan Kategori usia terbanyak penderita hipertensi yaitu usia lansia akhir (56 - 65 tahun) sebanyak 38 orang (38%). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nailul Izza, dkk (2024) dengan judul penelitian "Analisis Faktor Resiko Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Gamping 2". Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa kategori usia terbanyak yaitu usia lansia akhir dengan jumlah 16 orang (53,3%).(Izza & Setiawati, 2024)

Seiring bertambahnya usia, risiko terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi juga meningkat. Beberapa studi menyatakan bahwa hipertensi umumnya mulai muncul pada usia 50 tahun keatas. Selain itu kemampuan jantung untuk memompa darah menurun sekitar 1% setiap tahunnya seiring bertambahnya usia, yang disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan kada hormon yang dapat menaikkan darah.(Fidiariani et al., 2022)

Berdasarkan jenis kelamin terbanyak penderita hipertensi yaitu perempuan sebanyak 71 orang (71%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cici Demiyati (2023) dengan judul penelitian "Analisis Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok Tahun 2022". Hasil penelitian menyebutkan bahwa kategori jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 55 orang (61,1%).(Demiyati et al., 2023)

Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Baiturrahman, hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan. Hal ini diduga karena kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji serta makanan berlemak yang dapat menyebabkan berat badan berlebih hingga obesitas serta lebih banyak dialami oleh wanita yang sudah memasuki usia menopause, sehingga menjadi faktor resiko utama terjadinya hipertensi pada wanita.

Berdasarkan faktor genetik pada penderita hipertensi dalam penelitian ini memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 67 orang (67%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizaldi Islamie Iskandar (2023) dengan judul penelitian "Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Puskesmas Pemahan Kabupaten Ketapang" hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor riwayat keluarga pada penderita hipertensi sebanyak 107 orang (76,4%).(Iskandar et al., 2023)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agus Samsudrajat (2022) dengan judul penelitian "Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (15 - 59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Sepauk Kabupaten Sintang Tahun 2022". Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik yang dimiliki oleh penderita hipertensi sebanyak 53 orang (65,4%).(Hersa & Samsudrajat. S, 2023)

Berdasarkan kategori derajat hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah terbanyak yaitu hipertensi derajat 1 sebanyak 60 orang (60%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilman Arief (2024) dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Gampong Lampulo Banda Aceh”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi derajat 1 sebanyak 29 orang (56,9%).(Arief & Amin, 2024)

Berdasarkan status BMI berlebih dan obesitas, kategori berat badan berlebih lebih banyak diderita dibandingkan obesitas yaitu berat badan berlebih sebanyak 61 orang (61%) dan berat badan obesitas 11 orang (11%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni (2022) dengan judul “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang mengalami berat badan berlebih dan obesitas sebesar 80,6%.(Wahyuni et al., 2022)

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erika mayarni (2020) dengan judul “Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Air Tiris Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampar Tahun 2019”. Pada penelitian tersebut didapati pasien hipertensi yang memiliki berat badan obesitas sebanyak 30 orang (71,4%).(Erikamaryani et al., 2020)

Dalam peningkatan tekanan darah, obesitas merupakan faktor independent yang tidak dipengaruhi oleh faktor lain. Obesitas dapat meningkatkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme, termasuk pola makan, perubahan hemodinamik, resistensi insulin atau hyperinsulinemia, serta faktor endokrin dan neurohormonal. Selain itu, mekanisme lain yang berperan meliputi peningkatan aktivasi system saraf simpatik, peningkatan aktivitas renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), peningkatan kadar leptin, insulin, endotelin-1, dan asam lemak bebas, gangguan fungsi peptide natriuretic (NP), serta penurunan produksi nitric oxide (NO).(Firmansyah & Halim Santoso, 2020)

Berdasarkan pola makan sehat dan tidak sehat penderita hipertensi terbanyak, didapati pola makan tidak sehat dengan pengujian skor >42 sebanyak 67 orang (67%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maqfirah (2024) dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Lembang Majene”. Pada penelitian yang dilakukan menunjukkan jumlah sampel dengan pola makan tidak sehat sebanyak 62 orang (88,6%).(Maqfirah et al., 2024)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mardianto (2021) dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi”. Pada penelitian yang dilakukan, di temukan ada sebanyak 16 orang (57,1%) dari 28 sampel yang menderita hipertensi memiliki pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini menjelaskan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko hipertensi adalah menjaga pola makan yang baik, yaitu dengan mengurangi asupan lemak dan garam, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Pola makan sendiri mengacu pada pengaturan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada

waktu tertentu, yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan dan ukuran porsi.(Mardianto et al., 2021).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh tahun 2025 berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, derajat hipertensi, status indeks massa tubuh (BMI), dan pola makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada kelompok usia lanjut, perempuan, individu dengan riwayat keluarga hipertensi, derajat hipertensi 1, status BMI berlebih, serta pola makan tidak sehat.

Berdasarkan usia, mayoritas penderita hipertensi berada pada kelompok lansia akhir (56–65 tahun). Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta penurunan fungsi regulasi tekanan darah. Proses penuaan juga menyebabkan perubahan hormonal dan metabolik yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Hasil ini konsisten dengan penelitian Izza dan Setiawati (2024) yang melaporkan prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia lansia akhir.

Berdasarkan jenis kelamin, penderita hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan perubahan hormonal pada perempuan, terutama setelah menopause, yang menyebabkan penurunan hormon estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah. Selain itu, perempuan cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah serta lebih berisiko mengalami peningkatan berat badan pada usia lanjut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Demiyati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada usia dewasa dan lanjut usia.

Ditinjau dari faktor genetik, sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga hipertensi. Hal ini menguatkan teori bahwa faktor genetik berperan penting dalam kejadian hipertensi melalui mekanisme pewarisan sifat yang memengaruhi regulasi tekanan darah, sensitivitas natrium, serta respons sistem saraf dan hormonal. Individu dengan orang tua atau keluarga inti penderita hipertensi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Iskandar et al. (2023) yang melaporkan bahwa riwayat keluarga merupakan salah satu faktor risiko dominan pada penderita hipertensi.

Berdasarkan derajat hipertensi, sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat 1. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada tahap awal penyakit, yang sebenarnya masih memiliki peluang besar untuk dikendalikan melalui perubahan gaya hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arief dan Amin (2024) yang juga menemukan bahwa hipertensi derajat 1 lebih dominan dibandingkan derajat 2 pada masyarakat. Kondisi ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan intervensi promotif–preventif di layanan kesehatan primer.

Berdasarkan status BMI, mayoritas penderita hipertensi berada pada kategori

berat badan berlebih dan obesitas. Obesitas merupakan faktor risiko independen terjadinya hipertensi karena dapat meningkatkan volume darah, curah jantung, serta aktivitas sistem saraf simpatis dan sistem renin-angiotensin-aldosteron. Selain itu, penumpukan lemak berlebih berkontribusi terhadap resistensi insulin dan peradangan kronis yang memicu peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Firmansyah dan Halim Santoso (2020) serta Wahyuni et al. (2022) yang menyatakan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas berhubungan erat dengan kejadian hipertensi.

Ditinjau dari pola makan, sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sehat. Pola makan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah konsumsi buah serta sayur berperan besar dalam peningkatan tekanan darah. Asupan natrium yang berlebihan dapat meningkatkan retensi cairan dan volume darah, sehingga meningkatkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maqfirah et al. (2024) dan Mardianto et al. (2021) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat merupakan faktor penting dalam kejadian hipertensi, terutama pada kelompok usia lanjut.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh didominasi oleh faktor usia lanjut, perempuan, riwayat keluarga hipertensi, kelebihan berat badan, dan pola makan tidak sehat. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang memerlukan pendekatan komprehensif melalui pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, puskesmas sebagai fasilitas layanan kesehatan primer memiliki peran strategis dalam melakukan skrining rutin, edukasi gaya hidup sehat, pengendalian berat badan, serta pembinaan pola makan yang seimbang guna mencegah progresivitas hipertensi dan komplikasi yang lebih berat.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh tahun 2025 didominasi oleh kelompok usia lansia akhir, berjenis kelamin perempuan, memiliki riwayat keluarga hipertensi, serta sebagian besar berada pada derajat hipertensi 1. Selain itu, mayoritas responden memiliki status indeks massa tubuh berlebih dan menerapkan pola makan tidak sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia, genetik, kelebihan berat badan, dan pola makan berperan penting dalam karakteristik penderita hipertensi, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih terarah di tingkat layanan kesehatan primer untuk mengendalikan risiko dan mencegah komplikasi hipertensi.

Saran

Tenaga kesehatan di Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi berkelanjutan mengenai pengendalian hipertensi, khususnya terkait pengaturan pola makan sehat, pengendalian berat badan, dan peningkatan aktivitas fisik, terutama pada kelompok usia lanjut dan individu dengan riwayat keluarga hipertensi. Pihak puskesmas juga disarankan untuk memperkuat skrining dan pemantauan tekanan darah secara rutin guna

mencegah progresivitas penyakit dan komplikasi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas serta memasukkan variabel lain seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan kepatuhan pengobatan. Masyarakat diharapkan lebih meningkatkan kesadaran terhadap risiko hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arief, I., & Amin, F. A. (2024). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Gampong Lampulo Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah*, 5, 5184–5191.
- Asmin, E., Tahitu, R., Que, B. J., & Astuty, E. (2021). Penyuluhan penyakit tidak menular pada masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 940–944. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2769>
- Demiyati, C., Sitepu, K. A. B., Marliana, A., Nurmalia, N., & Kabelen, V. Y. (2023). Analisis risiko kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Pancoran Mas Depok tahun 2022. *Journal of Public Health Education*, 2(4), 367–376. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i4.134>
- Dinas Kesehatan Aceh. (2023). Pelayanan kesehatan penderita hipertensi. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Erikamaryani, E., Dewi, A. H., & Safitri, Y. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Air Tiris wilayah kerja UPTD Puskesmas Kampar tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 13–20. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/683>
- Fidiariani, F., Susanti, M., & Salmi, S. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan derajat hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 5(3). <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1834>
- Firmansyah, Y., & Santoso, A. H. (2020). Relationship between central obesity and excess body mass index with the incidence of hypertension. *Hearty*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.32832/hearty.v8i1.3627>
- Hersa, A. P., & Samsudrajat, A. S. (2023). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi usia produktif (15–59 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Sepauk Kabupaten Sintang tahun 2022. *Jumantik*, 9(2), 183–191. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i2.4786>
- Iskandar, R. I., Suwarni, L., Retnowati, R., & Musjahirin, M. (2023). Faktor risiko hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Pemahan Kabupaten Ketapang. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 10(4), 191–199. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v10i4.5795>
- Izza, N., & Setiawati, E. M. (2024). Analisis faktor risiko hipertensi anggota Prolanis Puskesmas Gamping 2. *Jurnal Kesehatan*, 2(September), 578–591.
- Maqfirah, M., Adam, A., Iskandar, I., Leida, I., & Zamli, Z. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lembang Majene. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 916–923.
- Mardianto, M., Darwis, D., & Suhartatik, S. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan*, 1, 507–512. <http://119.235.25.74/index.php/jimpk/article/view/663>

- Maulita, S., Aramico, B., & Hasnur, H. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2206-2214. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.16836>
- Octaviane, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi kesehatan hipertensi pada usia produktif sampai lansia di Desa Lulut Kabupaten Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(2), 32-38.
- Purnama Ria Sihombing, E., Hidayat, W., Sinaga, J., Nababan, D., & Sitorus, M. E. J. (2023). Faktor risiko hipertensi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19199>
- Wahyuni, S., Ibrahim, I., & Agustina, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), 1-8