



FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI YANG DAPAT DI KONTROL PADA RUKUN NELAYAN DI DESA PALANG

Shafira Salsa Adinda¹ Yasin Wahyuriyanto² Teresia Retna P³ Binti Yunariyah⁴
Jurusan Keperawatan Program Diploma Tiga Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email Korespondensi: shafirasalsaadinda5@gmail.com

ABSTRAK

Masalah hipertensi di kalangan masyarakat pesisir, khususnya para nelayan, menjadi isu kesehatan yang mendesak untuk ditangani. Tingginya angka prevalensi hipertensi di kelompok ini menimbulkan kekhawatiran karena dampaknya yang serius terhadap kualitas hidup dan produktivitas nelayan. Di Desa Palang, nelayan menghadapi berbagai faktor risiko yang dapat dikendalikan, seperti konsumsi makanan tinggi natrium, kebiasaan minum alkohol, tingkat stres yang tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kejadian hipertensi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban menunjukkan tren peningkatan jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Palang selama dua tahun terakhir. Pada tahun 2022 tercatat 11.461 penderita, dan angka ini naik menjadi 11.512 pada tahun 2023. Kenaikan ini menandakan perlunya perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah tersebut, terutama di kalangan nelayan yang rentan terhadap faktor risiko tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik korelasi dengan desain cross-sectional untuk mengkaji hubungan antara faktor risiko yang dapat dikendalikan dengan kejadian hipertensi pada anggota Rukun Nelayan di Desa Palang. Sampel sebanyak 80 nelayan dipilih melalui teknik stratified purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, pengukuran tekanan darah, dan lembar observasi, kemudian dianalisis dengan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas responden berusia 20–35 tahun, dengan hampir separuh memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan sebagian besar mengalami hipertensi. Faktor risiko utama yang ditemukan meliputi pola konsumsi makanan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, tingkat stres tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik. Analisis menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi kesehatan, perubahan gaya hidup, dan pengelolaan stres untuk menurunkan prevalensi hipertensi di komunitas nelayan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor risiko lain serta mengembangkan program intervensi berbasis komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, Nelayan, dan Faktor Risiko

ABSTRAK

The problem of hypertension among coastal communities, particularly fishermen, is an urgent health issue that requires addressing. The high prevalence of hypertension in this group raises concerns due to its serious impact on the quality of life and productivity of

fishermen. In Palang Village, fishermen face various controllable risk factors, such as high-sodium diets, alcohol consumption, high stress levels, and lack of physical activity, all of which contribute to the increased incidence of hypertension. Data from the Tuban Regency Health Office shows an increasing trend in the number of hypertension sufferers in Palang District over the past two years. In 2022, 11,461 cases were recorded, and this figure rose to 11,512 in 2023. This increase indicates the need for greater attention to hypertension prevention and control efforts in the region, particularly among fishermen who are vulnerable to this risk factor. This study used a correlational analytic approach with a cross-sectional design to examine the relationship between controllable risk factors and the incidence of hypertension among members of the Fishermen's Association (Rukun Nelayan) in Palang Village. A sample of 80 fishermen was selected using a stratified purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires, blood pressure measurements, and observation sheets, then analyzed using the chi-square test to determine the relationship between variables. The results revealed that the majority of respondents were aged 20–35, with nearly half having a family history of hypertension, and most of them experiencing hypertension. Key risk factors identified included unhealthy dietary patterns, excessive alcohol consumption, high stress levels, and lack of physical activity. The analysis demonstrated a significant association between dietary patterns and the incidence of hypertension. These findings underscore the importance of health education interventions, lifestyle changes, and stress management to reduce the prevalence of hypertension in fishing communities. Further research is recommended to explore other risk factors and develop community-based intervention programs.

Keywords: *Hypertension, Fishermen, and Risk Factors*

PENDAHULUAN

Komunitas pesisir umumnya menggantungkan hidup pada hasil laut, khususnya melalui aktivitas penangkapan ikan. Pekerjaan ini diwariskan secara turun-temurun dan menjadi sumber utama pemenuhan kebutuhan keluarga. Dalam konteks ini, istilah *nelayan* merujuk pada individu yang bekerja di bidang penangkapan ikan (Pusung et al., 2022). Secara definisi, nelayan adalah orang yang mencari ikan dengan menggunakan jaring atau alat tangkap lainnya. Nelayan tradisional atau berskala kecil umumnya melakukan aktivitas ini untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. Lebih jauh lagi, nelayan dapat dipahami sebagai kelompok masyarakat yang melakukan penangkapan ikan di laut, dengan kondisi kerja yang sangat dipengaruhi oleh faktor cuaca, serta menjadikan hasil tangkapan sebagai tumpuan utama mata pencaharian. Masyarakat di daerah pesisir memiliki air yang kandungannya banyak natrium, sehingga masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi lebih banyak dibandingkan dengan penduduk di wilayah dengan kandungan natrium rendah dalam airnya. penelitian mengungkapkan adanya hubungan antara kejadian hipertensi dengan konsumsi air minum yang mengandung kadar garam sebesar 600 mg atau lebih, terutama pada masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir. (Rumaolat et al., 2023a). Kemenkes tahun 2018 mengelompokkan nelayan kedalam golongan masyarakat yang memiliki kerentanan terhadap kondisi hipertensi karena lekat dengan beberapa faktor risiko, diantaranya konsumsi kopi yang cukup tinggi, merokok, konsumsi natrium dari produk laut yang diasinkan, pola makan kurang teratur, dan lain sebagainya (Sinta Maulina,2024).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan kesadaran nelayan tentang kejadian hipertensi. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa Sebagian besar nelayan belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang kejadian hipertensi, sehingga mereka tidak dapat mengidentifikasi gejala dan tanda-tanda hipertensi.

Oleh sebab itu, studi ini memiliki tujuan untuk memahami tingkat pemahaman para nelayan terkait peristiwa hipertensi, serta factor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan kesadaran tersebut. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) dibandingkan dengan Riskesdas 2013, di mana hipertensi mengalami kenaikan signifikan dari 25,8% menjadi 34,1%. Sementara itu, Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) tahun 2024 melaporkan bahwa capaian program skrining hipertensi masih rendah, yakni hanya mencapai 32,1%, dengan jumlah masyarakat yang benar-benar menjalani skrining sekitar 22,5%. Kesenjangan tersebut mencerminkan adanya persoalan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini serta pencegahan hipertensi (PPTM, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), seseorang dikategorikan menderita hipertensi apabila hasil pemeriksaan tekanan darah pada dua kali pengukuran di hari berbeda menunjukkan nilai sistolik minimal 140 mmHg dan/atau diastolik minimal 90 mmHg. Kementerian Kesehatan RI (2019) menambahkan bahwa laki-laki memiliki peluang dua kali lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan perempuan, meskipun pada perempuan risiko hipertensi cenderung meningkat setelah memasuki fase menopause. Pada masyarakat pesisir, khususnya nelayan, hipertensi banyak ditemukan dan umumnya dipengaruhi oleh gaya hidup, seperti konsumsi garam berlebih, pola makan tinggi lemak dengan rendah asupan buah dan sayur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta masalah obesitas.

Secara global, WHO (2023) menerangkan sekitar 1,28 miliar orang dengan rentang usia 30–79 tahun terkena hipertensi, dan penyakit ini merupakan penyebab utama kematian akibat gangguan kardiovaskular. Di kawasan WHO South-East Asia Region (WHO-SEAR) yang terdiri atas 11 negara, Indonesia menempati posisi tertinggi dalam prevalensi hipertensi (Zhou et al., 2021). Proyeksi nasional menunjukkan prevalensi hipertensi akan meningkat hingga sekitar 60% pada tahun 2025, dengan angka kematian mendekati 1,5 juta jiwa atau sekitar 9,4% dari total kematian tahunan. Kondisi ini juga terlihat di tingkat provinsi, misalnya Jawa Timur, yang mencatat 7.088 kasus hipertensi pada tahun 2022 dengan prevalensi mencapai 61,1%. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban melaporkan peningkatan prevalensi hipertensi dari 5,11% pada tahun 2020 menjadi 73,5% pada tahun 2022. Di Kecamatan Palang, jumlah penderita hipertensi juga naik dari 11.461 kasus pada 2022 menjadi 11.512 kasus pada 2023, menandakan tren kenaikan yang konsisten.

Hipertensi tidak dapat dianggap remeh karena berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pecah atau tersumbatnya pembuluh darah arteri yang menyalurkan oksigen ke otak sehingga berisiko mengakibatkan stroke. Selain berdampak pada jantung dan pembuluh darah, hipertensi juga dapat menyebabkan kerusakan ginjal yang berujung pada gagal ginjal. World Health Organization (WHO, 2023) menegaskan bahwa hipertensi yang tidak ditangani atau dikendalikan secara optimal merupakan salah satu pemicu utama tingginya angka kematian dini di dunia.

Pada kelompok nelayan, faktor gaya hidup dan stres kerja menjadi aspek penting yang memengaruhi tekanan darah. Penelitian Kartika dan Mirsiyanto (2021) menemukan bahwa pekerja dengan stres kerja memiliki risiko 5,625 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan pekerja yang tidak mengalami stres. Temuan serupa dilaporkan Surianti (2019), bahwa nelayan kerap menghadapi tekanan hidup yang besar, terutama ketika hasil tangkapan tidak sesuai harapan. Beban ekonomi tersebut sering kali memicu stres, yang kemudian mendorong perilaku tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi kopi, maupun alkohol sebagai bentuk mekanisme pelarian, sehingga semakin meningkatkan risiko hipertensi.

Perbaikan gaya hidup merupakan salah satu langkah penting dalam menurunkan risiko hipertensi, antara lain dengan berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur. Penerapan gaya hidup sehat terbukti mampu memberikan kontribusi positif terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, peningkatan pendidikan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi juga sangat diperlukan. Program edukasi dan intervensi berbasis komunitas dapat menjadi sarana untuk menanamkan pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang seimbang serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Upaya lain yang tidak kalah penting adalah pengendalian stres. Manajemen stres dapat dilakukan melalui berbagai teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, maupun aktivitas rekreatif lainnya, yang mampu membantu menjaga keseimbangan fisik dan psikologis.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah analitik korelasi, populasi penelitian adalah rukun nelayan Desa Palang berjumlah 100 orang. Besar sampel 80 responden dan penelitian ini menggunakan Stratified purposive Sampling. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner. Variabel di penelitian ini adalah Faktor Resiko Kejadian Hipertensi yang Dapat di Kontrol pada Rukun Nelayan di Desa Palang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi kejadian hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	N = 50	N =100
Tidak hipertensi	32	40%-
Hipertensi	48	60%
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan di rukun nelayan desa palang mengalami hipertensi.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik usia dan riwayat hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
	N = 50	N =100
Usia		
< 20	8	10%
20–35	52	65%
> 35	20	25%
Total	80	100%
Pendidikan		
SD	17	21,25%
SMP	19	23,75%
SMA	20	25%

Tidak sekolah	24	
Total	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan Secara keseluruhan, sebagian besar responden berusia antara 20 hingga 35 tahun dan memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi, dengan proporsi terbesar adalah mereka yang tidak bersekolah.

Tabel 4.2 Distribusi Faktor Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Kejadian Hipertensi				Total		
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Aktivitas Fisik	Baik	31	47,7%	34	52,3%	65	100%
	Kurang baik	1	6,7%	14	93,3%	15	100%
	Total	32	40%	48	60%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.2, menunjukkan bahwa hampir seluruhnya nelayan yang hipertensi memiliki aktivitas fisik kurang baik.

Tabel 4.3 Distribusi Faktor Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Kejadian Hipertensi				Total		
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Pola makan	Baik	25	80,6%	6	19,4%	31	100%
	Kurang	7	14,3%	42	85,7%	49	100%
	Total	32	40%	48	60%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 hampir seluruhnya nelayan yang hipertensi memiliki pola makan kurang baik.

Tabel 4.4 Distribusi Faktor Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Kejadian Hipertensi				Total		
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	f	%	f	%			
Perilaku Merokok	Tidak Merokok	5	62,5%	3	37,5%	8	100%
	Merokok	27	37,5%	45	62,5%	72	100%
	Total	32	40%	48	60%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan perilaku merokok.

Tabel 4.5 Distribusi Faktor Konsumsi Kafein dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Kejadian Hipertensi	Total
---------------	---------------------	-------

		Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%
		f	%	f	%		
Konsumsi Kafein	Cukup	11	45,8%	13	54,2%	31	100%
	Berlebih	21	37,5%	35	62,5%	49	100%
Total		32	40%	48	100%	80	100%

Pada Tabel 4.5, bahwa sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan konsumsi kafein yang berlebih.

Tabel 4.6 Distribusi Faktor Tingkat Sress dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karaktristik		Kejadian Hipertensi				Total	
		Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%
		f	%	f	%		
Tingkat Sress	Tidak Stress	16	57,1%	12	42,9%	28	100%
	Stress	16	30,8%	36	69,2%	52	100%
Total		32	40%	48	60%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa Sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi mengalami stress.

Tabel 4.7 Distribusi Faktor Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

Karaktristik		Kejadian Hipertensi				Total	
		Tidak Hipertensi		Hipertensi		F	%
		f	%	f	%		
Konsumsi Alkohol	Kurang	11	45,8%	13	54,2%	24	100%
	Berlebihan	21	37,5%	35	62,5%	56	100%
Total		32	40%	48	60%	80	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 Tabel di atas menunjukkan Sebagian besar nelayan yang hipertensi memiliki kebiasaan konsumsi alcohol berlebihan.

Tabel 4.8 Analisis Faktor Resiko yang Dapat Dikontrol dengan Kejadian Hipertensi di Rukun Nelayan di Desa Palang, Bulan Mei 2025.

	B	S.E.	Wald	df	Sig.
Aktivitas Fisik	1,993	1,350	2,180	1	,140
Pola Makan	3,138	,672	21,817	1	<,001
Tingkat Stress	1,443	,691	4,362	1	,037
Konsumsi kafein	-9,058	2,380	14,492	1	<,001

Berdasarkan Tabel 4.8 Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil, dengan nilai p sebesar 0,140. Sebaliknya, pola makan memiliki pengaruh yang sangat signifikan, dengan nilai p kurang dari 0,001, menunjukkan bahwa pola makan memainkan peran penting dalam model ini. Selain itu, tingkat stres juga berpengaruh signifikan dengan nilai p sebesar 0,037. Secara keseluruhan,

dapat disimpulkan bahwa pola makan sangat berpengaruh dengan kejadian hipertensi di Rukun Nelayan Desa Palang.

PEMBAHASAN

Karakteristik usia dan riwayat pendidikan di Rukun Nelayan di Desa Palang Bulan Mei 2025

Data yang diperoleh dari Rukun Nelayan Desa Palang Bulan pada Mei 2025 menunjukkan karakteristik demografis yang penting untuk dianalisis. Sebagian besar nelayan berada pada rentang usia produktif 20–35 tahun, menandakan bahwa sektor perikanan di wilayah ini didominasi generasi muda yang berpotensi mengembangkan inovasi serta meningkatkan produktivitas. Hanya sebagian kecil yang berusia di bawah 20 tahun, yang dapat mengindikasikan rendahnya minat generasi muda atau adanya hambatan dalam akses pendidikan dan pelatihan. Sementara itu, kelompok nelayan yang berusia di atas 35 tahun jumlahnya relatif sedikit, namun tetap memerlukan perhatian khusus terutama terkait aspek kesehatan dan keberlanjutan kerja. Dari segi riwayat keturunan, terlihat adanya keseimbangan antara nelayan yang berasal dari keluarga nelayan secara turun-temurun dengan mereka yang tidak memiliki latar belakang keluarga nelayan. Hal ini menunjukkan bahwa profesi nelayan di Desa Palang Bulan tidak hanya diwariskan, tetapi juga dapat diakses oleh individu dari berbagai latar belakang. Temuan ini memberikan gambaran awal mengenai karakteristik nelayan di wilayah tersebut, sekaligus menjadi landasan penting untuk merancang kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan serta keberlanjutan sektor perikanan.

Studi oleh Anggun Rokhmawati (2022) dalam di Kelurahan Pematang Pasir menemukan bahwa kelompok umur nelayan terbesar adalah 20-29 tahun mendukung temuan bahwa usia muda mendominasi sektor ini. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kebijakan yang mendukung nelayan muda untuk memastikan keberlanjutan sektor perikanan. Dari segi riwayat keturunan, proporsi yang hampir seimbang antara nelayan dengan riwayat keturunan dan tanpa riwayat mengindikasikan keterbukaan profesi ini bagi individu dari berbagai latar belakang. Temuan ini bisa menjadi indikasi bahwa menjadi nelayan tidak hanya didasarkan pada tradisi keluarga, tetapi juga pilihan individu karena faktor sosial ekonomi atau peluang kerja.

Menurut Steve Budianto (2010), seperti yang dikutip oleh I Made Gunarsa Putra dkk (2017), usia produktif memiliki hubungan positif dengan penghasilan nelayan. Hal ini relevan dengan data usia di Desa Palang Bulan, di mana sebagian besar nelayan berada dalam usia produktif, sehingga berpotensi meningkatkan hasil tangkapan. Selain itu, faktor jaringan yang juga berpengaruh positif terhadap kesejahteraan nelayan, sebagaimana dinyatakan dalam , dapat menjadi aspek penting untuk dipertimbangkan dalam pengembangan program pemberdayaan nelayan di Desa Palang Bulan Mei.

Tingginya persentase nelayan yang tidak bersekolah dan berpendidikan rendah menunjukkan perlunya intervensi pendidikan kesehatan yang lebih baik. Program-program penyuluhan yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan faktor risikonya sangat penting. Selain itu, pendekatan yang melibatkan komunitas nelayan dalam program kesehatan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan praktik hidup sehat. Tingkat pendidikan yang rendah di kalangan nelayan dapat menjadi faktor risiko yang signifikan untuk kejadian hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat meningkatkan pendidikan kesehatan dan kesadaran di kalangan nelayan, guna mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Faktor Aktivitas Fisik pada Nelayan di Desa Palang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien hipertensi pada sampel memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh rutinitas pekerjaan sehari-hari. Aktivitas fisik, sebagaimana dijelaskan oleh WHO (2022), mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan energi, baik dalam konteks pekerjaan, mobilitas, maupun aktivitas rekreasi dengan intensitas sedang hingga tinggi. Berdasarkan analisis data, ditemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hal ini menegaskan pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik yang teratur, tidak hanya untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali, tetapi juga untuk menunjang kesehatan jantung, keseimbangan mental, serta kualitas hidup yang lebih baik secara menyeluruh.

Sebagai peneliti, saya menyarankan agar program-program kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk mencegah hipertensi memasukkan komponen aktivitas fisik yang terstruktur. Misalnya, kampanye edukasi yang mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam olahraga, berjalan kaki, atau aktivitas fisik lainnya dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi. Selain itu, kolaborasi dengan lembaga kesehatan dan komunitas lokal untuk menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses juga sangat penting.

Faktor Pola Makan pada Nelayan di Desa Palang

Pola makan yang tidak seimbang ditandai oleh asupan natrium yang tinggi, konsumsi lemak jenuh dan trans berlebih, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran memiliki peran penting dalam peningkatan risiko hipertensi melalui mekanisme peningkatan volume intravaskular dan disfungsi endotel. Beberapa studi mendukung hubungan ini; misalnya Smith et al. (2021) melaporkan kecenderungan hipertensi yang lebih tinggi pada individu dengan asupan natrium berlebih, sedangkan Johnson et al. (2020) menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat seperti diet DASH efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, sehingga menegaskan dasar biologis dan bukti empiris terkait peran pola makan dalam kejadian hipertensi. Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada nelayan. Nilai Pearson Chi-Square sebesar 34,839 serta Likelihood Ratio sebesar 37,028 menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan secara nyata berkontribusi terhadap meningkatnya risiko hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan tidak sehat merupakan faktor penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Analisis data dalam penelitian ini menguatkan temuan tersebut: terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian hipertensi pada sampel nelayan, dengan nilai Pearson Chi-Square sebesar 34,839 dan Likelihood Ratio sebesar 37,028, yang mengindikasikan kontribusi nyata konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan terhadap meningkatnya risiko hipertensi. Selain itu, hasil Fisher's Exact Test ($p < 0,001$) mempertegas kekuatan asosiasi antara pola makan tidak sehat dan kejadian hipertensi, sehingga hipotesis nol dapat ditolak dengan tingkat signifikansi yang tinggi.

Berdasarkan temuan ini, intervensi pencegahan perlu difokuskan pada upaya perbaikan pola makan melalui edukasi gizi, kampanye pengurangan konsumsi garam dan makanan olahan, serta promosi peningkatan konsumsi buah dan sayuran—misalnya penerapan prinsip-prinsip diet DASH pada tingkat komunitas. Upaya tersebut sebaiknya dilengkapi dengan kebijakan lokal yang mendukung akses pangan sehat dan program penyuluhan terarah kepada kelompok nelayan, agar perubahan perilaku makan dapat terlaksana secara berkelanjutan dan mengurangi beban hipertensi di masyarakat.

Faktor Konsumsi Kafein pada Nelayan di Desa Palang

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kafein dan kejadian hipertensi pada responden. Temuan ini sejalan dengan studi Buntaa (2020) yang menunjukkan bahwa nelayan dengan kebiasaan minum kopi secara rutin memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi. Hal serupa juga dikemukakan oleh Taher (2020), yang melaporkan bahwa konsumsi kopi sebanyak 1–3 cangkir per hari dapat meningkatkan risiko hipertensi pada individu predisposisi. Secara biologis, mekanisme ini dijelaskan oleh Taher (2021), di mana kafein mengikat reseptor adenosin, mengaktifkan sistem saraf simpatis melalui peningkatan kadar katekolamin, serta merangsang kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol lebih banyak, sehingga secara keseluruhan menyebabkan peningkatan tekanan darah secara signifikan.

Peneliti menyatakan bahwa konsumsi kafein yang berlebihan berpotensi memicu munculnya hipertensi. Zat aktif dalam kafein dapat terserap ke aliran darah dan memengaruhi kerja sistem kardiovaskular. Jika kafein dikonsumsi secara terus-menerus dalam kadar tinggi, peluang terjadinya hipertensi akan meningkat. Keadaan ini lebih berisiko bagi orang yang sudah punya riwayat hipertensi, karena asupan kafein yang tinggi dapat memperburuk tekanan darah mereka.

Faktor Tingkat Stress pada Nelayan di Desa Palang

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan yang berkepanjangan. Kondisi ini memicu pelepasan hormon seperti kortisol dan adrenalin yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Menurut Hinkle & Cheever (2018), stres yang dialami oleh penderita hipertensi dapat memperparah kondisi kesehatan dan memicu risiko terjadinya komplikasi serius, seperti penyakit jantung maupun stroke. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan stres yang tepat dan efektif guna membantu menstabilkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Salah satu intervensi yang diberikan kepada penderita hipertensi adalah pemberian edukasi tentang teknik manajemen stres. Edukasi yang diberikan bertujuan agar penderita hipertensi mampu mengenali situasi atau faktor yang memicu stres, mempelajari teknik-teknik untuk mengatasi stres secara sehat, serta menerapkan gaya hidup yang sehat (Oktaviana & Rispawati, 2023; Sulistyarini et al., 2023).

Menurut PERKENI (2019), stres berperan dalam meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Tingkat stres yang semakin tinggi akan menyebabkan tekanan darah semakin meningkat. Secara fisiologis, kondisi ini terjadi ketika kelenjar pituitari melepaskan hormon yang merangsang kelenjar endokrin untuk menghasilkan adrenalin dan hidrokortison, yaitu hormon yang berfungsi membantu tubuh dalam beradaptasi terhadap tekanan yang dialami. Saat stres, tubuh akan mengalami detak jantung lebih cepat, keringat dingin, peningkatan aliran darah ke otot, dan penurunan aliran darah ke ginjal, kulit, serta saluran pencernaan. Hormon adrenalin yang dilepaskan dalam kondisi stres dapat meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme vasokonstriksi atau penyempitan arteri serta mempercepat denyut jantung. Apabila kondisi stres berlangsung secara terus-menerus, maka tekanan darah akan tetap berada pada level tinggi, sehingga berpotensi menimbulkan hipertensi.

Pembahasan mengenai kaitan antara tingkat stres dan hipertensi pada nelayan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Uji Chi-Square menghasilkan $p = 0,022$, yang menandakan bahwa meningkatnya stres berasosiasi dengan kenaikan kejadian hipertensi di kelompok nelayan tersebut. Hasil ini sejalan dengan temuan Surianti (2020), yang menyatakan bahwa tekanan kerja dan tanggung jawab keluarga pada nelayan dapat meningkatkan risiko hipertensi, serta didukung oleh penelitian lain (Kusnadi et al., 2019) yang menegaskan peran stres psikologis sebagai faktor risiko penting dalam perkembangan hipertensi. Oleh karena itu, pelaksanaan program pengelolaan stres yang efektif dianggap

perlu untuk membantu nelayan menurunkan risiko hipertensi dan memperbaiki kesehatan mereka secara keseluruhan..

Faktor Konsumsi Alkohol pada Nelayan di Desa Palang

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh oleh Ningsih (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Artiyaningrum dan Azam (2016), yang menegaskan bahwa alkohol bukanlah faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Lopian, Malonda, dan Kapantow (2014) di Minahasa Selatan juga menunjukkan bahwa secara statistik tidak ditemukan korelasi yang berarti antara konsumsi alkohol dengan tekanan darah tinggi. Widiyansah dan Wijayanti (2016) pun menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa konsumsi alkohol tidak berasosiasi secara signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi.

Namun demikian, secara teori, konsumsi alkohol dalam jumlah yang berlebihan memang berpotensi meningkatkan tekanan darah secara signifikan, sebagaimana dijelaskan oleh American Heart Association (AHA, 2014). Meskipun berbagai penelitian empiris tidak menunjukkan hubungan yang kuat, risiko tersebut tetap ada berdasarkan mekanisme fisiologis yang mendasarinya. Bahkan, konsumsi alkohol secara rutin, meskipun dalam jumlah kecil, dapat meningkatkan risiko kenaikan tekanan darah, dan konsumsi berlebihan dapat memicu hipertensi. Sebagai contoh, laporan dari Alcohol Concern UK (2015) menyebutkan bahwa minum alkohol hingga tiga kali dalam sehari dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga 75%.

Dalam konteks penelitian ini, hasil yang diperoleh tidak mendukung asumsi teoretis tersebut. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh jumlah responden yang mengonsumsi alkohol dalam kelompok kasus yang relatif kecil, yaitu hanya 13 dari 80 penderita hipertensi, sementara pada kelompok kontrol terdapat 11 orang dengan kebiasaan yang sama. Kesetaraan proporsi ini membuat hubungan antara konsumsi alkohol dan hipertensi sulit untuk dibuktikan secara statistik. Uji Chi-Square yang dilakukan menghasilkan nilai p sebesar 0,486, yang menunjukkan tidak adanya bukti yang cukup kuat untuk menyatakan adanya hubungan signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian hipertensi dalam penelitian ini.

Analisis faktor risiko kejadian Hipertensi yang dapat dikontrol

Hasil uji regresi logistik yang disajikan pada Tabel 4.8 menunjukkan bahwa pola makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi di Rukun Nelayan Desa Palang, dengan nilai p kurang dari 0,001. Hasil ini menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi, sejalan dengan pendapat Rihiantoro dan Widodo (2018) yang menyatakan bahwa pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui pengelolaan pola makan sehat, seperti membatasi konsumsi lemak dan garam berlebih serta memperbanyak asupan buah dan sayuran.

Secara umum, pola makan diartikan sebagai pengaturan jenis, jumlah, serta waktu konsumsi makanan oleh individu maupun kelompok, yang meliputi frekuensi makan, variasi bahan makanan, dan ukuran porsi (Muflin & Najamuddin, 2020). Dengan demikian, pola makan yang seimbang tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi juga sangat menentukan risiko seseorang terhadap munculnya hipertensi (Timah et al., 2021).

Peningkatan konsumsi garam akan menaikkan volume cairan pada pembuluh darah, akibatnya jantung akan berusaha menaikkan tekanannya buat memompa darah ke semua tubuh sebagai akibatnya hal inilah yang akan menaikkan tekanan darah seseorang. Hipertensi bisa terjadi dalam seseorang yang mengonsumsi garam lebih dari 1,4 gram perharinya. Amerika Heart Association (AHA) merekomendasikan konsumsi garam perhari kurang dari 1,5 gram (Adriani & Wijatmadi, 2016). Konsumsi garam yang

berlebihan dapat mengakibatkan kontraksi garam pada cairan yang terdapat pada pembuluh darah jadi meningkat. Menurut Nuraini (2015), peningkatan volume cairan dalam pembuluh darah menyebabkan bertambahnya volume darah secara keseluruhan, yang kemudian memicu kenaikan tekanan darah atau hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi pola makan yang kurang sehat, terutama makanan yang mengandung kadar garam tinggi, lemak jenuh, serta makanan cepat saji, berpotensi meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Melalui analisis regresi logistik diketahui bahwa pola makan berpengaruh sangat signifikan terhadap hipertensi ($p < 0,001$). Sementara itu, aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh yang bermakna ($p = 0,140$), sedangkan tingkat stres terbukti memiliki pengaruh signifikan ($p = 0,037$). Temuan ini menegaskan bahwa menjaga pola makan sehat merupakan langkah utama dalam upaya pencegahan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Rukun Nelayan Desa Palang di dapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir sebagian besar nelayan berusia 20-35 tahun, dan hampir setengah dari nelayan ada riwayat keturunan hipertensi
2. Sebagian besar rukun nelayan menderita hipertensi
3. Hampir sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi memiliki aktivitas yang beresiko, hampir sebagian besar dari nelayan yang mengalami hipertensi memiliki pola makan yang beresiko, hampir sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi memiliki perilaku merokok yang tidak beresiko hampir sebagian besar nelayan yang menderita hipertensi mengonsumsi kafein yang cukup, hampir sebagian besar nelayan mengalami hipertensi memiliki tingkat stress beresiko, hampir sebagian besar nelayan yang mengalami hipertensi memiliki konsumsi alkohol berlebih.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor risiko yang dapat dikontrol seperti konsumsi kafein, merokok dan kurang olahraga dengan kejadian hipertensi pada nelayan.

SARAN

1. Diperlukan program edukasi yang intensif bagi nelayan mengenai pentingnya pola makan sehat untuk mencegah hipertensi.
2. Nelayan dianjurkan mengurangi konsumsi alkohol berlebih dan mengelola stres dengan baik melalui aktivitas relaksasi atau olahraga ringan.
3. Disarankan agar nelayan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, terutama bagi yang memiliki riwayat keluarga hipertensi.
4. Lembaga masyarakat atau organisasi lokal dapat diajak berkolaborasi untuk membuat program pencegahan hipertensi yang berkelanjutan berbasis komunitas nelayan.

DAFTAR PUSTAKA

- Academia.Eduhpndik Medanjournal Health Sains, 2021*•*Academia.Edu, 2(3), 2548–1398.*
Agus Cahyono, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S., Korespondensi, A., Veteran Mancar, J., Peterongan, K., Jombang, K., & Timur, J. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review.
Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian

Hipertensi Usia

- Alcohol Concern Uk. (2015). The Impact Of Alcohol Consumption On Blood Pressure.
- American Heart Association (Aha). (2014). Alcohol And Heart Health.
- Artiyaningrum, D., & Azam, M. (2016). Alkohol Sebagai Faktor Risiko Hipertensi: Tinjauan Sistematis.
- Budianto, S. (2010). Pengaruh Usia Produktif Terhadap Pendapatan Nelayan. Dalam I Made Gunarsa Putra, Dkk. (2017).
- Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 117.
- Buntaa, J.N. (2020). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Nelayan.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (N.D.). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85–114.
- Fitria, L., Yarmaliza, Y., & Zalmaliza, Z. (2022). Evaluasi Perilaku Masyarakat Terhadap Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *J- Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 73.
- G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, Gozali, M., Saputra, M. A., Dewi, N. D. T., & Budianto, E. W. H. (2023). Pemetaan Penelitian Seputar Variabel Determinan Return On Equity (Roe) Pada Perbankan Syariah: Studi Bibliometrik Vosviewer Dan Literature Review. *Idei*.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). Brunner & Suddarth's Textbook Of Medical-Surgical Nursing
- Johnson, D., Lee, E., & Brown, F. (2020). The Effectiveness Of The Dash Diet In Reducing Blood Pressure: A Meta-Analysis. *Nutrition Reviews*, 78(5).
- Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 4(1), 34–47.
- Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13–13. [Http://Lppmdianhusada.Ac.Id/E-Journal/Index.Php/Jk/Article/View/96](http://Lppmdianhusada.Ac.Id/E-Journal/Index.Php/Jk/Article/View/96)
- Jurnal, P. :, Masyarakat, K., Purnama, E., Sihombing, R., Hidayat, W., Sinag, J., Nababan, D., Ester, M., & Sitorus, J. (2023). Faktor Risiko Hipertensi. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3).
- Kartika, M., & 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.
- Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Insight Mediatama. Keperawatan (Jvk)*, 5(2), 138–147.
- Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(4).
- Kristiani, R. B., & Ningrum, S. S. (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan
- Laim, L. D. (2023). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-50 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022*.
- Lapian, S., Malonda, R., & Kapantow, M. (2014). Studi Konsumsi Alkohol Dan Hipertensi Di Minahasa Selatan.
- M. K., Iurilli, M. L. C., Lhoste, V. P. F., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., ... Zuñiga Cisneros, J. (2021). Worldwide Trends In Hypertension Prevalence And Progress In Treatment And Control From 1990 To 2019: A Pooled Analysis Of 1201 Population-Representative Studies With 104 Million Participants. *The Lancet*.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D.

- (2022). Metodologi Penelitian
- Ningsih, A. (2017). Konsumsi Alkohol Dan Hubungannya Dengan Kejadian Hipertensi.
- Oktaviana, R., & Rispawati, I. (2023). Edukasi Manajemen Stres Untuk Penderita Hipertensi.
- Pelawi, K. A. (2024). *Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Pesisir Terhadap Penyakit Hipertensi. Pendidikan Islam, 1(2)*, 24–36.
- Perkeni. (2019). Pedoman Pengelolaan Hipertensi.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(6), 7911–7915.
- Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal Of Public Health*, 4(4).
- Pusung, M. D., Faktor-Faktor, A., Mempengaruhi, Y., Nelayan, P., Kecamatan, D. I., Kabupaten, A., Selatan, M., Kumenaung, A. G., Pingkan, I., Rorong, F., Pembangunan, J. E., Ekonomi, F., & Bisnis, D. (2022a). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Nelayan Di Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa
- Pusung, M. D., Faktor-Faktor, A., Mempengaruhi, Y., Nelayan, P., Kecamatan, D. I., Kabupaten, A., Selatan, M., Kumenaung, A. G., Pingkan, I., Rorong, F., Pembangunan, J. E., Ekonomi, F., & Bisnis, D. (2022b). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Nelayan Di Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa
- Rasyid, S. A., & Amir, A. M. (2022). *Aktivitas Sosial Ekonomi Masyarakat Nelayan Di Desa Randomayang Kecamatan Bambalamotu Kabupaten Pasangkayu* (Vol. 9, Issue 1).
- Risiko, F.-F., Hipertensi, K., Desa, N. Di, Dan, M., Timur, M., Melonguane, K., Kepulauan, K., Faktor-Faktor, T., Kejadian, R., Nelayan, H., Desa, D. I., Jeli, T., Buntaa, N., Ratag, B. T., Nelwan, J. E., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Nelayan Di Desa Mala Dan Mala Timur Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud.