



HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN RISIKO HIPERTENSI PADA USIA DEWASA

Fazriatun Nisa*, Lisna Nuryanti, Baltasar Serilus Sanggu Dedu

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Jl. Cut Mutia No.88A,
Sepanjang Jaya, Rawalumbu, Bekasi, Jawa Barat 17113, Indonesia

*fazriatunnisa020@gmail.com

ABSTRAK

Risiko hipertensi adalah suatu risiko penyakit yang biasa kita sebut dengan tekanan darah tinggi yang angkanya $\geq 120/80$ mmHg. Hal ini biasanya muncul seiring bertambahnya usia. Bertambahnya usia, tekanan darah akan semakin meningkat, karena pembuluh darah perlahan akan menyempit dan menjadi kaku. Salah satu penyebab hipertensi yang sering terjadi dialami pada usia dewasa. Faktor penyebabnya yaitu gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit jantung, dan stroke. Hal-hal yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi antara lain: aktivitas fisik kurang, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, minum kopi. Tujuan dari penelitian ini Untuk mengetahui apakah ada hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan secara cross sectional. Populasi penelitian ini berjumlah 380 orang, dengan menggunakan teknik probability sampling yaitu cluster sampling. Besar sampel penelitian sebanyak 195 responden. Hasil Peneliti dalam penelitian ini terdapat hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023. Dibuktikan dengan hasil analisis statistik uji Chi-Square Test, dimana nilai P Value=0.000 ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan H_0 ditolak. Kesimpulan : Ada Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023.

Kata kunci: dewasa; gaya hidup; risiko hipertensi

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND THE RISK OF HYPERTENSION

ABSTRACT

The risk of hypertension is a risk of a disease that we usually call high blood pressure whose number is $\geq 120/80$ mmHg. This usually appears with age. As you get older, blood pressure will increase, because the blood vessels will slowly narrow and become stiff. One of the causes of hypertension that often occurs in adulthood. The causal factor is an unhealthy lifestyle. An unhealthy lifestyle can cause health problems such as heart disease and stroke. Things that increase the risk of hypertension include: lack of physical activity, poor diet, smoking habits, drinking coffee. The aim of this research is to find out whether there is a relationship between lifestyle and the risk of hypertension in adults in Sukamulya Hamlet in 2023. This research method uses an analytical observational design with a cross-sectional approach. The population of this study was 380 people, using probability sampling techniques, namely cluster sampling. The research sample size was 195 respondents. The results of researchers in this study show a relationship between lifestyle and the risk of hypertension in adulthood in Sukamulya Hamlet in 2023. This is proven by the results of the statistical analysis of the Chi-Square Test, where the P value = 0.000 ($\alpha < 0.05$), it can be concluded that H_0 is rejected. Conclusion: There is a relationship between lifestyle and the risk of hypertension in adults in Sukamulya Hamlet in 2023.

Keywords: adult; hypertension risk; lifestyle.

PENDAHULUAN

Dewasa dapat dikatakan sudah bisa memilih dan memilah pola hidupnya dengan baik termasuk kesehatan. Menurut (Handayani et al., 2020). Kesehatan bagi usia dewasa sangat penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas hidup. Dalam penelitian (Fikha et al., 2023). Menyatakan, orang dewasa perlu memperhatikan asupan makanan yang sehat dan bergizi, selain itu pengelolaan stres yang efektif juga perlu diperhatikan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Usia dewasa masuk dalam rentang usia produktif. Rata-rata negara yang berada di Asia Tenggara memiliki populasi penduduk usia produktif di atas 20 tahun hingga 45 tahun, Filipina menjadi negara dengan populasi usia produktif tertinggi sebesar 67%, sementara populasi terendah ada di negara Singapura sebesar 42% (Yosepha Pusparisa, 2019).

Menurut (Andreas W. Finaka, 2022) berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS), Indonesia menjadi negara dengan posisi ke empat di Asia yang didominasi penduduk usia produktif ditahun 2022 yakni usia 26-45 tahun sekitar 86,7 juta, dimana penduduk laki-laki sebanyak 43,65 juta dan penduduk perempuan sebanyak 42,42 juta. Berdasarkan data yang didapat di Provinsi Jawa Barat periode tahun 2020 dengan indeks rentang usia 15-40 tahun sudah masuk usia produktif sebanyak 2.807.304 penduduk tertinggi di Kota Bogor, 70.756 penduduk di kota Banjar (Dispermades.Jabar, 2020). Gaya hidup menjadi bagian sekunder manusia yang bisa berubah pada setiap zamannya baik cara berfikir, teknologi, perilaku, pola makan, hingga gaya hidup. Menurut (Siti Sriyatun, 2019). Gaya hidup masyarakat dahulu terlihat lebih sederhana dibandingkan dengan zaman sekarang, misalnya pakaian, pola makan, aktivitas yang dilakukan, bahkan lingkungan sosialnya pun masih bersifat adat istiadat belaka. Sedangkan gaya hidup di era zaman sekarang, masyarakat umum semua bisa dilakukan dan dikerjakan secara instan dan mudah didapatkan.

Era globalisasi memiliki banyak pengaruh disegala dimensi kehidupan masyarakat, hal ini menimbulkan dampak atau masalah terhadap gaya hidupnya. Menurut (Rizal Fadli, 2021). Masalah terhadap gaya hidup masyarakat diperoleh masyarakat tersendiri dari hal yang tidak biasa menjadi terbiasa bisa kita sebut dengan gaya hidup hedonisme yang dapat menimbulkan hal-hal yang bisa mendatangkan penyakit salah satunya yaitu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Salah satu penyebab gaya hidup seseorang yaitu faktor Risiko penyakit hipertensi. Menurut (World Health Organization, 2023). Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit posisi tinggi di dunia karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala. Hal-hal yang meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi antara lain: usia, jenis kelamin, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak teratur, merokok, minum terlalu banyak kafein dan alkohol (Valda Garcia, 2023).

Kasus hipertensi diglobal diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. (Kemenkes, 2019). Menyatakan hipertensi bisa membunuh hampir 8 juta orang dewasa setiap tahun di global dan 1,5 juta orang diantaranya yang berada di Asia Tenggara. Prevalensi hipertensi sesuai hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebanyak 34,1%, tertinggi pada Indonesia, pada Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Prevalensi hipertensi tahun 2020 capaian indikator provinsi Jawa Barat sebanyak 39,8% pada penduduk usia 18 tahun keatas dimana jumlah perhitungan prevalensi hipertensi semakin tinggi dari 34,5% menjadi 39,8%, dan tepatnya di Kabupaten Karawang termasuk pada Provinsi Jawa Barat prevalensi hipertensi sebesar 19,2% (Dinkes Jawa Barat, 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti secara survey dan wawancara eksklusif kepada masyarakat Dusun Sukamulya, bahwa terdapat lingkungan sosial masyarakat yang mempengaruhi terjadinya perilaku gaya hidup dengan risiko hipertensi. Masih banyak

masyarakat yang mengkonsumsi makanan yang berisiko pada hipertensi seperti ikan asin, makanan berlemak, makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, kopi dan minuman yang mengandung kafein lainnya. Sebanyak 9 masyarakat yang diamati peneliti mengalami tanda gejala berisiko hipertensi dengan faktor penyebab yang sudah diuraikan diatas sekaligus diukur tekanan darahnya. Dari latar belakang tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik sampling probability total sampling dengan jumlah sample 195 responden usia dewasa di Dusun Sukamulya, dengan teknik sampling cluster sampling. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023, dengan instrumen kuesioner gaya hidup dan observasi pengukuran tekanan darah untuk mengetahui risiko hipertensi. Hasil uji validitas dan realibilitas kuesioner gaya hidup dengan nilai Alpha Cronbach yaitu 0.925. Analisa data yang dipakai adalah analisa univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel, analisa bivariat menggunakan uji Chi-Square.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023 (n=195)

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	103	52,8
Perempuan	92	47,2

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 195 responden (100%) di Dusun Sukamulya mayoritas memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 103 responden (52,8%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023 (n=195)

Usia	f	%
Dewasa Awal (26-35)	70	35,9
Dewasa Akhir (36-45)	125	64,1

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 195 responden (100%) di Dusun Sukamulya mayoritas memiliki usia dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 125 responden (64,1%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup pada Usia Dewasa Di Dusun Sukamulya Tahun 2023 (n=195)

Gaya Hidup	f	%
Baik	68	34,9
Kurang Baik	127	65,1

Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 195 responden (100%) di Dusun Sukamulya mayoritas memiliki gaya hidup dengan kategori kurang baik sebanyak 127 responden (65,1%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa Di Dusun Sukamulya Tahun 2023
(n=195)

Risiko Hipertensi	f	%
Ringan	54	27,7
Sedang	119	61,0
Berat	22	11,3

Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 195 responden (100%) di Dusun Sukamulya mayoritas memiliki risiko hipertensi dengan kategori sedang sebanyak 119 responden (61,0%).

Tabel 5.
Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023.

Gaya Hidup	Risiko Hipertensi								P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	35	17,9	28	14,4	5	2,6	68	34,9	0,000
Kurang Baik	19	9,7	91	46,7	17	8,7	127	65,1	
Total	54	27,6	119	61,1	22	11,3	195	100	

Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 195 responden (100%), terdapat responden memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 127 responden (65,1%) diantaranya sebagian besar responden memiliki risiko hipertensi sedang sebanyak 91 responden (46,7%), responden yang memiliki risiko hipertensi ringan sebanyak 19 responden (9,7%), dan responden yang memiliki risiko hipertensi berat sebanyak 17 responden (8,7%). Sedangkan hampir setengah dari responden memiliki gaya hidup baik sebanyak 68 responden (34,9%) diantaranya sebagian besar responden memiliki risiko hipertensi ringan sebanyak 35 responden (17,9%), responden memiliki risiko hipertensi sedang sebanyak 28 responden (14,4%), dan sebagian kecil responden memiliki risiko hipertensi berat sebanyak 5 responden (2,6%). Berdasarkan analisa statistic dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut H0 ditolak artinya ada hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Usia Dewasa Jenis Kelamin

Hasil analisa univariat pada tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 103 responden (52,8%), sedangkan jenis kelamin perempuan 92 responden (47,2%). Dapat diketahui bahwa presentasi risiko hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki daripada perempuan. Peneliti berasumsi bahwa laki-laki memiliki proporsi gaya hidup yang berbeda dengan perempuan. Dimana laki-laki di duga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah misalnya perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan, perilaku tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi kopi sehingga dapat lebih cepat berpengaruh meningkatnya tekanan darah dibanding perempuan Hal ini sejalan dengan penelitian (Linda, 2018). Menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Toaya paling banyak laki-laki berjumlah 26 orang (76,5%) dibanding dengan perempuan berjumlah 8 orang (23,5%). Karena laki-laki lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan wanita, dengan rasio sekitar 2,29 terhadap peningkatan tekanan darah sistolik yang diakibatkan oleh faktor hormonal dan perilaku gaya hidup yang berbeda.

Usia

Hasil analisa univariat pada tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentan usia dewasa akhir (35-45 tahun) yaitu sebanyak 125 responden (64,1%). Berdasarkan (World Health Organization, 2023). Sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia berisiko menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah Menurut asumsi peneliti menunjukkan bahwa responden paling dominan pada usia 35-45 tahun dikarenakan seiring bertambahnya usia semakin banyak faktor perubahan yang dialami seperti daya tahan tubuh, bertambahnya riwayat penyakit, tingkat kekuatan otot berkurang, gampang lelah, dan perubahan gaya hidup yang dijalani semakin berat seperti melaksanakan tanggungjawab rumah tangga, mengatur pola hidup dalam setiap harinya baik dari segi ekonomi, pekerjaan, dan yang lainnya. Sehingga hal tersebut sangat berpengaruh pada tekanan darah yang diperoleh faktor usia responden. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tirtasari & Kodim, 2019). Didapatkan prevalensi hipertensi pada usia dewasa adalah sebesar 39,11%, dengan pembagian kelompok usia. Pada kelompok usia 18-24 tahun (7.35%), 25-34 tahun (10.41%), 35-44 tahun (21.35%). Sehingga tampak jelas bahwa seiring dengan bertambahnya usia, risiko hipertensi akan meningkat sehingga pada kelompok usia 35-44 tahun memiliki risiko 2.91 kali terkena hipertensi dibandingkan kelompok usia 18-24 tahun.

Gaya Hidup pada Usia Dewasa

Hasil analisa univariat pada tabel 4.3 menyatakan bahwa gaya hidup pada usia dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023, sebagian besar responden memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 127 responden (65,1%), dan sebanyak 68 responden (34,9%) memiliki gaya hidup baik. Menurut asumsi peneliti gaya hidup kurang baik dapat berisiko munculnya penyakit yang masuk ke dalam tubuh salah satunya yaitu hipertensi. Gaya hidup ini mempunyai indikator yang biasa dilakukan seseorang dalam kehidupan setiap harinya namun tidak dilakukan dengan baik seperti aktivitas fisik kurang, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi kopi.

Indikator gaya hidup kurang baik yang dimiliki sebagian besar responden yaitu kurangnya aktivitas fisik yang tergolong rendah yaitu jarang melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu. Kebanyakan terjadi karena gaya hidup *sedentary* (perilaku duduk, berbaring) di waktu luang dan memilih menjalankan pekerjaan berat lainnya. Sedangkan kurangnya melakukan aktivitas fisik akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi dan semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rhamdika et al., 2023). Hasil uji statistik rank spearman yang diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah, standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko hipertensi di Dusun Pajaran, Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat.

Indikator gaya hidup kurang baik selain aktivitas fisik yang mempengaruhi risiko hipertensi yaitu pola makan yang kurang baik. Karena sebagian besar responden mengatakan suka menambah garam pada makanan ≥ 1 sendok teh, ada pula yang mengatakan ≤ 1 sendok teh, sering mengkonsumsi ikan asin, cumi asin, sebagai makanan lauk pauk dan penambah rasa dalam setiap makanan. Selain itu sebagian responden sibuk bekerja yang menyebabkan mereka mencari makan yang instan dan mudah didapatkan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nor'alia et al., 2020). Menunjukkan risiko hipertensi (kelompok kasus) lebih banyak terjadi

pada responden usia dewasa yang menunjukkan pola makan buruk (tinggi garam, makanan cepat saji, berlemak lebih) sebanyak (76 %). Hasil P-Value sebesar 0,000 dimana P Value $< 0,05$ disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Selain pola makan yang buruk, salah satu indikator gaya hidup yang kurang baik lainnya yaitu kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok merupakan kurangnya kesadaran diri terhadap perilaku gaya hidup yang kurang baik. Sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan merokok yaitu pada laki-laki. Rokok yang dihisap responden rata-rata hanya 4-6 batang perhari atau < 12 batang dalam 1 bungkus rokok dengan berbagai jenis merk rokok. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya oleh (Retnaningsih et al., 2019). Menyatakan ada hubungan antara perilaku merokok dengan faktor hipertensi $p(0,000) < 0,05$. Sejalan juga dengan peneliti (Siwi et al., 2022). Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai P 0,003. Hasil Ini menunjukkan $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan hipertensi.

Namun bertolak belakang dengan penelitian (Arsad et al., 2022). Bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan faktor kejadian hipertensi di Desa Botubulowe, Kab. Gorontalo dengan hasil uji Chi Square diperoleh $p=0,583$ dimana nilai tersebut lebih besar dari $\alpha(0,05)$. Responden yang merokok dilihat dari banyaknya frekuensi rokok yang dihisap. Semakin banyak jumlah rokok yang dihisap responden maka akan semakin besar pula kecenderungan seseorang untuk menderita hipertensi. Selain kebiasaan merokok yang mempengaruhi risiko hipertensi yaitu mengkonsumsi kopi termasuk salah satu indikator gaya hidup yang kurang baik, karena sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi kopi akan tetapi tidak setiap saat di minum paling banyak hanya 1-2 cangkir kopi pada takaran 1-2 sdm perhari, dengan alasan untuk mengurangi rasa ngantuk dan stress pada saat melakukan aktivitas lainnya. Namun secara umum mengkonsumsi kopi berlebih dapat mempengaruhi tekanan darah karena kandungan di dalam kopi ada yang bernama polifenol, kalium, dan kafein.

Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya oleh (Fatmawati et al., 2017). Berdasarkan hasil uji statistik antara kebiasaan minum kopi dengan hipertensi pada usia dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari, memiliki hubungan yang signifikan $(0,012) \leq \alpha(0,05)$. Hal ini dikarenakan bahwa pada frekuensi tertentu minum kopi justru merupakan faktor protektif dalam kandungan kafein yang mempengaruhi tekanan darah semakin meningkat. Namun bertolak belakang dengan peneliti (Muda et al., 2018). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi Square nilai $p=0,453$ (p value $> 0,05$), secara statistik tidak ada hubungan gaya hidup (konsumsi kopi) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Mengkonsumsi kopi dengan frekuensi masih dalam batas normal yaitu 2-3 cangkir kopi perhari masih bisa dinetralsisir oleh tubuh maka tidak menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa

Hasil analisa univariat pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi risiko hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada usia dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023, sebagian besar responden memiliki risiko hipertensi sedang sebanyak 119 responden (61,0%). Dikarenakan penyebab risiko hipertensi yang dialami banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, salah satunya yaitu usia, jenis kelamin dan gaya hidup kurang baik, seperti aktivitas fisik kurang, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok,

mengonsumsi kopi. Kasus hipertensi diglobal diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. (Kemenkes, 2019). Menyatakan hipertensi bisa membunuh hampir 8 juta orang dewasa setiap tahun di global dan 1,5 juta orang diantaranya yang berada di Asia Tenggara. Prevalensi hipertensi sesuai hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebanyak 34,1%, tertinggi pada Indonesia, pada Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%).

Menurut asumsi peneliti, risiko hipertensi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab. Selain penerapan gaya hidup yang kurang baik, era zaman sekarang risiko hipertensi juga banyak dialami oleh usia dewasa, dimana usia dewasa ini merupakan suatu periode pada seseorang akan mengalami penurunan secara bertahap terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada daya tahan tubuh ditambah adanya fakta terhadap perilaku gaya hidup yang tidak baik menunjukkan suatu fenomena yang terkait terhadap banyaknya risiko hipertensi yang dimiliki oleh usia dewasa. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jehani et al., 2022). Bahwa usia dewasa mempunyai hubungan erat dengan faktor risiko hipertensi yaitu pada perubahan gaya hidup yang tidak terkontrol. Analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan $\alpha=0,05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima jika $p < \alpha$). Jenis kelamin ($p=0,000$), usia ($p=0,001$), aktivitas fisik (0,004), konsumsi alkohol (0,000), kebiasaan merokok (0,000), pola makan ($p=0,000$), stress ($p=0,002$) memiliki hubungan faktor risiko hipertensi pada usia dewasa menengah di wilayah kerja Puskesmas Wangko ($p<0,05$).

Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa

Hasil analisa bivariat pada penelitian ini didapatkan nilai analisa statistik dengan tingkat signifikan 95% atau nilai α 5% (0,05) hasil uji *Chi-Square* diperoleh *P-Value* (0,000) < nilai α (0,05) sehingga dapat disimpulkan dari hasil tersebut H_0 ditolak artinya ada Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023. Menurut hasil analisa peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 127 responden (65,1%) dengan risiko hipertensi sedang sebanyak 91 responden (46,7%), artinya satu tahap lebih tinggi dari risiko hipertensi ringan. Responden memiliki risiko hipertensi sedang karena dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang kurang baik yaitu kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Nor'alia et al., 2020). Menyatakan bahwa gaya hidup merupakan suatu perilaku yang kerap dilakukan dengan baik dan berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Faktor-faktor yang sangat berpengaruh pada peningkatan tekanan darah yaitu terletak pada gaya hidup yang kurang baik berhubungan dengan risiko hipertensi antara lain aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok, dan mengonsumsi kopi. Didukung dengan hasil penelitian (Gito et al., 2023). Berdasarkan hasil uji Chi-Square analisis menggunakan contingency coefficient menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas Cugung Lalang. Karena nilai signifikannya menunjukkan nilai $X^2=20,988$ dengan *P Value*=0,00 < 0,05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya bukti yang erat antara gaya hidup dengan hipertensi di wilayah puskesmas Cugung Lalang.

Hasil pengamatan peneliti, faktor risiko dari hipertensi ini bukan hanya dari gaya hidup kurang baik, faktor usia juga termasuk salah satu dari penyebab terhadap risiko hipertensi, rata-rata responden mengatakan dengan bertambahnya usia semakin banyak faktor yang dialami terhadap perubahan gaya hidup, meliputi keluhan penyakit yang dirasakan, mengontrol pikiran, perasaan dan memandang pribadi dalam interaksi sehari-hari. Hal ini sesuai dengan hasil peneliti berdasarkan usia yang didapat pada responden mayoritas usia dewasa akhir (35-45 tahun) sebanyak 125 responden (64,1%). Artinya semakin bertambahnya

usia kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan terjadi penurunan secara perlahan yang dapat berpengaruh besar terhadap peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Sejalan dengan hasil penelitian (Suprayitno et al., 2020). Menyatakan hasil uji chi square di dapatkan P value = $0,001 < \alpha$ (0,05) yang berarti terdapat hubungan risiko hipertensi dengan gaya hidup pada usia dewasa di Desa Poja Kecamatan Gapura. Demikian pula dengan hasil penelitian yang dilakukan (Aristoteles, 2018). Hasil didapatkan sebanyak 18 responden (60%) dengan usia dewasa akhir (30-60 tahun) dengan uji statistik Chi Square p value $(0,001) < \alpha$ (0,05) artinya ada hubungan usia dewasa dengan hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Khadijah Palembang tahun 2017. Bukan hanya dari faktor usia yang berpengaruh terhadap hipertensi. Risiko hipertensi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana laki-laki lebih berisiko terhadap hipertensi daripada perempuan. Dampak negatif dari jenis kelamin ini yaitu laki-laki dan perempuan memiliki proporsi gaya hidup yang berbeda. Laki-laki cenderung melakukan hal yang berbeda dalam menjalankan pola hidup yang menjadi kebiasaan dalam sehari-harinya seperti merokok dan konsumsi kopi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden yaitu laki-laki sebanyak 103 responden (52,8%).

Sejalan dengan hasil penelitian penelitian (Linda, 2018). Menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Toaya paling banyak laki-laki berjumlah 26 orang (76,5%) dibanding dengan perempuan berjumlah 8 orang (23,5%). Karena laki-laki lebih berisiko menderita hipertensi dibandingkan wanita, dengan rasio sekitar 2,29 terhadap peningkatan tekanan darah sistolik yang diakibatkan oleh faktor hormonal dan perilaku gaya hidup yang berbeda. Demikian dibuktikan dengan sumber dari (Kemenkes RI, 2019). Faktor risiko hipertensi banyak dialami oleh laki-laki 2,3x lebih besar banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibandingkan dengan wanita. Dengan hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa gaya hidup mempunyai hubungan yang signifikan dengan risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023. Apabila seseorang terus menerus melakukan gaya hidup tidak baik maka semakin kuat hubungannya dengan risiko hipertensi bahkan dari risiko menjadi kejadian hipertensi sebagai riwayat penyakit yang melekat pada tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa : Karakteristik responden (jenis kelamin, usia) pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023, menunjukkan bahwa yang berisiko hipertensi sebagian besar yaitu laki-laki berusia dewasa akhir (36-45 tahun). Gaya hidup pada usia dewasa dengan risiko hipertensi di Dusun Sukamulya tahun 2023, menunjukkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup kurang baik. Risiko hipertensi pada usia dewasa di Dusun Sukamulya tahun 2023, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki risiko hipertensi sedang. Hasil uji statistik Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh P-Value dengan hasil $(0,000) < \text{nilai } \alpha$ (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa di Dusun Sukamulya Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

Andrean W. Finaka, Y. N. E. P. (2022). Usia Produktif Dominasi Penduduk Indonesia. Indonesiabaik.Id. <https://indonesiabaik.id/infografis/usia-produktif-dominasi-penduduk-indonesia>

- Aristoteles. (2018). Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Journal Article*, 3, 9–16.
- Arsad, N., Ayuningtias Mahdang, P., Adityaningrum, A., Epidemiologi, B., Kesehatan Masyarakat, J., Ung, F., Kesehatan dan Keselamatan Kerja, B., & Kunci, K. (2022). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Botubulowe Kabupaten Gorontalo Relationship Of Smoking Behavior With Hypertension Events In Botubulowe Village, Gorontalo District (Vol. 4, Issue 3). Oktober. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Dinkes Jawa Barat. (2020). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2020.
- Dispermades Jabar. (2020). Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penduduk-desa-berdasarkan-kategori-usia-di-jawa-barat>
- Fatmawati, S., Junaid, D. H., Ibrahim, K., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ole, H. (2017). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017.
- Fikha, I. I., Fitry, U., Bafani, F., & Faza, F. (2023). Alasan Pemilihan Makanan Pada Orang Dewasa Sehat : Tinjauan Literatur. 7(1).
- Gito, A. P., Herman, A., Direja, S., Handayani, G., Mandiri, S. T., & Bengkulu, S. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Article*, 2, 1–6. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 2(1), 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Jehani, Y., Hepilita, Y., Krowa, Y. R. R., Ruteng, P., Yani, J. J. A., & Flores, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa Menengah Di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara Tahun 2022. In *JWK* (Vol. 7, Issue 1).
- Kemendes (2019) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', Kementerian Kesehatan RI, p. 1. A. at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>. K. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In Kementerian Kesehatan RI (p. 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemendes RI. (2019, May). Faktor Risiko Penyebab Hipertensi . 13 Mei 2019. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-%09dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Linda. (2018). Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi. 150–157.
- Muda, D., Lamakan, D., Karamat, K., Buol, K., & Fadhli, W. M. (2018). Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Hubungan Antara Gaya Hidup

- Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 7, Issue 6).
- Nor'alia, Ririn Lestari, D., & Rachmawati, K. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara (Vol. 2, Issue 1).
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M., Sanjaya, T., Program, D., Ners, S., Widya, S., Semarang, H., & Program, M. (2019). Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. 1–9.
- Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Rizal Fadli. (2021, October 11). Gaya Hidup Tidak Sehat adalah Sumber Penyakit, Waspadai Akibat Buruknya. <https://www.merdeka.com/jateng/gaya-hidup-tidak-sehat-adalah-sumber-penyakit-waspadai-akibat-buruknya-kln.html#:~:text=Gaya%20hidup%20tidak%20sehat%20contohnya,hingga%20konsumsi%20rokok%20dan%20alkohol>.
- Siti Sriyatun. (2019). Gaya Hidup Masa Lalu dan Masa Kini. <https://www.gurusiana.id/read/sitisriyatun/article/gaya-hidup-masa-lalu-dan-masa-kini-2277435#!>
- Siwi, D., Salam, I., Tombokan, V., Program,), Ilmu, S., & Masyarakat, K. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Merokok Dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Di Wilayah Kerja Puskesmas Tareran. 03(02), 26–32.
- Suprayitno, E., Sumarni, S., Lailatul Islami, I., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., & Wiraraja, U. (2020). Gaya Hidup Berhubungan dengan Hipertensi. In *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 2). <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Valda Garcia. (2023, January 3). Hipertensi. <https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi>
- World Health Organization. (2023, March 16). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yosepha Pusparisa. (2019). Kaum Muda Dominasi Populasi Asia Tenggara. *Databooks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/15/kaum-muda-dominasi-populasi-asia-tenggara>