



Relationship Between Lifestyle and the Incidence of Hypertension in Late Adulthood (Ages 36-45 Years) in RW. 007 Sumberjaya Village in 2022

Fadhya Fitra Mardhona¹, Lisna Agustina², Hilda Meriyandah A.³

STIKes Medistra Indonesia, Kota Bekasi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 1 November 2022

Revised: 16 December 2022

Accepted: 19 December 2022

Published: 15 January 2023

KEYWORD

hypertension, lifestyle, hypertension

CORRESPONDING AUTHOR

=

E-mail: fadhya88@gmail.com

No. Telp : +6289653621162

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v2i1.43

© 2023 Fadhya Fitra Mardhona

ABSTRACT

Background : Hypertension or high blood pressure is an increase in diastolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of 5 minutes in a fairly calm state. According to World Health Organization (WHO) data in 2018, it shows that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. The prevalence rate of Indonesian hypertension based on RISKESDAS in 2018 the number of hypertension sufferers in Indonesia reached 34.11% of the total population of Indonesia. Meanwhile, the prevalence rate of hypertension in West Java Province in 2018 was around 121,153 people with hypertension cases. So that intensive guidance at the provincial and district/city levels is still needed to services to improve early detection of NCD risk factors in posbindu and in early detection at Puskesmas.

Research Objectives: To determine the relationship between lifestyle (diet, rest, and stress) with the incidence of hypertension in late adulthood (36-45 years) in Sumberjaya Village in 2022 Research method: This research method uses a cross-sectional design. The sampling technique is total sampling, with a total of 70 respondents. The analysis in this study used a chi square test with a meaningfulness level of $\alpha = 0.05$

Results: Based on data analysis used using the chi square test with $p = 0.03$ ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a relationship between lifestyle (diet, rest, stress) with the incidence of hypertension in late adulthood (36-45 years) in Sumberjaya Village.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah diastolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak, bila

tidak dideteksi sedini mungkin dan tidak mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2004 dalam (Liawati et al., 2021)).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019 dalam (Siregar et al., 2020)).

Angka prevalensi hipertensi Indonesia berdasarkan RISKESDAS tahun 2018 jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari jumlah total penduduk Indonesia. Sedangkan angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 yaitu sekitar 121.153 orang kasus hipertensi. Sehingga masih diperlukan pembinaan secara intensif di tingkat provinsi dan kabupaten/kota ke layanan untuk meningkatkan deteksi dini faktor risiko PTM di posbindu dan dideteksi dini di puskesmas (Kemenkes, 2019).

Salah satu faktor yang berperan dalam kejadian hipertensi salah satunya adalah gaya hidup. Seperti makan makanan berlemak yang berlebih, makan makanan yang mengandung garam berlebih, aktivitas yang tidak sehat, istirahat yang kurang, dan stress adalah beberapa faktor pencetus hipertensi (Akhmadi, 2009 dalam Liawati et al., 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, salah satunya adalah stres. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stress adalah bagian normal dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Tetapi terlalu banyak stress dapat mempengaruhi kesehatan. Bertambahnya tingkat stress akan memungkinkan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi (Ramdani et al., 2017). Berdasarkan pada penelitian, yang dilakukan (Siregar et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara stress dengan hipertensi.

Seseorang yang memiliki pola tidur yang buruk seperti durasi tidur yang pendek, kualitas tidur yang buruk, latensi tidur yang berkepanjangan, dan gangguan tidur mengalami peningkatan kemungkinan hipertensi. Pola tidur yang buruk akan mengakibatkan aktivasi sistem saraf simpatik yang lebih tinggi. Kondisi demikian terjadi karena tidur dapat memberikan pengaruh terhadap sistem saraf dan organ tubuh manusia yang lain secara fisiologis. Beberapa komponen dalam tubuh termasuk

sistem saraf yang telah digunakan untuk melakukan berbagai aktivitas, untuk memulihkan maka diperlukan istirahat (Torres, 2017). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Martini et al., 2018) menyebutkan bahwa gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi (Ansar J, Dwinata I, 2019).

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 10 juni 2022, hasil wawancara dan pengukuran tekanan darah kepada 8 responden, terdapat 4 dari 8 orang menderita hipertensi dikarenakan gaya hidup yang suka mengonsumsi makanan faktor penyebab hipertensi. Seperti makanan berlemak, bersantan, dan penyedap rasa dengan kandungan natrium yang tinggi, dan ada beberapa responden penderita hipertensi yang disebabkan oleh stress.

II. METODE

Metode penelitian yang dilakukan peneliti bersifat kuantitatif. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Observasional* analitik dengan rancangan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu waktu (Dharma, 2017). Lokasi penelitian ini berada di RW. 007 Desa Sumberjaya dengan sampel responden warga yang berusia 36 sampai 45 tahun sebanyak 70 responden, waktu penelitian ini dari bulan Mei sampai Juli tahun 2022, dan teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah Total Sampling. Total Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017). Pengukuran data pada penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu gambaran gaya hidup dengan kategori Sehat dan Kurang Sehat, dan Kejadian Hipertensi dengan kategori Hipertensi dan Tidak Hipertensi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Tridaya Indah 2 RW. 007, Desa Sumberjaya, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi pada bulan juni hingga juli dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner. Subjek penelitian ini adalah responden yang berusia 36-45 tahun yang berada di Tridaya Indah 2 RW. 007, Desa Sumberjaya, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sehat	30	42,9
Kurang Sehat	40	57,1
Total	70	100

(Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Fadhyta Fitra, Juli 2022)

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 70 responden (100%) kategori gaya hidup tertinggi yaitu kategori yang kurang sehat berjumlah 40 responden (57,1%).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di lapangan bahwa gaya hidup sehat dapat dipengaruhi oleh pola makan responden, dengan mengurangi konsumsi natrium, makanan yang berlemak tinggi, dan memperbanyak makan sayur dan buah minimal 3x dalam seminggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rismadi et al., 2021) dengan hasil bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kota Medan dengan $p=0,000$. Hasil wawancara yang dilakukan kepada responden sebanyak 47 orang adalah sering mengonsumsi sebagian besar makanan yang beresiko terhadap kejadian hipertensi.

Hasil analisa peneliti pada responden kategori kurang sehat sebanyak 40 responden (57,1%). Hal ini disebabkan oleh kebiasaan pola istirahat yang kurang juga menentukan kebiasaan gaya hidup seseorang. Hasil di lapangan juga menunjukan sebagian besar responden istirahat kurang dari 6 jam perhari. Pola istirahat yang baik dan cukup akan membuat badan terasa segar dan dapat melakukan aktivitas dengan semestinya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry dalam (Martini et al., 2018) yaitu fungsi tidur untuk menyimpan persediaan energi tubuh, manusia memerlukan istirahat antara 6-8 jam setiap harinya, tanpa kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup, konsentrasi dan pengambilan keputusan akan menurun. Hipertensi juga dapat terjadi karena durasi tidur yang terlalu lama atau terlalu singkat merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Salah satu faktor dari kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Akhir (36-45 tahun)

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi	38	54,3
Tidak Hipertensi	32	45,7
Total	70	100

(Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Fadhya Fitra, Juli 2022)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 70 responden (100%) kategori kejadian hipertensi tertinggi yaitu kategori hipertensi 38 responden (54,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rismadi et al., 2021) yang hasilnya diperoleh bahwa umur berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi di Kota Medan, diperoleh hasil bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 39 orang. Pada umumnya penderita hipertensi adalah orang yang berada pada usia di atas 40 tahun hal ini dikarenakan pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi lebih kaku sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri.

Hasil analisa peneliti pada responden dengan kategori hipertensi sebanyak 38 responden (54,3%). Hasil penelitian lapangan menunjukan masih banyak responden yang tidak sadar bahwa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan cara makan-makanan yang sehat, menghindari konsumsi natrium dan lemak berlebih. Dengan menu makan seimbang yang dikonsumsi, istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh, dan mengendalikan stress. Responden yang memiliki tekanan darah tinggi disebabkan karena mengkonsumsi makanan tinggi garam, tidak menerapkan pola makan dan pola hidup yang sehat, kurangnya istirahat, dan stress.

Tabel 3. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Akhir (36-45 Tahun) di RW. 007 Desa Sumberjaya Tahun 2022

Kejadian Hipertensi							
Gaya Hidup	Hipertensi		Tidak Hipertensi		Total		<i>P Value</i>
	N	%	N	%	N	%	
Sehat	12	17,1	18	13,7	30	42,9	0,03
Kurang Sehat	26	37,1	14	20,0	40	57,1	
Total	38	54,3	32	45,7	70	100	

(Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi Fadhya Fitra, Juli 2022)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 70 responden (100%), responden dengan gaya hidup sehat dan terjadi hipertensi sebanyak 12 responden (17,1%), sedangkan responden dengan gaya hidup sehat dan tidak hipertensi sebanyak 18 responden (13,7%). Responden dengan gaya hidup kurang sehat dan terjadi hipertensi sebanyak 26 responden (37,1%), sedangkan responden dengan gaya hidup kurang sehat dan tidak terjadi hipertensi sebanyak 14 responden (20,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rismadi et al., 2021) dengan hasil bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada nelayan di Kota Medan dengan $p=0,000$. Hasil wawancara yang dilakukan kepada responden sebanyak 47 orang adalah sering mengonsumsi sebagian besar makanan yang beresiko terhadap kejadian hipertensi.

Menurut (Syanindita, 2020) Jenis pekerjaan juga berpengaruh dengan pola aktivitas fisik, dimana pekerjaan yang tidak mengandalkan aktivitas fisik berpengaruh pada tekanan darah, orang yang bekerja dengan melibatkan aktivitas fisik dapat terlindungi dari penyakit hipertensi.

Hasil analisa peneliti pada responden dengan kejadian hipertensi dengan kategori Hipertensi yang memiliki gaya hidup dengan kategori Kurang Sehat sebanyak 26 responden (37,1%). Hal ini disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang tidak (Torres, 2017) mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan kurang baik. Gaya hidup yang tidak sehat yang meliputi kebiasaan tidur yang buruk kurang dari 6-8 jam sehari, makan makanan yang sembarangan, tidak mengendalikan berat badan, minum-minuman beralkohol, dan mengendalikan stres, untuk mendapatkan kesehatan yang baik yaitu dengan merubah gaya hidup dalam menjaga kesehatan. Sedangkan responden dengan kejadian hipertensi dengan kategori Tidak Hipertensi yang memiliki gaya hidup dengan kategori Sehat sebanyak 18 responden (13,7%), hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup mereka yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat yang meliputi kebiasaan tidur, kebiasaan makan, pengendalian berat badan, minum-minuman beralkohol, dan mengendalikan stres, untuk mendapatkan kesehatan yang baik yaitu dengan merubah gaya hidup dalam menjaga kesehatan.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil output uji statistik Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *P Value* sebesar 0,03. Hal ini menunjukkan bahwa *P Value* (0,03) < α (0,05). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima sehingga dengan demikian dapat diartikan bahwa Ada Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Akhir (36-45 tahun) Di RW. 007 Desa Sumberjaya Tahun 2022.

Daftar Pustaka

- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Dharma, K. K. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN KEPERAWATAN*. CV. Trans Info Media.
- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Liawati, N., Lusiani Maharani Sidik, T., & Kota Sukabumi, S. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4(2), 72–79. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/1442>
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marcella, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension. *Jurnal Mkmi*, 14(3), 297–303. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/4181/297-303>
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Rismadi, K., Siagian, A., & Siregar, F. A. (2021). Pengaruh Penghasilan Dan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 328–342. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.133>
- Siregar et al. (2020). *Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia*. 148–159.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (1 ed.). Alfabeta.
- Syanindita, Y. (2020). *Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat Keluarga, Lingkar Perut dan Kebiasaan Olahraga Pasien Hipertensi Dan Non Hipertensi Di Puskesmas Kota Surakarta*. 22.
- Torres, T. (2017). *Ina Eriana - Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi*. 111.