



HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ORANG DEWASA DI DESA CIANGSANA RW 34 BOGOR

Yulyanna Butet¹, Evelin Malinti²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia

Email: yulyannasimbolon@gmail.com

ABSTRAK

Deteksi dini hipertensi menjadi krusial untuk mencegah kemungkinan terjadinya berbagai penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah. Hipertensi diidentifikasi sebagai salah satu penyebab kematian yang signifikan di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, dengan kasus kematian cukup tinggi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat, untuk mengatasi hal ini, diperlukan penanganan yang mencakup rutinitas aktivitas fisik dan olahraga teratur, karena ini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Penelitian ini dilakukan terhadap 46 responden 52,2% adalah laki-laki, 78,3% responden memiliki gaya hidup yang tidak baik. Hasil uji *Spearman's rho* didapati *p-value* adalah 0.003 ($p < 0.05$). Kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana. Saran yang dapat diberikan kepada responden, untuk dapat mengubah gaya hidup dengan melakukan olahraga teratur, menghindari makanan yang tidak sehat, merokok, dan minum kopi, serta tetap mengkonsumsi obat antihipertensi secara teratur dan rutin kontrol. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan populasi yang lebih besar dan membahas lebih detail atau menghubungkan secara langsung, kebiasaan merokok dengan hipertensi, kurang aktivitas dengan hipertensi tersebut serta hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

KATA KUNCI: Gaya Hidup, Hidup Sehat, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Early detection of hypertension is crucial to prevent the possibility of various diseases related to blood pressure. Hypertension has been identified as a significant cause of death in the Southeast Asia region, including Indonesia, with quite high mortality cases. The number of hypertension sufferers continues to increase, to overcome this, treatment is needed which includes routine physical activity and regular exercise, because this can help lower blood pressure. The aim of this research is to find out the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in adults in Ciangsana Village RW 34 Bogor. This research is quantitative research with a correlation design. This research was conducted on 46 respondents, 52.2% of whom were men, 78.3% of respondents had unhealthy lifestyles. Spearman's rho results showed that the p-value was 0.003 ($p < 0.05$). The conclusion that can be drawn from this research is that there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in adults in Ciangsana Village. Suggestions that can be given to respondents are to change their lifestyle by doing regular exercise, avoiding unhealthy food, smoking and drinking coffee, and continuing to take antihypertensive medication regularly and routinely control it. Suggestions for future researchers to research with a larger population and discuss in more detail or directly link smoking habits with hypertension, lack of activity with hypertension and the relationship between physical activity and the incidence of hypertension.

KEYWORDS: *Healthy Living, Hypertension, Lifestyle, Blood Pressure*



PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam karena individu dengan tekanan darah tinggi tidak menunjukkan gejala yang jelas. Hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi yang sudah komplikasi dapat berujung pada kematian serta memerlukan biaya perawatan kesehatan yang besar (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Deteksi dini hipertensi menjadi krusial untuk mencegah kemungkinan terjadinya berbagai penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah. Penting bagi pemerintah pusat dan daerah, serta seluruh lapisan masyarakat dari berbagai sektor untuk mengadvokasi pentingnya deteksi dini hipertensi (Sadikin, 2023). Sebelum seseorang mengalami hipertensi, terdapat faktor risiko seperti pola makan yang tidak sehat, umumnya berlebihan dalam mengonsumsi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Setiap orang disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 15-20 menit setiap harinya guna mencegah penyakit. Karakteristik individu yang terdiagnosis mengidap hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka merasa sehat meskipun memiliki tekanan darah tinggi, yang menggambarkan populasi yang signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Menurut laporan Riskesdas 2018, jumlah orang yang menderita hipertensi di Indonesia pada tahun tersebut mencapai 36 juta, yang menunjukkan peningkatan sebesar 34,1% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Angka kejadian ini juga jauh lebih tinggi daripada data yang tercatat dalam Riskesdas tahun 2013 (Alkhusari et al., 2023). Hipertensi diidentifikasi sebagai salah satu penyebab kematian yang signifikan di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, dengan sekitar 49,7% dari total kasus kematian. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018, yang diukur pada populasi berusia di atas 18 tahun, mencapai 34,1%, dengan tingkat tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Data profil kesehatan Jawa Barat yang dikutip oleh (Leftungun et al., 2023) menyebutkan kota Bogor merupakan kota atau kabupaten di Jawa Barat yang memiliki jumlah penderita

hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 830.741 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada 10 orang tetangga di sekitar peneliti tinggal di Desa Ciangsana RW 34, didapati bahwa 4 orang mengalami hipertensi. Wawancara lebih lanjut kepada 4 orang yang menderita hipertensi didapati bahwa tiga orang senang mengonsumsi makanan gorengan dan makanan asin. Hasil wawancara lebih lanjut kepada bidan desa mengenai populasi hipertensi di RW 34 lebih banyak dibandingkan RW yang lain. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melihat hal

Hipertensi dapat diperlambat perkembangannya dengan mengatur perilaku berisiko. Pengobatan untuk hipertensi mencakup dua pendekatan, yaitu penggunaan obat antihipertensi sebagai terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup yang lebih sehat sebagai terapi nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis mencakup pengaturan perilaku berisiko seperti berhenti merokok, mengadopsi pola makan yang sehat dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta mengurangi gula, garam, dan lemak berlebihan, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari konsumsi alkohol yang berlebihan, dan mengelola stres. Hal ini penting untuk mengendalikan perkembangan hipertensi dan mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi (Khalimah, 2022).

Penelitian yang membahas hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi telah banyak dilakukan, dengan beragam jenis sampel dan dilakukan di lokasi berbeda. Penelitian oleh Khalimah (2022) melakukan penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa menggunakan metode literature review, hasil penelitiannya menyatakan bahwa pola makan, konsumsi kopi, aktivitas fisik, obesitas, dan tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa, hal tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor ini berperan penting dalam meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi. Namun, gaya hidup seperti kebiasaan merokok, kualitas tidur, dan konsumsi alkohol tidak ditemukan memiliki



hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa dalam penelitian tersebut (Khalimah, 2022).

Penelitian lain dilakukan oleh (Sirait et al., 2022) yang membahas hubungan perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia, didapatkan ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan peningkatan tekanan darah pada lansia. Didukung pula oleh hasil yang dilakukan oleh (Supriati, 2020) dimana hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Natai Kondang.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa temuan yang signifikan tentang hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada berbagai kelompok usia, termasuk dewasa dan lansia. Meskipun demikian, ada beberapa aspek penting dari gaya hidup yang belum sepenuhnya dieksplorasi dalam konteks hubungan dengan hipertensi. Salah satunya adalah kebiasaan merokok, kualitas tidur, dan konsumsi alkohol. Meskipun penelitian (Khalimah, 2022) menemukan bahwa faktor-faktor ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa, namun penelitian ini masih dapat memberikan ruang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang kemungkinan hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan hipertensi, terutama dengan mempertimbangkan variasi dalam populasi dan konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian mendatang dapat memperluas cakupan penelitian ini untuk lebih memahami peran faktor-faktor ini dalam risiko terjadinya hipertensi pada berbagai kelompok usia dan populasi.

Penulis hendak melakukan penelitian yang membahas “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa” yang dilakukan di Desa Ciangsana, Kabupaten Bogor. Alasan untuk dilakukannya penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang faktor-faktor apa saja yang berkontribusi pada kejadian hipertensi pada usia dewasa, sehingga dapat dilakukan tindakan preventif yang lebih efektif. Dengan mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi, dapat dilakukan upaya-upaya edukasi dan intervensi yang tepat untuk

mengurangi risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga memberikan wawasan yang lebih baik kepada tenaga kesehatan dalam merencanakan program-program pencegahan dan pengelolaan hipertensi, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Penelitian ini dilaksanakan Desa Ciangsana RW 34 Bogor, penelitian dilakukan pada bulan April 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh warga yang ada di RW 34 yang menderita hipertensi yang berjumlah 52 orang. Sampel penelitian ini diperkirakan adalah 46 orang. Besar sampel diukur menggunakan rumus slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5 persen.

Penelitian ini menggunakan data primer. Data penelitian diperoleh dari melakukan pengukuran tekanan darah pada responden dan pemberian kuesioner gaya hidup kepada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor. Variabel bebas penelitian ini adalah gaya hidup orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah kejadian hipertensi.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner pengukuran gaya hidup yang digunakan oleh Supriati (2020). Instrumen terdiri dari 20 pertanyaan yang mencakup empat gaya hidup sehat, yaitu: olah raga, pola makan, merokok, dan konsumsi kopi. Uji validitas lebih besar dari r tabel (0,444) dengan nilai rentang r hitung (0,471-0,673) dan dengan pengujian realibilitas menunjukkan bahwa nilai alpha cronbach sebesar 0,919.

Sebelum pelaksanaan penelitian, protokol etik penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari KEPK FIK UNAI dengan nomor surat etik 373/KEPK-FIK.UNAI/EC/III/24.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian sesuai dengan masing – masing variabel, yaitu: Variabel Independent Gaya hidup pada pada orang dewasa yang meliputi kebiasaan berolahraga, merokok, konsumsi kopi, dan pola makan menggunakan instrument kuesioner. Bentuk kuesioner dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tertutup (closed



ended). Variabel Dependent Kejadian hipertensi menggunakan observasi dengan mengukur tekanan darah sampel dengan menggunakan tensimeter digital yang sudah terkalibrasi.

Yang menjadi kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: Penderita hipertensi yang bersedia menjadi sampel dan mengisi informed consent, serta mengisi kuesioner gaya hidup, Orang dewasa usia >18 tahun di Desa Ciangsana RW 34 Bogor, Orang dewasa memiliki kognitif yang baik, Orang dewasa dapat baca tulis. Sedangkan yang menjadi kriteria eksklusi adalah penderita hipertensi yang mengalami kondisi perburukan.

Pengolahan dan analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 26. Analisis data yang digunakan adalah analisis Bivariat untuk mencari korelasi antara kedua variable dengan menggunakan *Spearman's rho*. Kriteria penilaian jika $p \text{ value} < \alpha$, maka H_1 diterima, artinya ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor. Sedangkan jika $p \text{ value} > \alpha$, maka H_0 ditolak, artinya tidak ada hubungan antara gaya hidup sehat dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor.

HASIL

Penyajian hasil karakteristik dari penelitian ini dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
USIA:		
21 – 30 tahun	4	8,7
31 – 40 tahun	7	15,2
41 – 50 tahun	12	26,1
51 – 60 tahun	15	32,6
>61 tahun	8	17,4
Jenis Kelamin:		
Perempuan	22	47,8
Laki-laki	24	52,2
Pekerjaan :		
Tidak bekerja	12	26,1
Swasta	25	54,3
PNS	3	6,5
TNI/POLRI	3	6,5
Wiraswasta	3	6,5
Total	46	100

Karakteristik usia sampel disajikan pada Tabel 1 Karakteristik Responden. Persentase usia penderita hipertensi terbanyak pada rentang

usia 51-60 tahun sebanyak 32.6%, kemudian pada rentang usia 41-50 tahun sebanyak 26%, disusul pada usia rentang > 61 tahun sebesar 17,4%, rentang usia 31-40 tahun sebesar 15.2 %. Persentase usia penderita hipertensi terendah berdasarkan temuan pada rentang usia 21-30 tahun sebesar 8.7%.

Kajian pada jenis kelamin ditemukan bahwa penderita hipertensi yang paling banyak ada laki-laki sebesar 52.2 %, sedangkan perempuan sebesar 47.8%. Jenis kelamin adalah salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah.

Analisa persentase pekerjaan sampel ditemukan bahwa pekerjaan sampel terbanyak adalah pekerja swasta sebesar 54.3%, kemudian tidak bekerja sebagai PNS, TNI/POLRI, dan wiraswasta sebanyak 6%.

Tabel 2 Gaya Hidup Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
Gaya Hidup Tidak Baik	36	78,3
Gaya Hidup Baik	10	21,7
Total	46	100

Hasil penelitian pada 46 orang sampel mengenai distribusi gaya hidup dapat dilihat pada Tabel 2 Gaya Hidup Sampel. Hasil analisa sampel ditemukan bahwa mayoritas gaya hidup sampel adalah gaya hidup tidak baik terlihat dari data persentase sebesar 78.3%. Penderita hipertensi yang menerapkan gaya hidup baik sebesar 21.7%.

Kebiasaan hidup tidak sehat, termasuk diet tinggi garam dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, dan konsumsi alkohol berlebihan, dapat secara langsung memengaruhi peningkatan tekanan darah. Kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti diet tinggi garam, rendah serat, kurang olahraga, kelebihan berat badan, dan konsumsi alkohol berlebihan, dapat meningkatkan tekanan darah. Gaya hidup adalah salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah (Khalimah, 2022).

Distribusi hipertensi pada 46 sampel penelitian disajikan pada Tabel 3 Kejadian Hipertensi. Analisa distribusi kategori hipertensi sampel ditemukan bahwa sampel banyak mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 41.3%, kemudian hipertensi derajat

2 sebesar 37%, lalu penderita hipertensi derajat 3 sebesar 13%, yang paling kecil adalah pada kategori *normal high* sebesar 8.7%.

Tabel 3 Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Normal High	4	8,7
Hipertensi derajat 1	19	41,3
Hipertensi derajat 2	17	37
Hipertensi derajat 3	6	13
Total	46	100

Hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat genetik maupun lingkungan. Ada beragam faktor yang dapat mempengaruhi kejadian hipertensi. Seperti, faktor genetik memainkan peran penting karena riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kondisi ini. Selain itu, faktor gaya hidup seperti diet tinggi garam, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, kelebihan berat badan, konsumsi alkohol berlebihan, dan kebiasaan merokok dapat secara langsung memengaruhi tekanan darah. Lingkungan kerja yang stresor, paparan bahan kimia tertentu, serta pola kerja yang tidak teratur juga dapat menjadi faktor risiko hipertensi (Purwono et al., 2020).

Tabel 4 Rata-rata Tekanan Darah Responden

Tekanan Darah	Rata-Rata	St.Deviasi	Interpretasi
Sistol	160,15	2,318	Hipertensi Derajat II
Diastol	98,17	1,577	Hipertensi Derajat I

Data Analisa terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sampel disajikan pada Tabel 4 Rerata Tekanan Darah. Kajian peneliti menemukan bahwa rerata tekanan darah sistolik sampel adalah 160,15 mmHg dengan standar deviasi sebesar 2,318. Rerata tekanan darah sistolik sampel masuk pada kategori hipertensi derajat II. Rerata tekanan darah diastolik adalah 98,17 mmHg dengan standar deviasi 1,577. Rerata tekanan darah sistolik sampel masuk pada kategori hipertensi derajat I.

Uji hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi disajikan pada Tabel 5. Uji Hubungan Gaya Hidup Dan Kejadian

Hipertensi. Uji non parametrik *Spearman's rho* digunakan untuk mencari hubungan antara ke dua variabel, dan temuan penelitian ini *p-value* adalah 0.003 sedangkan alfa adalah 0.05. *P-value* < nilai alfa, kesimpulan penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa Desa Ciangsana RW 34 Bogor.

Tabel 5 Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Variabel	Nilai p	Keeratan hubungan
Gaya hidup		
Kejadian hipertensi	0,003	0,430

PEMBAHASAN

Peneliti menemukan bahwa gaya hidup sampel dalam kesehariannya menerapkan gaya hidup tidak baik terlihat dari data persentase sebesar 78.3%. Sampel hanya sebagian kecil yang menerapkan gaya hidup baik, dimana persentasenya sebesar 21.7%. Gaya hidup memainkan peran penting dalam pengelolaan tekanan darah dan pencegahan hipertensi. Melakukan aktivitas fisik teratur, menghindari merokok, mengadopsi pola makan sehat, dan mengonsumsi kopi dengan bijak dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah serta mengurangi risiko hipertensi

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Komalasari et al., 2023) dikatakan bahwa kejadian hipertensi ada kaitannya dengan olahraga. Studi telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi risiko hipertensi. Olahraga aerobik, seperti berjalan cepat, berenang, atau bersepeda, telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah serta membantu mengontrol berat badan, faktor penting dalam pencegahan hipertensi.

Penelitian Jingga & Indarjo (2022) mengatakan bahwa merokok tidak memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi, namun dikatakan bahwa 46% penderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok. Penelitian dari Widodo (2023). Juga menemukan bahwa penderita hipertensi yang merokok sebesar 33,3%. Berbeda dengan kedua penelitian



tersebut, hasil penelitian dari (Taufiq et al., 2020) mengatakan bahwa perilaku merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi, hal ini akibat zat-zat kimia dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Berhenti merokok merupakan langkah penting dalam mengurangi risiko hipertensi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Pola makan juga berperan dalam pengendalian tekanan darah. Diet tinggi garam, lemak jenuh, dan gula dapat meningkatkan risiko hipertensi, sementara diet tinggi serat, rendah garam, dan kaya akan buah-buahan, sayuran, serta protein sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah (Purwono et al., 2020). Konsumsi kopi berlebihan atau terlalu banyak kafein dapat meningkatkan tekanan darah pada individu yang sensitif terhadap kafein. Menurut penelitian dari (Efendi et al., 2022) mengatakan bahwa diet tinggi garam, lemak jenuh, dan gula cenderung meningkatkan risiko hipertensi karena dapat menyebabkan peningkatan volume darah dan resistensi pembuluh darah. Sebaliknya, diet rendah garam, kaya serat, serta mengandung buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan ikan yang kaya akan asam lemak omega-3 dapat membantu menurunkan tekanan darah (Taufiq et al., 2020).

Selain komposisi makanan, ukuran porsi dan pola makan juga berperan. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang seimbang, menghindari makanan olahan yang tinggi garam, gula, dan lemak trans, serta menjaga pola makan yang teratur dan seimbang dapat membantu menjaga tekanan darah dalam rentang normal. Dengan demikian, peran pola makan yang sehat dalam mengontrol tekanan darah menjadi sangat penting dalam pencegahan hipertensi dan pemeliharaan kesehatan jantung dan pembuluh darah secara keseluruhan (Hamria et al., 2020).

Temuan lapangan ialah bahwa sampel mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 41.3%, kemudian hipertensi derajat 2 sebesar 37%, lalu penderita hipertensi derajat 3 sebesar 13%, dan kategori normal high sebesar 8.7%. Rerata tekanan darah sistolik sampel adalah 160,15 mmHg dengan standar deviasi sebesar 2,318, hasil ini masuk pada kategori hipertensi derajat II. Rerata tekanan darah diastolik adalah 98,17 mmHg dengan standar

deviasi 1,577, hasil ini masuk pada kategori hipertensi derajat I.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang sering diabaikan namun memiliki dampak serius terhadap kesehatan jantung dan tubuh secara keseluruhan. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berpotensi mengancam nyawa jika tidak dikelola dengan baik. Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa bahaya hipertensi terhadap kesehatan yang perlu diwaspadai (Kusumayanti et al., 2021).

Salah satu bahaya utama hipertensi adalah kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang elastis, meningkatkan risiko aterosklerosis atau penumpukan plak di dalam arteri. Hal ini dapat menyebabkan penyempitan arteri koroner yang memasok darah ke jantung, meningkatkan risiko serangan jantung dan penyakit jantung koroner. Hipertensi juga dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri atau penebalan dinding jantung, yang dapat mengarah pada gagal jantung (Sirait et al., 2022).

Tekanan darah tinggi juga berbahaya bagi kesehatan otak. Hipertensi dapat menyebabkan pembuluh darah di otak menjadi lebih rapuh dan rentan pecah atau tersumbat, meningkatkan risiko stroke iskemik atau hemoragik. Stroke merupakan kondisi serius yang dapat mengakibatkan kecacatan permanen, gangguan bicara, gerakan, atau bahkan kematian. Hipertensi juga dapat menyebabkan penyempitan arteri yang memasok darah ke otak, meningkatkan risiko penyakit vaskular serebral atau demensia vaskular (Lee et al., 2019).

Sejumlah penelitian telah menyoroti hubungan yang kuat antara gaya hidup dan kejadian hipertensi. Studi ini menemukan bahwa gaya hidup sehat yang terdiri dari diet seimbang, aktivitas fisik teratur, menghindari merokok, dan berolahraga dapat signifikan mengurangi risiko hipertensi. Penelitian lain yang mendukung ialah penelitian dari Andry et al., (2023) mengatakan bahwa kebiasaan merokok, kebiasaan makan, kebiasaan olahraga dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi.



Penelitian Febriyona et al., (2023) juga menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan erat dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas sampel yang memiliki gaya hidup yang baik mengalami hipertensi derajat 2 dan responden yang gaya hidup tidak baik mayoritas mengalami hipertensi derajat 2 sebesar 31,6%. Penelitian dari Hijriana et al., (2022) mengatakan faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi adalah pola makan dan kebiasaan istirahat.

Salah satu kunci utama dalam pencegahan hipertensi adalah mengadopsi diet seimbang yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, protein sehat, dan lemak tak jenuh (Halim & Sutriyawan, 2022). Aktivitas fisik teratur merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan jantung dan mengontrol tekanan darah. Berbagai jenis olahraga aerobik seperti berjalan cepat, berenang, atau bersepeda dapat membantu memperkuat jantung, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah. Direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit dalam seminggu (Andry et al., 2023). Merokok merupakan faktor risiko utama untuk hipertensi dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Meninggalkan kebiasaan merokok adalah langkah penting dalam mengurangi risiko hipertensi. Orang yang merokok memiliki risiko 2 kali lebih besar menderita hipertensi (Halim & Sutriyawan, 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa Desa Ciangsana RW 34 Bogor, dimana temuan penelitian ini p-value adalah 0.003 sedangkan alfa adalah 0.05. Rekomendasi yang dapat penulis berikan pada responden adalah dengan mengubah gaya hidupnya menjadi gaya hidup yang baik, dengan melakukan olahraga teratur, menghindari makanan yang tidak sehat, merokok, dan minum kopi, serta tetap mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur dan rutin kontrol. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan populasi yang lebih besar dan membahas lebih detail atau menghubungkan secara langsung, kebiasaan merokok dengan hipertensi, kurang

aktivitas dengan hipertensi tersebut serta hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghorani, H., Kulenthiran, S., Lauder, L., Böhm, M., & Mahfoud, F. (2021). Hypertension trials update. *Journal of Human Hypertension*, 35(5), 398–409. [https://doi.org/10.1038/s41371-020-00477-](https://doi.org/10.1038/s41371-020-00477-0)
- Alkhusari, Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 42–51.
- Andry, S., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 11(April), 36–44.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun) Yuniar. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 3(3), 84–94.
- Efendi, Z., Adha, D., & Febriyanti, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19. *Menara Medika*, 4(2), 165–172. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034>
- Erwinanto. (2023). Klasifikasi hipertensi di Indonesia mengacu pada klasifikasi Eropa.
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Barat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(1), 113–125.
- Fitriyah. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di UPTD Puskesmas Taraman Kecamatan Semendawai Suku III Oku Timur Tahun 2022. *Jurnal Kepetawatan*.
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian



- Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121–128.
<https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2376>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21.
- Hijriana, I., Syafira, N., & Bahri, S. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), 112–117.
<https://doi.org/10.47065/jharma.v3i3.2865>
- Jehaman, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di UPT Puskesmas Sabbang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1), 28–36.
- Jingga, D. P., & Indarjo, S. (2022). Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 303–310.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.49740>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Khalimah, S. N. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa: Literature Review Naskah Publikasi. UNISA Digital Library.
- Komalasari, D. R., Sudrajat, K. B., Novitasari, T. H., Kirani, Y. S., Nabila, A. S., & Sudaryanto, W. T. (2023). Efektivitas Senam Hipertensi Untuk Pengendalian Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di Prolanis Desa Karangasem. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(3), 168–175.
- Kusumayanti, E., R., Z. Z., & Maharani. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(23), 1–7.
- Lee, J. H., Kim, K. Il, & Cho, M. C. (2019). Current status and therapeutic considerations of hypertension in the elderly. *Korean Journal of Internal Medicine*, 34(4), 687–695.
<https://doi.org/10.3904/kjim.2019.196>
- Lip, S., & Padmanabhan, S. (2020). Genomics of Blood Pressure and Hypertension: Extending the Mosaic Theory Toward Stratification. *Canadian Journal of Cardiology*, 36(5), 694–705.
<https://doi.org/10.1016/j.cjca.2020.03.001>
- Manggin, & Khutub, M. (2024). Analisis Ketidaksesuaian Batas Usia Dewasa dan Konflik Normatif Antara Hukum Pidana Materiil dan Hukum Perdata di Indonesia (Studi Putusan Kasasi Nomor 897 K / PID / 2019). *UNES Law Review*, 6(2), 7439–7449.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237.
<https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- NazriI, S., & Azizan, E. A. (2022). Hipertensi Sekunder: Gen-Gen Yang Merangsang Perembesan Aldosteron Yang Berlebihan. *Malaysian Journal of Health ...*, 20(2), 51–63.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107.
<https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531.
<https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>



- Raziansyah, R., & Ridha Amalia, N. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2. *JoIN: Journal of Intan Nursing*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.51>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Sadikin, B. G. (2023). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah.
- Sangka, A., Basri, M., & Hanis, M. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(2), 182–188.
- Sirait, J. F., Derang, I., & Novitarum, L. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 131–140.
- Supriati. (2020). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan Tengah Tahun 2020. *Borneo Cendekia Medika*.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56. <https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55>
- Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia: A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>
- Widodo, W. (2023). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Desa Sukahati RT 03 RW 09. *JKOM: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 6(1), 44–68