

GAYA HIDUP DAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF

Taamu^{1*}, Nurjannah², Srikandi Puspa Amandaty³¹⁻³Poltekkes Kemenkes Kendari

Email Korespondensi: taamu_kes@yahoo.com

Disubmit: 12 Juni 2025

Diterima: 20 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i9.19139>

ABSTRACT

Hypertension is a disease with a prevalence that continues to increase each year. This condition of high blood pressure can increase the risk of serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. According to WHO data, hypertension is one of the leading causes of premature death worldwide. This study aims to explore the relationship between lifestyle and the occurrence of hypertension in the working-age population in the coastal area of Kolono Timur, South Konawe District, in 2023. The research method used is a quantitative approach with a descriptive-analytic design. Data was collected through questionnaires administered to sample respondents, covering variables related to smoking behavior, as well as secondary data from relevant institutions. The results of the study show a significant relationship between lifestyle and the occurrence of hypertension in the productive age group. Individuals with low physical activity have a 6.78 times higher risk of developing hypertension compared to those who are physically active. Productive age smokers have a 6.36 times higher risk of hypertension compared to non-smokers, while those who regularly consume excess salt have a 6.98 times higher risk compared to those who consume salt in moderate amounts.

Keywords: *Lifestyle, Hypertension, Productive Age.*

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun. Kondisi tekanan darah tinggi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data WHO, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif di wilayah pesisir Kolono Timur, Kabupaten Konawe Selatan, pada tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitis. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden sampel, meliputi variabel terkait perilaku merokok, serta data sekunder dari instansi terkait. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada kelompok usia produktif. Orang dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko 6,78 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik. Perokok usia produktif memiliki risiko 6,36 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan bukan perokok, sedangkan mereka yang rutin mengonsumsi garam berlebih memiliki

risiko 6,98 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengonsumsi garam dalam jumlah wajar.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Usia Produktif.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak memberikan gejala secara langsung sehingga sering diidentikkan dengan pembunuh senyap. Hipertensi secara spesifik dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian dan biaya pengobatan yang tinggi (RI, 2023)

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi merupakan salah satu factor penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Pada tahun 2020, sekitar 1,56 miliar orang dewasa diperkirakan menderita tekanan darah tinggi, dan hipertensi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang, dengan 9,4 juta kematian setiap tahunnya, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas di Indonesia adalah 34,1%, di mana 8,36% telah didiagnosis oleh dokter dan 8,84% sedang menjalani pengobatan. Prevalensi hipertensi pada kelompok umur 35-44 tahun adalah 5,73%, pada kelompok umur 45-54 tahun sebesar 45,32%, dan pada kelompok umur 55-64 tahun mencapai 55%. Dari jumlah penduduk lanjut usia, sekitar 23%, prevalensi hipertensi tercatat 31,34% pada pria, 36,85% pada wanita, dan 34,43% di daerah perkotaan.

Berdasarkan laporan Riskdas 2018, jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 36 juta jiwa

pada tahun ini, meningkat sebesar 34,1% dibandingkan tahun sebelumnya. Angka ini jauh lebih tinggi daripada yang tercatat dalam Riskesdas 2013 (Alkhusari et al., 2023). Hipertensi dianggap sebagai salah satu penyebab kematian utama di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, yang berkontribusi sekitar 49,7% dari total kematian. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 18 tahun ke atas adalah 34,1%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%).

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti mewawancarai 10 orang masyarakat sekitar wilayah Kolono Timur dan mendapati bahwa empat di antaranya menderita hipertensi. Wawancara lebih lanjut dengan keempat penderita hipertensi tersebut mengungkapkan bahwa tiga di antaranya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan gorengan dan asin. Informasi tambahan dari bidan desa menunjukkan bahwa kasus hipertensi lebih banyak ditemukan di wilayah pesisir Kolono Timur. Temuan ini mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih dalam melalui penelitian yang terstruktur.

Hipertensi seyogianya mendapat perhatian khusus dari berbagai pemangku kepentingan sebab sifatnya yang senyap maka diperlukan deteksi dini bagi semua pihak terhadap potensi kejadian hipertensi khususnya pada usia produktif. Hal ini dianggap penting mengingat kelompok usia produktif kebanyakan merasa sehat tanpa memperhatikan gejala Hipertensi

yang mungkin menyerang mereka. Apabila hipertensi sudah menyerang maka penanganannya juga membutuhkan ketelitian yang tinggi agar tidak menjadi komplikasi yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan.

Penanganan hipertensi sejatinya dapat dilakukan melalui dua cara yakni penggunaan obat antihipertensi sebagai terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup sehat sebagai terapi non-farmakologis. Secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan berhenti merokok, mengadopsi pola makan sehat dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mengurangi gula, garam, dan lemak berlebih, menjaga berat badan yang ideal, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, penting untuk mengontrol kadar gula darah, menghindari konsumsi alkohol berlebihan, dan memberikan perhatian pada faktor-faktor ini. Langkah-langkah ini penting untuk memperlambat perkembangan hipertensi dan mencegah komplikasi serius (Nafila et al., 2021).

Salah satu penyebab tren peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif adalah faktor kesibukan dan kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, hal tersebut memberikan dampak penurunan kualitas Kesehatan serta sangat berpotensi mengalami hipertensi. Diantara sekian banyak faktor gaya hidup yang dapat menyebabkan hipertensi bahkan pada usia produktif adalah kurangnya aktivitas fisik, kurangnya asupan buah dan sayur, kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol, dan pola makan tidak sehat yang mengandung banyak garam.

Banyak penelitian telah dilakukan membahas hubungan antara kebiasaan gaya hidup dan hipertensi. Diantaranya adalah

penelitian yang dilakukan oleh (Nafila et al., 2021) menggunakan metode kajian pustaka untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Kejiannya menunjukkan bahwa pola makan, konsumsi kopi, aktivitas fisik, obesitas, dan tingkat stres berhubungan secara signifikan dengan prevalensi hipertensi pada usia dewasa. Hal ini memberikan gambaran bahwa faktor-faktor tersebut berperan penting dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Beberapa temuan penting telah dibuat mengenai hubungan antara gaya hidup dan terjadinya hipertensi pada kelompok usia produktif, Namun, ada beberapa aspek penting gaya hidup yang hubungannya dengan hipertensi belum sepenuhnya dijelaskan. Ini termasuk kebiasaan merokok, kualitas aktivitas fisik, konsumsi garam, dll. Meskipun penelitian (Nafila et al., 2021) menemukan bahwa faktor-faktor ini tidak berhubungan secara signifikan dengan prevalensi hipertensi pada usia produktif, penelitian ini tidak membahas kemungkinan hubungan antara faktor-faktor ini dan hipertensi. Hal ini dapat memberikan ruang untuk penelitian lebih lanjut untuk lebih mengeksplorasi kontribusi resiko dari factor-faktor tersebut. Oleh karena itu, penelitian di masa mendatang dapat memperluas cakupan penelitian ini dan memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang peran faktor-faktor risiko hipertensi pada usia produktif.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Usia Produktif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “umur adalah jangka waktu seseorang telah hidup atau ada (sejak lahir atau

keberadaannya)". Usia merupakan suatu batasan atau ukuran kehidupan yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang (Iswantoro et al., 2013). Semakin dewasa seseorang maka semakin bijak pula perilaku pengambilan keputusannya. Karena seiring bertambahnya usia, kita menjadi lebih berhati-hati dan tidak ingin mengeluarkan uang terlalu banyak karena menjadi beban (Wijaya et al., 2017). Usia dibagi menjadi beberapa kelompok.

- 1) Usia kronologis adalah penghitungan usia seseorang sejak lahir hingga saat penghitungan usia.
- 2) Usia mental adalah usia yang dihitung berdasarkan kemampuan mental seseorang.
- 3) Usia biologis adalah usia yang dihitung berdasarkan kematangan biologis seseorang.

Konsep Hipertensi

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang menjadi masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Penyakit kardiovaskular yang paling umum adalah hipertensi, suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas kisaran normal, yaitu tekanan darah sistolik di atas 130 mmHg atau tekanan

darah diastolik di atas 80 mmHg. Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang tidak normal sehingga dapat mempengaruhi organ tubuh lain dan menimbulkan penyakit lain seperti stroke dan jantung koroner (Istichomah, 2020).

Tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Hipertensi dapat terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan kematian mendadak. Ini adalah penyakit yang dapat berakibat fatal jika sudah berkembang. Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena merupakan penyakit yang sangat mematikan. Bila penderita hipertensi mengonsumsi obat secara terus-menerus, sering kali mereka menjadi bosan minum obat dan menjadi tidak patuh. Kegagalan melakukan hal ini dapat mengakibatkan kerusakan organ. Meskipun tekanan darah tinggi tidak secara langsung menyebabkan kematian, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kondisi lain yang serius dan berpotensi fatal. Misalnya, meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berikut adalah Klasifikasi hipertensi berdasarkan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Tabel 1. Kalsifikasi Hipertensi Menurut JNC VII,

Klasifikasi tekanan darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi stage I	140-159	90-99
Hipertensi stage II	160 atau >160	100 atau >100

Sumber: Kemenkes RI, 2014

Secara umum, tekanan darah tinggi lebih sering terjadi pada orang yang berusia lanjut. Meningkatnya tren hipertensi pada kelompok usia produktif salah satunya disebabkan

oleh meningkatnya beban kerja serta kebiasaan hidup yang tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada kelompok usia produktif. Gaya hidup ini

menyebabkan tekanan darah tinggi pada banyak orang. Selain mengonsumsi makanan tinggi garam, kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang olahraga, merokok, dan minum alkohol juga menjadi faktor penyebabnya.

Konsep Gaya Hidup

Menurut (Kotler, 2015), gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diwujudkan dalam aktivitas, minat, dan pendapatnya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan kepribadian seseorang dalam hubungannya dengan lingkungannya. Gaya hidup terdiri dari serangkaian perilaku dan kebiasaan yang dipilih dan diadopsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup meliputi kebiasaan makan, aktivitas fisik, pola tidur, penggunaan narkoba dan alkohol, serta kebiasaan sosial. Pola hidup sehat dan aktif terbukti berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang, sedangkan pola hidup tidak sehat dan tidak aktif dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes, obesitas, dan penyakit jantung. Hal ini mungkin saja terjadi (Nisa et al., 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, kemajuan teknologi dan urbanisasi telah membawa perubahan dalam gaya hidup modern, yang mengakibatkan perubahan signifikan dalam norma dan gaya hidup manusia. Perubahan dramatis dalam kebiasaan makan, berkurangnya aktivitas fisik, dan penggunaan teknologi berlebihan telah menyebabkan peningkatan obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Oleh karena itu penting untuk meningkatkan pemahaman kita tentang dampak gaya hidup terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu dan mengeksplorasi cara-cara di mana

individu dapat mengadopsi gaya hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pribadi mereka (Prasetyaningrum et al., 2017).

Gaya hidup memiliki dampak yang signifikan terhadap keadaan fisik dan psikologis seseorang. Penyebab tekanan darah tinggi meliputi perubahan gaya hidup dan kebiasaan tidak sehat seperti kurang olahraga, merokok, dan minum minuman berkafein.

Merokok

Merokok memberikan beban tambahan pada jantung dan dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa nikotin dalam tembakau dapat mempercepat pembekuan darah dan menyebabkan pengerasan dinding pembuluh darah. Nikotin bersifat toksik bagi jaringan saraf dan memicu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, peningkatan denyut jantung, kontraksi paksa pada otot jantung (miokardium), peningkatan penggunaan oksigen, peningkatan aliran darah koroner, serta penyempitan pembuluh darah perifer.

Tembakau menyebabkan pembuluh darah menyempit, yang berdampak signifikan pada peningkatan tekanan darah. Zat-zat kimia yang terkandung dalam tembakau dapat merusak dinding pembuluh darah. Karbon monoksida yang ada dalam asap rokok menggantikan ikatan oksigen dalam darah, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini membuat jantung bekerja lebih keras untuk memastikan cukup oksigen tersalurkan ke organ dan jaringan tubuh lainnya (Hanafi, 2016)

Aktivitas fisik

Aktivitas fisik memiliki dampak signifikan terhadap stabilitas

tekanan darah. Orang yang melakukan lebih sedikit aktivitas fisik cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi. Artinya otot jantung harus bekerja lebih keras saat berkontraksi. Aktivitas fisik membantu mengendalikan berat badan. Olahraga teratur selama 30 hingga 45 menit setiap hari dapat membantu mengendalikan tekanan darah Anda. Contoh aktivitas fisik (olahraga) yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi meliputi jalan pagi, berjalan, latihan fisik, bersepeda, dan berenang. Disarankan agar aktivitas tersebut dilakukan minimal 30 menit sehari, minimal tiga kali seminggu (RI, 2023).

Berjalan adalah aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan hemat waktu yang dapat dilakukan siapa saja, tetapi perlu diukur secara objektif. Pedometer memungkinkan Anda mencatat jumlah langkah yang Anda ambil. Pedometer adalah perangkat yang menghitung jumlah langkah yang diambil seseorang. Jumlah langkah yang disarankan per hari adalah 10.000 langkah. Namun, penelitian khusus usia produktif masih diperlukan untuk mencapai tujuan praktis. CDC (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit) merekomendasikan 150 menit aktivitas fisik per minggu untuk orang dewasa yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang.

Kebiasaan Minum Kopi

Kafein merupakan zat yang dapat mengurangi rasa lelah, meningkatkan fokus, dan memperbaiki suasana hati. Namun, asupan kafein yang berlebihan dalam jumlah besar dan dalam jangka waktu lama diketahui dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Sumber kafein termasuk kopi, teh, minuman

ringan, dan coklat. Beberapa penelitian menemukan bahwa orang yang mengonsumsi kafein secara teratur sepanjang hari memiliki tekanan darah lebih tinggi, secara rata-rata, dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi kafein sama sekali. Mengonsumsi kafein sebanyak 200-250 mg (setara dengan 2-3 cangkir kopi) dapat meningkatkan tekanan darah sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4-13 mmHg pada orang tanpa tekanan darah tinggi (Kesehatan, 2018)

Gaya hidup merupakan potret Kebiasaan hidup seseorang yang dapat menjadi pemicu munculnya berbagai gangguan Kesehatan, namun hal tersebut tidak serta merta menjadi keniscayaan yang harus terjadi, artinya dalam konteks ini gaya hidup bisa menjadi factor risiko terjadinya hipertensi tetapi juga bisa menjadi factor non risiko. Oleh karena itu riset ilmiah diperlukan untuk menjawab keraguan terhadap suatu fenomena. Sejalan dengan itu, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif berdasarkan factor kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan minum kopi. Adapun pertanyaan penelitian yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah (1) apakah ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif? (2) apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia produktif? (3) apakah ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian hipertensi pada usia produktif?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Kuantitatif* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *Deskriptif Analitik*

yaitu penelitian analitik yang menyangkut bagaimana hubungan gaya hidup dengan terjadinya Hipertensi pada usia produktif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di wilayah Pesisir Kolono Timur Kabupaten Konawe Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia Produktif penderita Hipertensi periode Januari - Juni 2023 di Pesisir Kolono Timur Kabupaten Konawe Selatan sebanyak 297 orang. Berdasarkan jumlah populasi, kemudian besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 (p \cdot q)}{d^2 (N - 1) + Z^2 p \cdot q} \quad (\text{Notoatmodjo, 2018})$$

Dengan menggunakan rumus di atas, maka besarnya sampel dalam penelitian ini adalah $n = 58,26$ atau $n = 58$. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi dimana setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk di ambil sebagai sampel. Adapun kriteria dalam pengambilan sampel adalah:

- 1) Usia Produktif dengan diagnosa Hipertensi
- 2) Bersedia menjadi responden
- 3) Mampu berkomunikasi dengan baik

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya akan diolah secara manual dan menggunakan komputer melalui program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) *Coding*, memberikan kode pada setiap data yang ada
- b) *Editing*, untuk memeriksa data yang telah dikumpulkan.
- c) *Tabulating*, menyusun data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi setelah dilakukan perhitungan data menggunakan komputer melalui program SPSS

Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis secara univariat untuk memperoleh gambaran mengenai distribusi dan frekuensi dari variabel dependen dan independen, sementara analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (Gaya Hidup) dan variabel dependen (Hipertensi pada Usia Produktif). Dalam analisis ini, uji statistik yang diterapkan adalah pendekatan uji Odds Ratio (OR) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Aktivitas Fisik

Berikut disajikan distribusi Aktivitas Fisik responden yakni Usia produktif yang menderita Hipertensi

Table 2. Distribusi Aktivitas Fisik Penderita Hipertensi Pada usia Produktif di wilayah pesisir Kolono Timur tahun 2024

Gaya Hidup	Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah
	f	%	f	%	f	%	
Aktivitas Fisik	6	10,34	20	34,48	32	55,17	58

Sumber: Olahan data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada kecenderungan bagi usia produktif yang menderita Hipertensi memiliki aktifitas fisik yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari kondisi

sampel yakni sebanyak 32 orang atau 55,17% memiliki aktivitas fisik yang rendah, sebanyak 20 orang atau 34,48% memiliki aktivitas fisik yang sedang, dan hanya 6 orang atau

10,34% yang memiliki aktifitas fisik yang ting
Kebiasaan Merokok

Berikut disajikan distribusi Kebiasaan merokok responden yakni Usia produktif yang menderita Hipertensi

Table 3. Distirbusi Kebiasaan Merokok Penderita Hipertensi Pada usia Produktif di wilayah Pesisir Kolono Timur Tahun 2023

Gaya Hidup	Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah
	f	%	f	%	f	%	
Kebiasaan Merokok	45	77,59	8	13,79	5	8,62	58

Sumber: Olahan data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa ada kecenderungan bagi usia produktif yang menderita Hipertensi memiliki kebiasaan merokok yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari kondisi sampel yakni sebanyak 45 orang atau 77,59% memiliki kebiasaan merokok yang tinggi, sebanyak 8 orang atau 13,79% memiliki kebiasaan merokok yang

sedang, dan hanya 5 orang atau 8,62% yang memiliki kebiasaan merokok yang rendah

Konsumsi Garam

Berikut disajikan distribusi Konsumsi garam responden yakni Usia produktif yang menderita Hipertensi

Table 4. Distirbusi Konsumsi Garam Penderita Hipertensi Pada usia Produktif di wilayah Pesisir Kolono Timur Tahun 2023

Gaya Hidup	Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah
	f	%	f	%	f	%	
Konsumsi Garam	39	67,24	18	31,03	5	8,62	58

Sumber: Olahan data Primer

Tabel 4 menunjukkan bahwa ada kecenderungan bagi usia produktif yang menderita Hipertensi memiliki konsumsi garam yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari kondisi sampel yakni sebanyak 39 orang atau 67,24% memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam yang tinggi, sebanyak 18 orang atau 31,03% memiliki kebiasaan konsumsi garam yang sedang, dan hanya 5 orang atau 8,62% yang memiliki kebiasaan merokok yang rendah

Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis bivariat Gaya hidup melalui variable aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi garam diperoleh keterangan bahwa Gaya hidup berhubungan secara signifikan dengan kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. Adapun risiko yang di berikan dari variabel yang diteliti yakni gaya Hidup meliputi Aktifitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Konsumsi Garam dengan terjadinya Hipertensi pada usia Produktif dengan cara melakukan analisis Odds Ratio (OR) yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Analisis Bivariat Variabel Penelitian

Gaya Hidup	OR	CI	UL	LL
Aktifitas Fisik	6,78	95%	14,84	2,971
Kebiasaan Merokok	6,36		15,61	2,99
Konsumsi Garam	6,98		14,96	2,64

Sumber: Data Primer (diolah)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa Dari hasil uji Odds Ratio bahwa gaya Hidup merupakan factor resiko dari kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah pesisir Kolono Timur Kabupaten Konawe Selatan tahun 2023 sebagaimana ditunjukkan oleh nilai OR setiap variable masing OR = 6,78, OR = 6,63, dan OR = 6,98 hal ini berarti bahwa usia Produktif yang tidak melakukan Aktifitas Fisik beresiko menderita Hipertensi sebesar 6,78

kali dibandingkan dengan yang melakukan aktifitas fisik. usia Produktif yang tidak memiliki kebiasaan merokok beresiko menderita Hipertensi sebesar 6,36 kali dibandingkan dengan yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Usia Produktif yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi garam dalam jumlah besar beresiko menderita Hipertensi sebesar 6,98 kali dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi garam secara berlebihan

PEMBAHASAN

Para peneliti menemukan bahwa mayoritas orang yang diteliti memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat. Hanya sebagian kecil sampel yang mempraktikkan gaya hidup baik. Pada dasarnya, kebiasaan gaya hidup berperan penting dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah hipertensi. Olahraga teratur, tidak merokok, mengonsumsi makanan sehat, dan mengonsumsi garam dalam jumlah sedang dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah serta mengurangi risiko tekanan darah tinggi.

Hasil Penelitian ini secara parsial memberikan gambaran yang tegas tentang kontribusi aktivitas fisik dalam mengurangi potensi Hipertensi pada usia produktif dimana orang yang kurang melakukan aktivitas memiliki kerentanan terserang Hipertensi 6,78 kali lebih besar dibandingkan

mereka yang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian (Ramdhika et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan dengan aktivitas fisik. Hal ini memberikan gambaran yang tegas bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko Hipertensi. Oleh karena itu, latihan gerak seperti jalan cepat, berenang, dan bersepeda akan memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah. Aktivitas Aktivitas fisik yang teratur meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah, membantu mengendalikan berat badan dan merupakan faktor penting dalam mencegah tekanan darah tinggi. Hal ini juga disampaikan oleh (HALIM et al., 2022) bahwa aktivitas fisik teratur, seperti berjalan cepat, berenang, dan bersepeda, dapat memperkuat jantung, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan

menurunkan tekanan darah. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit per hari atau 150 menit per minggu.

Selain aktivitas fisik, kebiasaan merokok juga merupakan factor resiko kejadian hipertensi pada usia produktif, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini bahwa mereka yang merokok memiliki potensi terkena hipertensi 6,63 kali dibandingkan dengan mereka yang tidak merokok. Hasil ini juga diungkapkan melalui Penelitian (Taufiq et al., 2020) yang menyimpulkan bahwa Perilaku merokok merupakan salah satu penyebab hipertensi karena zat kimia dalam tembakau dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

Secara umum, kebiasaan merokok merupakan hal yang banyak ditemui dikalangan masyarakat, bahkan hal tersebut telah menjadi hal biasa sehingga sebagian masyarakat tidak lagi memperdulikan dampak negative dari kebiasaan merokok tersebut. Namun seiring dengan hasil penlitian ini, dan juga penelitian lainnya yang memberikan gambaran tegas terkait dampak buruk kebiasaan merokok bagi kesehatan termasuk risiko terkena hipertensi maka kebiasaan tersebut harus dihilangkan agar menghasilkan imunitas tubuh yang lebih tinggi sehingga kualitas kesehatan dalam masyarakat menjadi lebih baik. Merokok adalah salah satu faktor risiko utama untuk hipertensi dan sejumlah masalah kesehatan lainnya. Menghentikan kebiasaan merokok merupakan langkah krusial untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi, mengingat perokok memiliki peluang lebih dari enam kali lipat lebih besar untuk mengidap hipertensi (HALIM et al., 2022).

Gaya hidup dewasa ini menjadi patron yang dianggap menjadi nilai

atas diri setiap orang, sejatinya hal tersebut hanya menjadi akses social yang kebanyakan justru bertentangan dengan pola hidup sehat, salah satu yang menjadi sorotan adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan tertentu. Setiap orang tentu saja butuh makan, tetapi setiap orang juga memiliki kadar toleransi terhadap zat-zat tertentu agar tidak menjadi hal negative bagi tubuh. Termasuk pengendalian tekanan darah juga dapat dilakukan melalui pengelolaan konsumsi jenis makanan tertentu.

Diet memainkan peran penting dalam mengendalikan tekanan darah. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam, lemak jenuh, dan gula dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, sedangkan pola makan yang tinggi serat, rendah garam, kaya buah, sayur, dan protein sehat dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sebuah penelitian oleh (Efendi et al., 2022) menunjukkan bahwa pola makan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan gula cenderung meningkatkan risiko hipertensi karena menyebabkan peningkatan volume darah dan resistensi pembuluh darah. Sebaliknya, diet rendah garam dan tinggi serat yang mencakup buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan ikan yang mengandung asam lemak omega-3 terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah (Taufiq et al., 2020).

Selain komposisi makanan, pola konsumsi dan kebiasaan makan juga memainkan peran penting. Mengonsumsi makanan yang seimbang, menghindari makanan olahan yang tinggi garam, gula, dan lemak trans, serta mengonsumsi makanan yang teratur dan seimbang dapat membantu menjaga tekanan darah Anda dalam kisaran normal. Oleh karena itu, pola makan sehat berperan penting dalam

mengendalikan tekanan darah, mencegah hipertensi, dan menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah secara keseluruhan (Hamria et al., 2020).

Tekanan darah tinggi adalah kondisi yang sering diabaikan namun dapat menimbulkan efek serius pada jantung dan kesehatan secara keseluruhan. Jika tekanan darah tinggi tidak ditangani dengan tepat, hal itu dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berpotensi mengancam jiwa. Salah satu bahaya utama tekanan darah tinggi adalah kerusakan pada jantung dan pembuluh darah. Dengan penyakit ini, pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang elastis, meningkatkan risiko aterosklerosis, atau penumpukan plak di arteri. Penyempitan arteri koroner yang memasok darah ke jantung meningkatkan risiko serangan jantung dan penyakit jantung koroner. Hipertensi dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri dan penebalan dinding jantung, yang dapat menyebabkan gagal jantung (Fransiskus Sirait et al., 2022).

Tekanan darah tinggi juga memiliki implikasi serius bagi kesehatan otak. Gangguan ini membuat pembuluh darah di otak rapuh dan lebih mungkin pecah atau tersumbat, sehingga meningkatkan risiko stroke iskemik dan hemoragik. Stroke merupakan kondisi yang dapat mengakibatkan kecacatan permanen, kehilangan kemampuan bicara, masalah pergerakan, dan bahkan kematian. Selain itu, tekanan darah tinggi mempersempit arteri yang memasok darah ke otak, sehingga meningkatkan risiko penyakit serebrovaskular dan demensia vaskular.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa Kejadian Hipertensi pada usia produktif berhubungan dengan gaya hidup,

dimana Gaya hidup yang tidak teratur akan memberikan dampak negative pada kesehatan, hal ini sejalan dengan penelitian (Sagalulu et al., 2023) juga menunjukkan bahwa “gaya hidup sangat erat kaitannya dengan perkembangan hipertensi,” dengan orang dengan gaya hidup sehat lebih mungkin menderita hipertensi derajat 2. Sementara 31,6% responden dengan gaya hidup tidak sehat juga menderita hipertensi tingkat 2, dibandingkan dengan 44,4% yang menderita hipertensi tingkat rendah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa masyarakat usia produktif yang tidak beraktivitas fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki kemungkinan 6,78 kali lebih rendah untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Selain itu, bagi non-perokok di usia produktif, risiko terkena hipertensi 6,36 kali lebih tinggi dibandingkan dengan perokok. Di sisi lain, individu usia produktif yang mengonsumsi garam dalam jumlah banyak memiliki kemungkinan 6,98 kali lebih besar untuk mengidap hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi garam berlebihan.

SARAN

Gaya hidup Anda harus mematuhi standar kesehatan agar tidak berdampak buruk pada kesehatan Anda. Karena itu. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Setiap orang harus membuat perubahan gaya hidup positif

dengan berolahraga secara teratur, menghindari makanan tidak sehat, merokok dan asupan garam berlebih, serta terus minum obat. Periksa obat tekanan darah Anda secara teratur.

2. Di masa mendatang, para peneliti akan melakukan penelitian pada populasi yang lebih besar untuk membahas secara lebih rinci atau langsung hubungan antara perilaku merokok dan hipertensi, antara kurangnya aktivitas fisik dan hipertensi, serta antara aktivitas fisik dan timbulnya hipertensi. Hal ini diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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).
- 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). Doi: 10.31869/Mm.V4i2.3034
- Fransiskus Sirait, J., Derang, I., & Novitarum, L. (2022). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Gereja Katolik Paroki Santo Paulus Pasar Merah Medan Tahun 2021. *Jintan: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2). Doi: 10.51771/Jintan.V2i2.294
- Halim, R., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal Of Nursing And Public Health*, 10(1). Doi: 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).
- Hanafi, A. (2016). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Kecamatan Sumowono Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 53(9).
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 2(1). Doi: 10.30644/Jphi.V2i1.369
- Iswantoro, C., & Anastasia, N. (2013). Hubungan Demografi, Anggota Keluarga Dan Situasi Dalam Pengambilan Keputusan Pendanaan Pembelian Rumah Tinggal Surabaya. *Finesta*, 1(2).
- Kesehatan, K. (2018). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor. In Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kotler, P. (2015). Manajemen Pemasaran Edisi Milenium. *Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 27(Economics).
- Nafila, K., & Rusmariana, A. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. Doi: 10.48144/Prosiding.V1i.899
- Nisa, J., Chikmah, A., & Harnawati, R. (2020). The Effects Of Gadgets On The Occurrence Of Anemia In Teenage Girls. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9(1). Doi:

- 10.30591/Siklus.V9i1.1653
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyaningrum, E., & Suharsanti, R. (2017). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kenaikan Tekanan Darah Di Kota Semarang. *Media Farmasi Indonesia*, 12(1).
- Ramdhika, 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. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Etnis Minangkabau Di Kota Padang. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1). Doi: 10.24853/Jkk.19.1.91-97
- Ri, K. (2023). Hipertensi Disebut Sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. In <https://www.kemkes.go.id/>.
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, 1(2).
- 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). Doi: 10.36352/Jik.V4i01.55
- Wijaya, C., Kardinal, & Cholid, I. (2017). Analisis Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Dan Pendapatan, Terhadap Literasi Keuangan Warga Di Komplek Tanah Mas. *Skripsi Jurusan Manajemen Stie Multi Data Palembang*.