



## Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan (45-54 Tahun)

Kurnia<sup>1</sup>, Sayuti<sup>2</sup>, Zahra Maulidia Septimar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

<sup>2,3</sup>Dosen Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

<sup>1</sup>[niak72747@gmail.com](mailto:niak72747@gmail.com), <sup>2</sup>[Wigu\\_na@yahoo.co.id](mailto:Wigu_na@yahoo.co.id), <sup>3</sup>[zahrahmaulidia85@gmail.com](mailto:zahrahmaulidia85@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu kondisi dimana jantung harus bekerja lebih keras dan memicu meningkatnya tekanan darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila sistolik berada pada >140 mmHg atau lebih dan diastolik berada pada >90 mmHg. *Life style* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pada usia dewasa pertengahan 45-54 tahun, merupakan faktor resiko utama terjadinya hipertensi, karena kemampuan dan mekanisme tubuh meningkat dan menurun secara perlahan seiring dengan bertambahnya usia. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun). **Desain penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat korelasional, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. **Teknik sampel:** Penelitian ini menggunakan *total sampling* pada masyarakat usia (45-54 tahun) yang menderita hipertensi dengan jumlah sampel 110 orang. **Analisa data:** yang digunakan adalah *chi-square*. **Hasil:** *life style* pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) kategori Baik sebanyak 53 responden (48,2%) dan Kurang Baik sebanyak 57 responden (51,8%). Sedangkan Kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) mayoritas masyarakat mengalami kejadian hipertensi stadium 1 yaitu pada 43 responden (39,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) pada uji *Chi square* dengan nilai P-value 0,001. **Kesimpulan:** bahwa terdapat hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun).

Kata Kunci : *Life Style*, Kejadian Hipertensi, Usia Dewasa Pertengahan

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi dimana jantung harus bekerja lebih keras dan memicu meningkatnya tekanan darah. Pada seseorang dikatakan terkena hipertensi yaitu dimana tekanan sistolik mencapai >140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai >90 mmHg (Yulandari et al., 2022).

Berdasarkan pendapat *World Health Organization* (WHO) terdapat 972 juta orang (26,4 %) seluruh dunia atau populasi dunia mengalami hipertensi. Negara maju sebanyak 333 juta dan negara berkembang sebanyak 639 juta termasuk Indonesia (Yonata et al., 2020). Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Pernyataan tersebut didukung oleh *World Health Organization* (WHO) (2021), prevalensi paling tinggi berada di wilayah Afrika (27%) dan terendah di Swis (18%). Berdasarkan hasil pengukuran tekanan dalam darah pada individu berusia lebih dari 18 tahun di Indonesia lebih tinggi (Dina Wulansari et al., 2023).

Dari hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 658.201 orang. Indonesia menjadi urutan ketiga dengan penyakit hipertensi di Asia Tenggara yaitu sebanyak (21,3%) setelah negara Thailand (23,6%) dan Myanmar (21,5%). Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis dan mencapai 6,8% dari jumlah kematian pada seluruh kelompok usia di Indonesia. Persentase kematian akibat stroke sendiri sebanyak 15,4% dan kematian akibat tuberkulosis sekitar 7,5% (Fibriana, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan. Provinsi Jawa saat ini menduduki peringkat ketiga dengan angka penyakit sebanyak 89.648 orang (Riskesdas, 2020). Pada tahun 2021, persentase pada usia >18 tahun meningkat menjadi 11.961 orang mengalami hipertensi (Utami et al., 2023). Berdasarkan Riskesdas, prevalensi hipertensi mencapai 13,2% di antara usia 18 dan 24 tahun, 20,1% di antara usia 25 dan 34 tahun, 31,6% di antara usia 35 dan 44 tahun, dan 45,3% di antara usia 45 dan 54 tahun. Data menunjukkan hipertensi lebih sering terjadi pada dewasa muda dan dewasa pertengahan (Marlita et al., 2022).

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi di Indonesia sebanyak 34,1% orang pada usia diatas 18 tahun, dengan tingkat paling tinggi Kalimantan selatan sebanyak 44,1% dan rendah Papua sebanyak 22,2%. Hipertensi memiliki 63.309.620 kasus dan 427.218 kematian (Linggariyana et al., 2023)

Di Provinsi Banten sendiri, jumlah penduduk usia diatas 18 tahun yang menderita hipertensi sebesar 30,45% pada tahun 2020, yang menunjukkan lebih rendah dibandingkan angka nasional. Spesifik, 29,47% dari 31.052 orang memiliki hipertensi (Riskesdas, 2018). Menurut (Kania Rahsa Puji et al., 2023) Prevalensi penyakit Hipertensi Usia 45-54 tahun berdasarkan diagnosis dokter di Provinsi Banten, yaitu sebesar 8,61%. Kasus hipertensi berdasarkan Profil Dinas

Kesehatan Kabupaten Jumlah kasus penyakit tidak menular tertinggi pada tahun 2020 adalah 274.792, atau 53,74% dari total kasus. (Apriyanto et al., 2023).

Kejadian hipertensi berdasarkan data dari puskesmas Panongan pada bulan Maret 2024 terdapat sebanyak 27.561 atau 45,7 % kasus hipertensi di kecamatan Panongan. Dari 8 Desa yang ada dikecamatan panongan khususnya Desa panongan menjadi urutan ke 3 sebanyak 3.887 atau 44,6 %, Mekar Bakti 5.257 atau 47,1% dan Ciakar 7.123 atau 48,1 % kasus hipertensi. Alasan peneliti mengambil kasus hipertensi pada usia dewasa pertengahan (45-54 tahun) karena pada usia ini tubuh seseorang mulai mengalami perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

Usia dewasa pertengahan 45-54 tahun, merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi, karena meningkat dan menurun kemampuan mekanisme tubuh secara perlahan seiring dengan bertambahnya usia. Usia dewasa pertengahan ialah kelompok resiko yang rentan mengalami hipertensi. Oleh karena itu penelitian terkait *life style* terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan yang secara teori memiliki risiko tertinggi perlu dilakukan penelitian lanjutan (Ekarini et al., 2020). Usia memberikan pemicu resiko hipertensi termasuk menjalani gaya hidup sehat dan mengendalikan tekanan darah secara teratur dan mengurangi faktor penyebab seperti pola makan serta *life style* yang baik. Penderita hipertensi memodifikasi *life style* mengontrol tekanan darah sebanyak 30% dari jumlah penderita hipertensi. Seseorang penderita hipertensi yang tidak menjaga pola makan serta *life style* yang tidak sehat akan menjadi risiko terjadinya kekambuhan pada penyakit hipertensi (Fratidina Y. et al., 2022).

Berdasarkan fenomena dan pengamatan yang dilakukan di RW 03 Desa Panongan, peneliti mendapatkan beberapa warga dengan usia dewasa pertengahan (45-54 tahun) masih belum melakukan *life style* yang baik. pengamatan dilakukan langsung oleh peneliti dalam keseharian warga, dimana peneliti juga merupakan penduduk asli Desa Panongan yang telah tinggal selama 22 tahun sehingga dapat berbaur dan mengetahui kebiasaan *life style* masyarakat di RW 03 Desa Panongan. Dalam pengamatan banyak warga dengan usia 45-54 tahun yang menderita hipertensi, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa warga RW 03 Desa Panongan belum sepenuhnya melaksanakan *life style* yang baik dan mengalami kebiasaan *life style* dengan jarang berolahraga, seperti jogging atau jalan-jalan dan bersepeda serta kurang memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada di desa, mereka suka mengkonsumsi ikan asin, makanan yang mengandung banyak lemak serta jarang mengonsumsi buah serta sayur, sebagian dari mereka juga merokok dan mempunyai pola kebiasaan istirahat dan tidur yang buruk seperti tidur yang tidak teratur, mengalami susah tidur dan jarang tidur siang.

Melihat permasalahan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan *Life style* Dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan (45 – 54 Tahun).

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di RW 03 Desa Panongan Kecamatan Panongan Kabupaten Tangerang. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juli 2024 dengan populasi target sebanyak 3.887 orang yang menderita hipertensi dan didapatkan populasi terjangkau sebanyak 110 orang yang menderita hipertensi di RW 03. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *total sampling* yang dimana seluruh populasi di RW 03 Desa Panongan yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan kuesioner *life style* yang terdiri dari 17 pertanyaan dan observasi pemeriksaan tekanan darah menggunakan Tensimeter Manual. Menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan uji *Chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Univariat

Dengan menyajikan tabel distribusi frekuensi, analisis univariat memberikan kajian deskriptif terhadap variabel-variabel yang sudah ada. Tabel dibawah ini menampilkan hasil analisis univariat:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	31	28,2
Perempuan	79	71,8
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data tabel 1 yang menunjukkan bahwa dari 110 responden yaitu sebanyak 31 (28.2%) responden laki-laki, sedangkan sebanyak 79 (71.8%) responden perempuan.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Life Style**

Life Style	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	53	48,2
Kurang Baik	57	51,8

<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
--------------	------------	-------------

Berdasarkan data tabel 2 yang menunjukkan bahwa dari 110 responden dengan *Life Style* yang mengisi baik dalam kuesioner 53 responden (48,2%) sedangkan mengisi kurang baik dalam kuesioner 57 responden (51,8%).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Tekanan Darah**

<b>Hipertensi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal	26	23,6
Pre-hipertensi	30	27,3
Stadium 1	43	39,1
Stadium 2	11	10,0
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data tabel 3 yang menunjukkan kejadian hipertensi, mayoritas sampel mengalami kejadian stadium 1 sebanyak 43 (39.1%), 30 (27.3%) lainnya mengalami pre-hipertensi, 26 (23.6%) tergolong normal, sedangkan 11 (10.0%) lainnya tergolong stadium 2.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 4**  
**Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan (45-54)**

<i>Life Style</i>	Kejadian Hipertensi								<b>Total</b>	<i>P Value</i>	
	Normal		Pre-Hipertensi		Stadium 1		Stadium 2				
	N	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)			
<b>Baik</b>	4	7,5	16	30,2	24	45,3	9	17,0	53	100%	0,001
<b>Kurang Baik</b>	22	38,6	14	24,6	19	33,3	2	3,5	57	100%	
<b>Total</b>	26	23.6	30	27.3	43	39.1	11	10.0	110	100%	

Berdasarkan data tabel 4 dapat disimpulkan bahwa *Life style* berkategori baik terhadap kejadian hipertensi yang normal sebanyak 4 responden (7.5%), pada pre-hipertensi sebanyak 16 responden (30.2%) sedangkan pada stadium 1 sebanyak 24 responden (45.3%) serta pada stadium 2 sebanyak 9 responden (17,0%) dan untuk kategori kurang baik terhadap kejadian hipertensi yang normal sebanyak 22 responden (38,6%), pre-hipertensi sebanyak 14 responden (24.6%), sedangkan pada stadium 1 sebanyak 19 responden (33.3%), serta pada stadium 2 sebanyak 2 (3.5%). Berdasarkan analisa bivariat dengan menunjukkan Uji *chi-square* bahwa *p-value*  $0,001 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan (45-54 tahun).

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui dari 110 responden yaitu sebanyak 31 (28.2%) responden laki-laki, sedangkan sebanyak 79 (71.8%) responden perempuan. Dimana jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sesuai persentasi Hipertensi di Indonesia berdasar jenis kelamin pada kemenkes 2018, adalah sebanyak 36,85% perempuan dan sebanyak 31,34% pada laki-laki (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Rikesdas 2018 adalah sebanyak 10,95% perempuan dan 5,74 laki-laki (Rikesdas, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa dari hasil yang didapatkan dimana perempuan mendominasi dari laki-laki dikarenakan apabila wanita memasuki masa menopause maka resiko hipertensi meningkat sehingga prevalensinya lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen menurun pada saat menopause sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kejadian hipertensi ini banyak dialami oleh perempuan yang sudah memasuki masa menopause dimana perempuan dimasa menopause sangat beresiko terjadinya hipertensi karena gangguan hormonal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wulandari, 2020) dimana perempuan lebih mempunyai kecenderungan hipertensi karena gangguan hormonal.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Thesman (2019) tentang Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Hipertensi di Rumkital Dr.Ramelan Surabaya, menunjukkan hasil jumlah responden perempuan sebanyak 51,0% lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki (Thesman, 2019). Dari hasil tersebut menyatakan bahwa perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi

(hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Hal serupa dengan penelitian Alia (2020) yang dilakukan di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara dimana sebesar 69,2% lebih banyak perempuan (Alia, 2020).

Perempuan pada masa menopause mengalami penurunan hormon estrogen yang dapat mempengaruhi fungsi pembuluh darah dan meningkatkan resiko hipertensi. Pada penderita hipertensi selain perubahan *life style* untuk pengendalian tekanan darah, peneliti menyarankan perlunya dilakukan program edukasi kesehatan tentang hipertensi yang dilakukan di posyandu pada perempuan yang menjelang menopause, dengan adanya program edukasi sehingga masyarakat mendapatkan informasi dan dukungan. Dengan edukasi, perempuan yang menjelang menopause dapat lebih memahami resiko dan cara mengelola hipertensi sehingga dapat menjalani hidup sehat dan aktif.

## 2. *Life Style* Pada Dewasa Pertengahan di RW 03 Desa Panongan

Berdasarkan data tabel 2 yang menunjukkan bahwa dari 110 responden dengan *Life Style* dengan yang mengisi baik dalam kuesioner sebanyak 53 responden (48,2%) dan yang mengisi kurang baik dalam kuesioner sebanyak 57 responden (51,8%). Berdasarkan variabel *life style* pada dewasa pertengahan ini beberapa responden mengatakan jarang mengkonsumsi buah-buahan, sering mengkonsumsi makanan asin seperti ikan asin, juga makanan yang berlemak, serta sebagian responden lainnya mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari dan sering terbangun. Sebagian responden mengatakan jarang melakukan olahraga ataupun mengikuti kegiatan senam yang diadakan di RW 03.

Peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi karena disebabkan oleh *life style* responden seperti pola makan yang kurang sehat dengan mengkonsumsi makanan asin dan berlemak, kebiasaan istirahat tidur yang tidak cukup dan aktivitas responden yang kurang. Hal ini dapat mengakibatkan masyarakat rentan mengalami peningkatan tekanan darah oleh karena itu diharapkan untuk rutin mengontrol kesehatannya ke pelayanan kesehatan terdekat dan memperbaiki kebiasaan *life style* dengan baik dengan melakukan aktivitas fisik dengan senam maupun jogging selama 30 menit perhari, melakukan istirahat tidur yang cukup 7-8 jam setiap hari, mengkonsumsi makanan sehat buah-buahan dan sayuran serta membatasi asupan garam hingga kurang dari 2.300 mg per hari, idealnya 1.500 mg, dengan menjaga *life style* yang seperti ini penyakit hipertensi dapat dicegah.

Hasil penelitian Fadhillah (2024) menyebutkan pada *life style* menggambarkan 37 responden menunjukkan bahwa *life style* baik sebesar 21.6% (8 orang) dan *life style* kurang baik 78.4% (29 orang). Penelitian yang dilakukan Tampake (2022), yang meneliti Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Talise, hasil penelitian gaya hidup yang kurang baik 71% (30 orang) sedangkan gaya hidup yang baik 29% (12 orang). (Tampake, 2022).

Hasil yang sejalan dengan penelitian Dela (2023), bahwa ada hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi, *life style* yang tidak baik yaitu tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga, mengkonsumsi makanan asin, berlemak serta mempunyai kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kafein yang berlebihan dapat menyebabkan masalah tubuh pada usia dewasa pertengahan karena pada usia ini fungsi tubuh mulai mengalami penurunan sehingga *life style* yang tidak baik tersebut dapat lebih memperburuk penurunan fungsi tubuh, maka dari itu dewasa pertengahan beresiko menderita penyakit kronik misalnya hipertensi atau peningkatan tekanan darah yang dapat mengakibatkan komplikasi pada penyakit lainnya seperti gagal ginjal.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kurniawan (2021), yang meneliti Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Poli Penyakit Dalam RSUD Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Tahun 2021, berdasarkan uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai  $p$  Value  $< \alpha$   $0,021 < 0,05$ , ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

## 3. Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan di RW 03 Desa Panongan

Berdasarkan data tabel 3 yang menunjukkan kejadian hipertensi, mayoritas sampel mengalami kejadian stadium 1 sebanyak 43 (39.1%), 30 (27.3%) lainnya mengalami pre-hipertensi, 26 (23.6%) tergolong normal, sedangkan 11 (10.0%) lainnya tergolong stadium 2. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak dewasa pertengahan di RW 03 Desa Panongan yang mengalami hipertensi stadium 1 dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolic 90-99 mmHg. Dari karakteristik jenis kelamin kejadian hipertensi paling tinggi pada perempuan dengan jumlah 79 (71.8%) responden. Berdasarkan analisa Bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* bahwa  $P$  value  $0,001 < 0,05$  yang dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat Hubungan *Life style* Dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan (45-54 tahun).

Hasil ini selaras dengan penelitian Debby (2020) Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Petani Kecamatan Panti Kabupaten Jember yang di uji dengan uji *Chi-Square* Seluruhnya mendapatkan hasil  $P$ -Value sejumlah 0,001 dimana hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan pada kejadian hipertensi pada petani dengan hasil  $p$  value lebih kecil dari (0,05).

Peneliti berpendapat bahwa ketidakmampuan responden untuk mengontrol faktor resiko seperti umur, jenis kelamin, serta riwayat penyakit ialah penyebab kasus hipertensi tertinggi, namun *life style* juga mempunyai pengaruh besar pada kejadian hipertensi. Untuk mengurangi angka kejadian hipertensi, peneliti menyarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin terhadap tekanan darah di pelayanan kesehatan terdekat dan mengkonsumsi obat sesuai yang diresepkan oleh dokter dengan mematuhi pengobatan jangka panjang untuk mengendalikan hipertensi.

Tingginya hipertensi pada dewasa pertengahan ini disebabkan oleh struktur pembuluh darah besar yang sempit dan dinding pembuluh darah yang kaku sehingga mengakibatkan tekanan dalam darah meningkat dan terjadi

peningkatan tekanan darah (Dela, 2023). Tahanan aliran darah vaskuler perifer dipengaruhi oleh ukuran pembuluh darah perifer. Semakin sempit pembuluh darah semakin tinggi juga tahanan aliran darah dan semakin besar pembuluh darah terbuka, semakin rendah tahanan aliran darah. Oleh karena itu semakin sempit pembuluh darah semakin tinggi tekanan darah (Lakoro et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Setyoningsih & Zaini (2020) dalam penelitiannya hasil dari kejadian hipertensi menggambarkan pada 41 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 29 orang (70,7%) tergolong hipertensi stadium 1. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahtiar et al., all pada 30 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) tergolong hipertensi stadium 1. Menurut American Society of Hypertension (ASH), hipertensi merupakan suatu kumpulan gejala kardiovaskular yang progresif yang terjadi akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan. Hipertensi terjadi disaat tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih atau sama dengan 90 mmHg atau mengkonsumsi obat hipertensi (Bahtiar et al., 2022). Hipertensi didefinisikan berdasarkan ambang batas untuk tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolic  $\geq 90$  mmHg, setelah dilakukan pengukuran berulang (minimal 2 kali) (Kemenkes, 2020).

#### 4. Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan di RW 03 Desa Panongan

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil P-Value  $0,001 < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan (45-54 tahun). Hal ini disebabkan dari 110 responden menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas mengalami kejadian hipertensi stadium 1 sebanyak 43 responden (39,1%) dengan *life style* yang baik 24 orang (45,3%) dan *life style* yang kurang baik sebanyak 19 orang (33,3%). sedangkan yang mengalami kejadian Pre-hipertensi sebanyak 30 responden (27,3%) dengan *life style* yang baik 16 orang (30,2%) dan *life style* yang kurang baik sebanyak 14 orang (24,6%). Serta yang mengalami kejadian hipertensi dengan kategori normal sebanyak 26 orang (23,6%) responden dengan *life style* yang baik 4 orang (7,5%) dan *life style* yang kurang baik 22 orang (38,6%). Dan minoritas kejadian hipertensi pada stadium 2 sebanyak 11 responden (10%) responden yang mengalami *life style* yang baik 9 orang (17,0%) dan *life style* kurang baik sebanyak 2 orang (3,5%). Hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) yang diteliti pada *life style* meliputi aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat tidur dan merokok.

*Life style* adalah rutinitas sehari-hari yang dilakukan setiap orang. *Life style* sangat beragam, ini menunjukkan cara seseorang menjalani aktivitas setiap hari, seperti mengatur pola makan, makanan yang dikonsumsi, dan waktu tidur, kebiasaan merokok maupun olahraga dan lainnya (Fadhilah et al., 2024). *Life style* sehat ialah bagian yang terpenting dalam penanganan hipertensi yaitu dengan berolahraga, menghindari alkohol, rokok agar mencegah hipertensi. Oleh karena itu, dapat mengontrol tekanan dalam darah dengan memerhatikan *life style* (Putri et al., 2020). Peneliti ini sejalan dengan penelitian Sumarta (2020), yang mengatakan orang yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras otot jantung memompa, semakin besar tekanan yang diberikan pada arteri, sehingga meningkatkan resistensi perifer dan meningkatkan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Cumayunaro (2019), pola makan yang tidak sehat, Salah satu pola makan yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi adalah mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kolesterol diantaranya adalah gorengan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadhilah (2024), kebiasaan istirahat tidur yang kurang, pola tidur mempunyai pengaruh tinggi terhadap kejadian hipertensi dibanding variabel lainnya yaitu umur maupun jenis kelamin. Teori menjelaskan bahwa kurang tidur bisa menyebabkan meningkatnya hipertensi yaitu disebabkan oleh meningkatnya aktivitas simpatis, stressor fisik maupun psikis dan retensi garam. Maka hal ini menjadi pemicu meningkatnya kerja kardiovaskuler yang harusnya dapat waktu istirahat selama 8 jam perhari, tetapi dikarenakan jam tidur yang berkurang sehingga sistem kardiovaskuler bekerja lebih lama dan menyebabkan tekanan darah meningkat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Furqani (2020), yaitu merokok, hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang jika dihirup akan masuk ke aliran darah dan dapat merusak pembuluh darah serta menyebabkan tekanan darah tinggi Aterosklerosis. Pembuluh darah menyempit dan tekanan di dalam arteri meningkat. Zat lain yang terdapat pada rokok adalah karbon monoksida. Ketika karbon monoksida dari rokok dihirup, ia memasuki aliran darah dan menggantikan ikatan oksigen, sehingga membuat jantung bekerja lebih keras karena oksigen yang dibutuhkan lebih sedikit.

Peneliti berpendapat bahwa *life style* yang kurang baik menyebabkan tekanan darah tinggi dalam tubuh dan dapat memicu terjadinya hipertensi terutama pada usia dewasa pertengahan yang rentan terkena penyakit sehingga jika faktor resiko ini tidak dihindari dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Responden di RW 03 Desa Panongan diharapkan untuk mengubah perilaku *life style* yang kurang baik menjadi baik dan juga diharapkan lebih sering menjaga pola makan dengan tidak mengonsumsi makanan tinggi garam, cepat saji, makanan tinggi lemak seperti daging dan goreng-gorengan. Makanan sehat sehari hari yang dapat dilakukan seperti mengonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. selain makanan masyarakat juga diharapkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti senam dan jalan santai. Dengan menjaga *life style* yang baik seperti aktivitas fisik rutin, menjaga pola makan sehat, pola tidur yang baik, mengurangi kebiasaan merokok, sehingga dapat menjaga agar tekanan darah tetap stabil pada penderita hipertensi.

Berdasarkan teori yang di kemukakan oleh Whelton, PK., Carey RM., et all menjelaskan bahwa terjadinya peningkatan darah yang berasosiasi, salah satunya disebabkan oleh *life style* seperti perubahan yang membuat

seseorang makan diluar, meningkatnya berat badan, berkurangnya intensitas dan frekuensi aktivitas fisik serta pola istirahat yang merupakan faktor terjadinya peningkatan tekanan darah (Andrian, S, J., 2019)

Kemudian pada umur dewasa pertengahan sangatlah beresiko mengalami hipertensi. Dimana semakin bertambahnya usia maka semakin besar resiko mengalami hipertensi. setelah umur 45 tahun, akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Menurut teori guyton and hall (2007) mengatakan bahwa tekanan darah cenderung lebih rendah pada usia dewasa awal, selanjutnya meningkat lagi pada saat dewasa akhir dan sampai tua dikarenakan sirkulasi darah terganggu sehingga dinding pembuluh darah terjadi penebalan dan keras kemudian menjadi penyebab tekanan darah tinggi (Amalia & Sjarqiah, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Adam (2019) bahwa seiring bertambahnya usia seseorang terjadi penurunan kemampuan organ-organ termasuk sitem kardiovaskular seperti jantung dan pembuluh darah (Adam, 2019).

Penelitian serupa dilakukan oleh Yulandari (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Life style* dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Pertengahan” ditemukan bahwa ada hubungan *life style* dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (Yulandari et al., 2022). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Hamria (2020) di wilayah kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. Hasil penelitian didapatkan uji statistik Chi-Square dengan nilai P-Value sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi (Hamria et al., 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Hasil identifikasi *Life style* pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) masyarakat RW 03 Desa Panongan terhadap 110 responden dengan kategori nilai kurang baik sebanyak 57 responden (51,8%) dan *life style* dengan nilai baik sebanyak 53 responden (48,2%). Dapat disimpulkan bahwa *Life Style* masyarakat RW 03 Desa Panongan termasuk dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 57 responden dengan persentase (51,8%).
2. Hasil identifikasi Kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun) masyarakat RW 03 Desa Panongan terhadap 110 responden menunjukkan kejadian hipertensi yang tergolong normal sebanyak 26 (23.6%), pre-hipertensi sebanyak 26 (23.6%), stadium 1 sebanyak 43 (39.1%), sedangkan stadium 2 sebanyak 11 (10.0%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat mengalami kejadian hipertensi stadium 1 yaitu sebanyak (39,1%).
3. Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan hasil sig 0,001, maka peneliti menyimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga terdapat Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan (45-54 Tahun).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas izin dan limpahan rahmat serta kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Life Style* Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Pertengahan (45-54 Tahun)”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program studi Ilmu Keperawatan Universitas Yatsi Madani.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya.
2. Bapak Dr. H. Achmad Sofyan Syadeli, Dip., M.MGT selaku Ketua Yayasan Afiyat.
3. Bapak Drs. Trisonjaya, M.Si., M.M selaku Rektor Universitas Yatsi Madani.
4. Bapak Bambang Eko Supriyanto, S.Kom., M.Kom., M.M selaku Wakil Rektor I Universitas Yatsi Madani.
5. Bapak Ikhsan Kamil, S.E., M.M selaku Wakil Rektor II Universitas Yatsi Madani.
6. Ibu Nurhayati, S.ST., MKM selaku Wakil Rektor III Universitas Yatsi Madani.
7. Ibu Dr. Lastri Mei Winarni, S.ST., M.Keb selaku Kepala BPMU Universitas Yatsi Madani.
8. Ibu Ns. Zahrah Maulidia Septimar, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani sekaligus Dosen Penguji.
9. Ibu Ns. Meynur Rohmah, S.Kep., M.Kep selaku Kaprodi Program Studi Ilmu Keperawatan.
10. Bapak Sayuti, SKM., S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang baik hati dan selalu memberikan arahan, masukan, motivasi dan dukungan selama proses penyelesaian proposal skripsi ini.
11. Bapak/ibu Seluruh dosen S1 Keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan terutama ilmu keperawatan yang sangat berguna bagi penulis.
12. Orang tua tercinta terima kasih kepada Alm. bapak dan mamah yang selalu memberikan perhatian, motivasi, doa dan kasih sayangnya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
13. Terima kasih kepada Baznas Kabupaten Tangerang yang telah memberikan dukungan material sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
14. Kepada sahabat penulis dari awal sampai akhir terimakasih atas kenangan indah bersama kalian selama ini.
15. Teman-teman seperjuangan kelas B yang telah kebersamai dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
16. Serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini yang tidak bias disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun demi perbaikan penelitian dimasa yang akan datang. Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan ini akan dapat balasan dari Allah SWT.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syaidd, dkk. (2023). Diet, Hypertension, Middle Age C. 167–174.
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. 1(2), 82–89.
- Alia, N. (2020). Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. 2(April), 77–86.
- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- Andrian, S, J., & T. (2019). hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tata Laksana Terbaru Pada Dewasa. <https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/491>
- Apriyanto, I., Sulistyowati, Y., & Utami, S. (2023). Determinan Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukamulya Kabupaten Tangerang Provinsi Banten Tahun 2021. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 68–83. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.3066>
- Bahtiar, H., Ariyanti, M., & Supinganto, A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Melase. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 12(02), 90–96.
- Cumayunaro, A. (2019). *Jurnal kesehatan saintika meditory*.
- Debby, A. (2020). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember.
- Dela, oktaviani. (2023). *Jurnal Oktaviani Dela K . Tantu Nim : C01418128 Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Dina Wulansari, Dewi Nur Puspita Sari Penulis, & Zahrah Maulidia Septimar. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Puskesmas Pasar Kemis. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v2i1.159>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Fadillah, N. A., Fakhriyah, F., Pujianti, N., Sari, A. R., Hildawati, N., & Fitriah, F. (2023). Pengaruh Perilaku Merokok, Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Kejadian Hipertensi (Studi Cross Sectional pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Aluh-Aluh Kabupaten Banjar). *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 139. <https://doi.org/10.31602/ann.v10i2.10373>
- Fibriana, A. I. (2023). Higeia Journal Of Public Health Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. 7(1), 123–134.
- Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, & Arantika Meidya Pratiwi M. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jurnal JKFT*, 7(1).
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- 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. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/239>
- Kemenkes RI. (2019). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi menurut jenis kelamin 2016-2018. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin.html>
- Kemenkes. (2020). Hipertensi pembunuh terselubung di Indonesia. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/42161/Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/42161/Hipertensi%20Pembunuh%20Terselubung%20Di%20Indonesia.pdf)
- Kania Rahsa Puji, L., Kasumawati, F., Okta Ratnaningtyas, T., Purnama Sari Indah, F., Hasanah, N., Adi Ismaya, N., & Handayani, P. (2023). Socialization of causal Factors and Methods to Prevent Hypertension in the Working Area of pondok Benda community Health Center South of Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(1), 27–43.
- Kurniawan, R. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Poli Penyakit Dalam RSUD Sekayu Kabupaten Misi Banyuasin Tahun 2021. In *Jurnal Keperawatan*.
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pralansia Di Puskesmas BUALEMO Berdasarkan perkiraan World Health Organization kegiatan Prolanis ( Program Pengelolaan Penyakit. 12(April 2022), 15–25.
- Linggariyana, L., Trismiyana, E., & Dian Furqoni, P. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 646–651. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>
- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30.
- Putri, D., Tanjung, R., Rumijat, T., & Washudi, H. (2020). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Kesehatan Siliwangi*, 1(November), 33–37.
- Rikesdas. (2018). *Laporan%20Rikesdas%20201%20Nasional.pdf*.
- Setyoningsih & Zaini. (2020). Analisis Kepatuhan Terhadap Efek Terapi Pada Pasien Latar Belakang Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang menetap . Tekanan sistolik ( bagian atas ) adalah tekanan puncak yang tercapai pada waktu jantung berkontraksi dan m. 156–168.
- Sumarta, N. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu. (Skripsi), 1–104.
- Tampake, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Terjadinya Hipertensi pada Lansia Di Puskesmas Talise Relationship between Lifestyle and Hypertension in the Elderly at Puskesmas Talise. xxx(xxx).
- Thesman, M. I. B. (2019). Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Hipertensi di Rumkital Dr.Ramelan Surabaya. *Jurnal Kedokteran Hang Tuah*, 17(1), 1–9. [www.journal-medical.hangtuah.ac.id](http://www.journal-medical.hangtuah.ac.id)
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>