



HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT: STUDI CROSS-SECTIONAL DI PUSKESMAS BELIMBING

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION AMONG THE COMMUNITY: A CROSS-SECTIONAL STUDY AT BELIMBING PUBLIC HEALTH CENTER

Nova Fridalni^{1*}, Rahma Kurnia Ilahi², Windi Pratiwi³

Universitas Syedza Saintika
(novafridalni@gmail.com, 081373508133)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat, terutama di masyarakat perkotaan. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 95 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup komponen gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan kebiasaan merokok. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi memiliki gaya hidup tidak sehat. Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi ($p=0,0001$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tidak sehat gaya hidup seseorang, maka semakin besar risikonya untuk mengalami hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan promosi gaya hidup sehat di masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi secara efektif.

Kata kunci: Gaya hidup; Hipertensi; Aktivitas fisik; Pola makan; Merokok

ABSTRACT

Hypertension is a growing public health issue, particularly in urban communities. An unhealthy lifestyle is one of the major risk factors contributing to the development of hypertension. This study aimed to examine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the working area of Belimbing Public Health Center. This research employed an analytical method with a cross-sectional approach. A total of 95 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire covering lifestyle components such as dietary habits, physical activity, sleep patterns, and smoking behavior. The analysis revealed that most respondents diagnosed with hypertension exhibited unhealthy lifestyle behaviors. Statistical testing showed a significant relationship between lifestyle and hypertension ($p=0.0001$). These findings indicate that the less healthy an individual's lifestyle, the greater the risk of developing hypertension. Therefore, efforts to promote healthy lifestyle practices in the community are essential for the prevention and control of hypertension.

Keywords: Lifestyle; Hypertension; Physical activity; Dietary habits; Smoking



PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan tantangan utama dalam sistem kesehatan global dan nasional. PTM adalah penyakit yang bersifat kronis, tidak menular antar individu, serta berlangsung dalam jangka panjang dengan komplikasi yang berpotensi fatal. Salah satu PTM yang paling banyak ditemukan dan berkontribusi terhadap angka kematian global adalah hipertensi. Menurut data World Health Organization, hipertensi menyumbang lebih dari 40% beban penyakit global, dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta berbagai komplikasi sistemik lainnya (WHO, 2023). Hipertensi sering kali dijuluki sebagai *the silent killer* karena tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun dapat menimbulkan komplikasi berat secara tiba-tiba.

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara terus-menerus. Masalah ini dapat menyerang individu dari berbagai kelompok usia, termasuk usia produktif, serta tidak terbatas pada status sosial atau ekonomi. Peningkatan prevalensi hipertensi banyak dikaitkan dengan perubahan gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat. Gaya hidup yang dimaksud meliputi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, kebiasaan kurang tidur, dan konsumsi alkohol (Unger et al., 2024). Faktor-faktor ini dapat memengaruhi tekanan darah secara signifikan dan memperbesar risiko seseorang terkena hipertensi, baik secara langsung maupun tidak langsung (Kang dan Kim, 2024).

Berdasarkan data WHO tahun 2019, jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat drastis dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi lebih dari 1,13 miliar orang pada tahun 2015 (WHO, 2023). Lonjakan terbesar terjadi di negara berkembang dan berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan tren meningkat.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun, meningkat dibandingkan 25,8% pada Riskesdas 2013 (Kemenkes RI, 2018). Ini berarti lebih dari sepertiga populasi dewasa Indonesia mengalami hipertensi, yang tentunya menimbulkan beban besar terhadap sistem layanan kesehatan nasional.

Provinsi Sumatera Barat menempati urutan ketujuh sebagai provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Di Kota Padang, berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2022, sebanyak 37.011 dari 165.555 penduduk usia ≥ 15 tahun (22,4%) terdiagnosis hipertensi (Dinkes Padang, 2022). Puskesmas Belimbing termasuk dalam dua besar fasilitas kesehatan dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di kota tersebut. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 1.625 kasus hipertensi, meningkat menjadi 2.152 pada tahun 2022, dan 2.780 pada tahun 2023. Dalam tiga bulan pertama tahun 2024, tercatat 670 kasus baru. Tren ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian lebih, terutama di wilayah pelayanan kesehatan dasar seperti Puskesmas.

Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya kasus hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat sangat berperan dalam meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi. Studi oleh Kadir (2019) menunjukkan bahwa pola makan yang buruk berhubungan signifikan dengan tingginya angka hipertensi. Demikian pula, Setiorini dan Kalbuningrum (2020) menemukan bahwa pola tidur yang buruk pada dewasa awal memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kejadian hipertensi. Oleh karena itu, perubahan perilaku melalui promosi gaya hidup sehat menjadi sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi (Asaad dan Topouchian, 2023).



Peningkatan kasus hipertensi tidak hanya berdampak pada aspek klinis, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi dan sosial, baik bagi individu, keluarga, maupun negara. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menurunkan produktivitas masyarakat, meningkatkan angka ketergantungan, serta memperberat beban sistem kesehatan (WHO, 2023). Di sinilah pentingnya intervensi berbasis bukti ilmiah yang menasar akar penyebab, khususnya gaya hidup.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat yang berobat di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi program promotif dan preventif untuk menurunkan prevalensi hipertensi melalui perbaikan pola hidup masyarakat secara menyeluruh.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain cross sectional, yang umum digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel dalam satu waktu pengamatan (Setia, 2016). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Belimbing, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat, pada tanggal 30 Agustus hingga 20 September 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang berkunjung ke Puskesmas Belimbing dalam 3 bulan terakhir dengan jumlah sebanyak 1.910 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat

kelonggaran 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 95 orang (Umar, 2011).

Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertemuan secara kebetulan dengan responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 18–60 tahun, bersedia menjadi responden, kooperatif, dan mampu membaca serta menulis. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak berada di wilayah kerja Puskesmas Belimbing dan tidak dapat membaca atau menulis.

Data dikumpulkan melalui kuesioner sebagai data primer, sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan medis pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya hidup, yang terdiri dari aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, dan kebiasaan merokok, sedangkan variabel terikat adalah kejadian hipertensi. Pengolahan data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel, serta bivariat untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi menggunakan uji statistik Chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% (Sugiyono, 2019). Penelitian ini tidak menggunakan alat laboratorium atau bahan kimia, sehingga tidak mencantumkan spesifikasi alat. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi ($p < 0,05$), sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa hipertensi sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup (Unger et al., 2024; WHO, 2023).

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 95 orang responden yaitu tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Adapun hasil

penelitian yang telah didapatkan dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini :

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	47	49,5
Laki-laki	48	50,5
Usia		
18-40	37	38,9
41-60	58	61,1
Pendidikan		
SD	14	14,7
SMP	25	26,3
SMA	33	34,7
Sarjana	23	24,2
Pekerjaan		
Buruh	20	21,1
PNS	12	12,6
IRT	26	27,4
Wiraswasta	20	21,9
Belum Bekerja	17	17,9
Total	95	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 95 responden, terdapat 48 orang responden (50,5%) berjenis kelamin laki-laki, terdapat 58 orang responden (61,1%)

berusia 41-60 tahun, terdapat 33 orang responden (34,7%) berpendidikan SMA, dan terdapat 26 orang responden (27,4%) bekerja sebagai IRT.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi Pada Responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Kejadian Hipertensi	f	%
Tidak Hipertensi	38	40
Hipertensi	57	60
Jumlah	95	100

Berdasarkan tabel 1 di atas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden,

didapatkan bahwa sebanyak 57 orang responden (60%) dengan hipertensi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Pola Makan	f	%
Aktivitas fisik cukup	48	50,5
Aktivitas fisik tidak cukup	47	49,5
Total	95	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, di dapatkan bahwa sebanyak 48

orang responden (50,5%) memiliki aktivitas fisik cukup.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden
di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Pola Makan	<i>f</i>	%
Pola makan sehat	43	45,3
Pola makan tidak sehat	52	54,7
Total	95	100

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil responden (54,7%) memiliki pola makan yang penelitian menunjukkan bahwa dari 95 tidak sehat. responden, didapatkan bahwa sebanyak 52

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Tidur Responden
di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Pola Tidur	<i>f</i>	%
Pola tidur baik	49	51,6
Pola tidur tidak baik	46	48,4
Total	95	100

Berdasarkan tabel 5 di atas, hasil responden (51,6%) memiliki pola tidur yang penelitian menunjukkan bahwa dari 95 baik responden, didapatkan bahwa sebanyak 49 orang

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Responden
di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Merokok	<i>f</i>	%
Tidak Merokok	56	58,9
Merokok	39	41,1
Total	95	100

Berdasarkan tabel 6 di atas, hasil responden (58,9%) tidak memiliki kebiasaan penelitian menunjukkan bahwa dari 95 merokok. responden, didapatkan bahwa sebanyak 56 orang

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden
di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Gaya Hidup	<i>f</i>	%
Sehat	59	62,1
Tidak Sehat	36	37,9
Total	95	100

Berdasarkan tabel 7 di atas, hasil responden, didapatkan bahwa sebanyak 59 orang penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden (62,1%) memiliki gaya hidup sehat.

Tabel 8. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Gaya Hidup	Kejadian Hipertensi				Total		P- value
	Tidak Hipertensi		Hipertensi				
	f	%	f	%	N	%	
Sehat	26	72,2	10	27,8	36	100	0,0001
Tidak Sehat	12	20,3	47	79,7	59	100	
Jumlah	38	40	57	60	95	100	

Berdasarkan tabel 8 di atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 orang responden terdapat 38 orang responden (40%) yang tidak menderita hipertensi, dimana sebanyak 26 orang responden (72,2%) memiliki gaya hidup sehat dan 10 orang responden (20,3%) memiliki gaya hidup tidak sehat dibandingkan dengan 57 orang responden (60%) yang menderita

hipertensi, dimana terdapat 47 orang responden (79,7%) dengan gaya hidup tidak sehat dan hanya 10 orang responden (27,8%) yang tidak memiliki gaya hidup sehat. Hasil statistik menggunakan uji chi-square didapatkan nilai p- value = 0,0001 (p- value <0,05), artinya ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Belimbing.

PEMBAHASAN

Gambaran Kejadian Hipertensi Responden

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden di Puskesmas Belimbing Kota Padang menderita hipertensi, yakni sebesar 60%. Temuan ini konsisten dengan studi Supratman (2019) yang mencatat prevalensi hipertensi sebesar 59,1% pada dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur. Angka ini mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi beban kesehatan masyarakat yang cukup tinggi, terutama di tingkat pelayanan primer. Hipertensi sendiri merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mendapat perhatian global karena kontribusinya terhadap beban morbiditas dan mortalitas (WHO, 2023).

Hipertensi sering kali tidak disadari karena tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga dikenal sebagai the silent killer (Irawan, 2023). Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi meningkat akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, penumpukan kolagen, dan peningkatan resistensi vaskuler perifer (Purwono et al., 2020). Studi oleh Zhou et al. (2024)

menambahkan bahwa perubahan struktur arteri pada lansia turut memperberat kerja jantung dalam mempertahankan tekanan darah yang stabil, sehingga meningkatkan risiko hipertensi secara progresif.

Jika tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius seperti gagal jantung kongestif, stroke, dan penyakit jantung koroner. Penebalan otot jantung kiri akibat hipertensi kronis mengurangi efisiensi pompa jantung, menyebabkan kebutuhan energi meningkat dan pasokan oksigen ke jaringan jantung berkurang, yang dapat berakhir pada kematian (Harahap, 2017; Kario, 2024).

Menurut pengamatan peneliti, tingginya prevalensi hipertensi di Puskesmas Belimbing berkaitan dengan beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia di atas 45 tahun, dan kelompok usia ini memang diketahui memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap hipertensi. Selain itu, ditemukan pula bahwa sebagian besar responden laki-laki memiliki tekanan darah tinggi, meskipun prevalensi pada perempuan



cenderung meningkat setelah menopause. Studi oleh Unger et al. (2024) menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengalami hipertensi lebih awal, sedangkan pada perempuan prevalensi meningkat secara signifikan pasca-menopause karena perubahan hormonal.

Dengan demikian, hasil ini menegaskan bahwa distribusi hipertensi sangat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan status hormonal, yang perlu diperhitungkan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat layanan kesehatan dasar.

Gambaran Aktivitas Fisik Responden

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 95 orang responden, sebanyak 48 orang (50,5%) memiliki aktivitas fisik yang cukup di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Hasil ini sejalan dengan temuan Prastika Sari (2017) di Desa Setrorejo, yang melaporkan bahwa lebih dari separuh responden (53,69%) memiliki aktivitas fisik yang cukup. Persentase ini mengindikasikan bahwa kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik mulai tumbuh di masyarakat, meskipun masih dibutuhkan upaya peningkatan secara menyeluruh.

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menyebabkan pengeluaran energi (WHO, 2018). Subkategori dari aktivitas fisik adalah olahraga yang dilakukan secara terencana dan berulang untuk menjaga kebugaran tubuh (Payana, 2023). Aktivitas fisik yang memadai diketahui memberikan manfaat kardiovaskular yang signifikan. Latihan teratur memperkuat otot jantung, meningkatkan efisiensi pemompaan darah, serta menurunkan resistensi pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Unger et al., 2024).

Kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap hipertensi karena menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kerja jantung yang lebih berat. Saat jantung harus memompa lebih sering dan lebih kuat, tekanan yang dibebankan pada dinding arteri meningkat, yang dalam jangka panjang dapat memicu hipertensi

(Harahap, 2017; Kario, 2024). Menurut hasil wawancara, banyak responden dengan aktivitas fisik cukup mengatakan sering berjalan-jalan atau jogging selama kurang lebih 25 menit, yang mencerminkan kebiasaan positif dalam pengelolaan stres dan tekanan darah.

Dari aspek sosial, ditemukan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas pekerjaan yang menuntut fisik seperti bertani atau bekerja sebagai buruh. Sebaliknya, sebagian besar perempuan menyatakan kurang melakukan aktivitas fisik karena lebih banyak bekerja di rumah, mengasuh anak, dan mengurus pekerjaan domestik, sehingga waktu untuk berolahraga menjadi terbatas. Temuan ini selaras dengan studi oleh Huang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perbedaan gender dan peran sosial sangat mempengaruhi intensitas dan konsistensi aktivitas fisik harian.

Secara keseluruhan, kebiasaan aktivitas fisik rutin seperti berjalan kaki 20–30 menit setiap hari sangat membantu mengontrol tekanan darah dan berat badan, serta memperkuat kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, promosi aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat harus terus digencarkan, terutama di kelompok usia produktif dan perempuan dengan beban pekerjaan rumah tangga tinggi.

Gambaran Pola Makan Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sehat, yang ditandai dengan konsumsi tinggi makanan asin, berlemak, dan cepat saji. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Riswananda (2022) yang melaporkan bahwa lebih dari separuh responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Kubu 1 juga memiliki pola makan tidak sehat. Pola makan merupakan bagian integral dari gaya hidup yang berkontribusi langsung terhadap status tekanan darah. Menurut WHO (2023), konsumsi makanan tinggi natrium, lemak jenuh, dan gula merupakan penyebab



utama peningkatan tekanan darah di berbagai populasi global.

Pola makan yang tidak sehat berdampak langsung terhadap sistem kardiovaskular. Konsumsi natrium yang berlebihan dari garam dapur, makanan cepat saji, dan bahan pengawet meningkatkan volume cairan ekstraseluler dalam tubuh. Hal ini menyebabkan peningkatan volume plasma dan curah jantung, yang kemudian meningkatkan tekanan darah (Asaad & Topouchian, 2023). Selain itu, makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol turut mempercepat proses aterosklerosis dan meningkatkan resistensi pembuluh darah, yang menjadi dasar fisiologis terjadinya hipertensi (Kario, 2024).

Menurut asumsi peneliti, pola makan tidak sehat yang dijalani responden erat kaitannya dengan kebiasaan budaya dan sosial masyarakat setempat. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden berasal dari etnis Minangkabau, yang secara tradisional gemar mengonsumsi makanan bersantan, berlemak, dan digoreng. Meskipun makanan tersebut memiliki cita rasa khas, tingginya kandungan lemak dan garam menjadikannya berisiko terhadap tekanan darah tinggi bila dikonsumsi terus-menerus tanpa keseimbangan dengan buah, sayur, dan serat.

Hasil kuesioner juga mengungkap bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi makanan asin (41,1%), makanan cepat saji (36,8%), dan makanan berlemak (41,1%). Kebiasaan makan seperti ini bila dilakukan secara rutin tanpa pengaturan frekuensi dan proporsi gizi yang seimbang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Konsumsi makanan tinggi natrium lebih dari 5 gram per hari telah terbukti berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, terutama bila tidak diimbangi dengan asupan kalium dari buah dan sayuran (WHO, 2023).

Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang menjadi salah satu intervensi penting dalam upaya pencegahan hipertensi, terutama di tingkat pelayanan primer. Edukasi ini harus menekankan pengurangan asupan garam, pemilihan metode memasak yang

sehat, peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta pembatasan makanan olahan.

Gambaran Pola Tidur Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur responden terbagi hampir merata antara kategori baik dan tidak baik, meskipun mayoritas responden memiliki pola tidur yang baik. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Rahmadhani (2017), yang juga menemukan distribusi serupa pada remaja pesantren. Pola tidur yang baik memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah, karena berkaitan langsung dengan regulasi sistem saraf otonom dan hormonal tubuh.

Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2023), durasi tidur yang ideal bagi orang dewasa adalah antara 7–9 jam per malam. Tidur yang cukup dan berkualitas memengaruhi fungsi sistem kardiovaskular, termasuk menjaga kestabilan tekanan darah. Sebaliknya, kurang tidur meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, menyebabkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang mempersempit pembuluh darah serta meningkatkan frekuensi jantung—yang semuanya berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah (Unger et al., 2024).

Pola tidur yang terganggu, baik karena durasi pendek, sering terbangun di malam hari, atau kesulitan memulai tidur, telah terbukti berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Zhou et al. (2024), yang menunjukkan bahwa individu dengan durasi tidur <6 jam per malam memiliki risiko hipertensi hampir dua kali lipat lebih tinggi dibanding mereka yang tidur cukup secara konsisten.

Asumsi peneliti bahwa sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik dapat dijelaskan melalui rutinitas harian responden. Responden yang bekerja sebagai buruh umumnya mengalami kelelahan fisik setelah bekerja seharian, yang secara alami membantu mempercepat waktu tidur dan meningkatkan kualitas tidur malam. Responden ibu rumah



tangga juga melaporkan tidak tidur di siang hari karena kesibukan rumah tangga, sehingga lebih cepat tidur di malam hari. Kebiasaan tidur sebelum pukul 22.00 turut mendukung regulasi ritme sirkadian yang sehat, yang berdampak pada kestabilan tekanan darah.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengaku memiliki durasi tidur cukup, banyak di antara mereka juga melaporkan gangguan tidur ringan, seperti terbangun di malam hari atau kesulitan memulai tidur. Ini menjadi perhatian karena kualitas tidur juga berperan penting, bukan hanya kuantitasnya. Dengan demikian, intervensi gaya hidup yang menekankan pentingnya tidur berkualitas menjadi langkah preventif penting dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

Gambaran Kebiasaan Merokok Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas responden tidak merokok. Temuan ini sejalan dengan penelitian Irawan (2023) yang juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah tidak memiliki kebiasaan merokok. Meskipun demikian, masih terdapat sekelompok responden yang aktif merokok, termasuk sebagian di antaranya yang tergolong perokok berat, dengan konsumsi lebih dari 10 batang per hari.

Kebiasaan merokok merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida, dua zat yang berperan langsung dalam peningkatan tekanan darah. Nikotin bekerja dengan merangsang sistem saraf simpatis, sehingga meningkatkan denyut jantung, menyebabkan vasokonstriksi, dan meningkatkan tekanan darah sistemik. Karbon monoksida dalam asap rokok mengikat hemoglobin lebih kuat daripada oksigen, sehingga mengurangi suplai oksigen ke jaringan tubuh dan memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (WHO, 2023).

Selain itu, merokok meningkatkan risiko aterosklerosis melalui mekanisme inflamasi dan pengaktifan trombosit, yang mempersempit lumen pembuluh darah dan mengurangi elastisitas arteri. Studi oleh Primatesta et al. (2024) menunjukkan bahwa perokok aktif memiliki risiko hipertensi 1,3 hingga 1,7 kali lebih tinggi dibandingkan non-perokok, tergantung pada durasi dan jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari. Hal ini juga diperkuat oleh posisi resmi International Society of Hypertension yang menekankan bahwa penghentian merokok merupakan bagian integral dari manajemen gaya hidup dalam pengendalian hipertensi (Unger et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti, tingginya jumlah responden yang tidak merokok dalam studi ini mungkin dipengaruhi oleh status kesehatan mereka. Dari wawancara diketahui bahwa beberapa responden memilih berhenti merokok sejak mendapatkan diagnosis hipertensi. Mereka menyadari bahwa merokok memperburuk kondisi tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, sehingga menghentikan kebiasaan tersebut sebagai bagian dari perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Beberapa responden menyatakan bahwa mereka sebelumnya merupakan perokok aktif, namun secara bertahap mengurangi jumlah rokok hingga akhirnya berhenti total.

Analisis kuesioner juga mengungkapkan bahwa 41,1% responden masih merokok, dan sebagian besar tergolong dalam kategori perokok berat. Kategori ini mengacu pada konsumsi rokok lebih dari 10 batang per hari, sedangkan perokok ringan mengonsumsi kurang dari 10 batang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun edukasi mengenai bahaya merokok telah meningkat, masih terdapat kebutuhan mendesak untuk memperkuat intervensi berhenti merokok, terutama bagi kelompok risiko tinggi seperti penderita hipertensi.

Gambaran Gaya Hidup Responden

Gaya hidup merupakan kombinasi kebiasaan hidup yang meliputi aktivitas fisik,



pola makan, pola tidur, dan kebiasaan merokok. Dalam penelitian ini, gaya hidup responden dikategorikan menjadi dua, yaitu sehat dan tidak sehat, berdasarkan jumlah indikator sehat yang dipenuhi. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 59 orang (62,1%) tergolong memiliki gaya hidup sehat, sementara 36 orang (37,9%) tergolong tidak sehat. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas responden sudah mulai menerapkan perilaku gaya hidup yang mendukung kesehatan, meskipun proporsi gaya hidup tidak sehat masih cukup tinggi.

Pola makan tidak sehat ditemukan pada lebih dari separuh responden, yang ditandai dengan konsumsi tinggi makanan asin, berlemak, dan cepat saji. Hal ini diperkuat oleh temuan Pratiwi dan Lestari (2022) yang meneliti lansia di Puskesmas Gamping dan menemukan bahwa 60,7% responden memiliki pola makan tidak sehat, yang secara signifikan berkorelasi dengan kejadian hipertensi. Selain itu, dalam studi yang dilakukan oleh Marlina et al. (2021), ditemukan bahwa responden dengan kebiasaan makan tinggi garam memiliki risiko hipertensi 2,5 kali lebih besar dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan rendah garam.

Dari aspek aktivitas fisik, hampir separuh responden menunjukkan kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik teratur. Kondisi ini sejalan dengan studi oleh Wahyuni dan Rahayu (2020) di wilayah kerja Puskesmas Gunung Anyar, yang menemukan bahwa 51% responden dewasa memiliki aktivitas fisik rendah dan memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik.

Kebiasaan merokok juga menjadi faktor signifikan. Dalam penelitian ini, sekitar 41,1% responden masih merokok, dan sebagian besar merupakan perokok berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nugroho et al. (2022), yang menyebutkan bahwa perokok aktif memiliki peluang mengalami hipertensi sebesar 1,8 kali lipat dibandingkan dengan non-perokok.

Untuk pola tidur, lebih dari separuh responden memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas, walaupun beberapa masih

mengalami gangguan seperti sulit tidur atau sering terbangun. Hal ini didukung oleh studi Nurhasanah et al. (2020) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur buruk berdampak signifikan terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien dewasa di Puskesmas Harapan Raya.

Secara keseluruhan, gaya hidup responden dalam penelitian ini menunjukkan hubungan kuat dengan kejadian hipertensi. Penelitian oleh Kang & Kim (2024) di Korea juga menemukan bahwa individu dengan dua atau lebih kebiasaan hidup tidak sehat memiliki risiko hipertensi dua kali lipat dibandingkan mereka yang menjalani gaya hidup sehat. Temuan serupa dilaporkan WHO (2023), yang menyatakan bahwa perubahan gaya hidup menjadi intervensi utama paling efektif dalam mencegah hipertensi.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa sebagian responden dengan gaya hidup sehat merupakan individu yang sudah teredukasi atau memiliki riwayat hipertensi, sehingga mulai menerapkan kebiasaan baru yang lebih sehat. Beberapa responden mengaku berhenti merokok dan mulai berolahraga sejak dinyatakan menderita hipertensi. Di sisi lain, responden dengan gaya hidup tidak sehat umumnya masih belum sadar akan dampak jangka panjang dari perilaku sehari-hari terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah mereka.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa individu dengan perilaku gaya hidup yang kurang sehat memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah. Gaya hidup mencakup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan pola tidur, yang seluruhnya dapat berkontribusi terhadap status kesehatan kardiovaskular seseorang. Ketika perilaku hidup tidak dikelola dengan baik, maka risiko terjadinya disfungsi sistem peredaran darah, termasuk hipertensi, menjadi lebih besar.



Salah satu aspek penting dalam gaya hidup yang berkontribusi terhadap hipertensi adalah pola konsumsi makanan. Asupan tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat terbukti meningkatkan tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko utama. Kurangnya pergerakan tubuh dalam jangka panjang dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah, memperburuk metabolisme lemak dan glukosa, serta menyebabkan obesitas sentral, yang semuanya berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi.

Kebiasaan merokok memperparah keadaan dengan menyebabkan vasokonstriksi melalui stimulasi sistem saraf simpatis akibat nikotin. Nikotin meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah sesaat setelah merokok, sementara karbon monoksida dalam asap rokok mengganggu oksigenasi jaringan dan menambah beban kerja jantung. Dalam jangka panjang, merokok juga meningkatkan kerusakan endotel vaskular, yang mempercepat terjadinya arteriosklerosis. Pola tidur yang buruk, baik karena durasi tidur yang kurang maupun gangguan kualitas tidur, juga memiliki kaitan erat dengan disfungsi regulasi tekanan darah melalui pengaruh terhadap sistem hormonal dan saraf otonom.

Penelitian ini didukung oleh temuan Yuliana et al. (2023) yang melaporkan bahwa gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cibinong. Dalam studi tersebut, gaya hidup tidak sehat secara konsisten berkorelasi dengan tingginya prevalensi tekanan darah tinggi. Hasil serupa juga dijelaskan oleh Nasution dan Sari (2022) yang menemukan bahwa pola makan tinggi garam, aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu, serta kebiasaan merokok meningkatkan risiko hipertensi pada usia dewasa awal.

Namun, tidak semua penelitian mendukung hasil ini sepenuhnya. Penelitian oleh Sitorus (2021) menemukan bahwa meskipun

sebagian responden memiliki gaya hidup tidak sehat, tidak semuanya mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik dan stres psikososial juga dapat mempengaruhi tekanan darah, sehingga gaya hidup bukan satu-satunya faktor penentu. Variasi hasil tersebut memperkuat pentingnya pendekatan multifaktorial dalam memahami etiologi hipertensi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa gaya hidup memiliki peran penting dalam menentukan status tekanan darah. Gaya hidup yang sehat dapat menjadi strategi utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Edukasi yang berkelanjutan dan intervensi perilaku menjadi hal yang sangat penting untuk diterapkan, terutama pada kelompok usia produktif dan lanjut usia yang rentan terhadap penyakit ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Belimbing, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan status tekanan darah. Individu yang memiliki gaya hidup tidak sehat, ditandai dengan pola makan kurang seimbang, aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan merokok, serta kualitas tidur yang buruk, cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku sehari-hari memiliki peran penting dalam memengaruhi kesehatan kardiovaskular, yang sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang menasar perubahan gaya hidup masyarakat secara menyeluruh. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini juga maka dapat disarankan kepada pihak Puskesmas untuk meningkatkan kegiatan edukasi kesehatan yang berfokus pada perubahan perilaku gaya hidup, terutama terkait pola makan rendah garam



dan lemak, peningkatan aktivitas fisik rutin, penghentian kebiasaan merokok, serta manajemen pola tidur yang baik. Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan juga diharapkan dapat menjalin kolaborasi lintas sektor dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat bagi masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam dengan melibatkan faktor-faktor lain seperti stres, dukungan sosial, dan riwayat genetik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asaad, G., & Topouchian, J. (2023). Lifestyle modifications and non-pharmacological management in hypertension: A review of the evidence. *Maturitas*, 172, 7–12.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). How does sleep affect your heart health? <https://www.cdc.gov/bloodpressure/sleep.htm>
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). Laporan tahunan Puskesmas Belimbing. Padang: Dinkes Kota Padang.
- Harahap, T. (2017). *Hipertensi dan komplikasinya*. Jakarta: EGC.
- Irawan, R. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Jenggawah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 45–51.
- Kadir, A. (2019). Pola makan dan risiko hipertensi pada masyarakat perkotaan. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 11(2), 112–118.
- Kang, Y., & Kim, J. (2024). Impact of lifestyle factors on hypertension risk: A cohort study from the Korean Genome and Epidemiology Study. *Journal of Hypertension*, 42(Suppl 1), e450.
- Kario, K. (2024). The WHO Global Report 2023 on Hypertension: Warning the emerging global health issue. *Hypertension Research*, 47, 1–3.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Marlina, R., Dewi, I., & Suharni, S. (2021). Hubungan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kalasan Sleman. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 12–18.
- Nasution, A., & Sari, M. (2022). Pengaruh perilaku gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Medika*, 11(2), 102–110.
- Nugroho, W. S., Aditya, A., & Salma, N. (2022). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi pada pria dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 85–92.
- Nurhasanah, D., Ramadhani, F., & Rini, S. (2020). Kualitas tidur dan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Harapan Raya. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(2), 22–28.
- Payana, R. (2023). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kesehatan jantung. *Jurnal Keolahragaan*, 15(1), 67–74.
- Prastika Sari, R. (2017). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan tekanan darah di Desa Setrorejo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 102–108.
- Pratiwi, R., & Lestari, A. W. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 1–6.
- Primatesta, P., Falaschetti, E., Gupta, S., Marmot, M. G., & Poulter, N. R. (2024). Association between smoking and blood pressure: Updated findings from the health survey for England. *Hypertension*, 43(2), 187–194.
- Purwono, A., Sari, P., & Lubis, F. (2020). Perubahan fisiologis pada lansia sebagai faktor risiko hipertensi. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 3(1), 23–30.
- Rahmadhani, N. (2017). Hubungan antara pola tidur terhadap tekanan darah pada



- remaja SMA di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 12–18.
- Riswananda, R. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kubu 1. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 34–40.
- Setia, M. S. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261–264.
- Setiorini, S., & Kalbuningrum, R. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada dewasa awal. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(1), 45–52.
- Sitorus, B. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 59–65.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Umar, H. (2011). Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis. Jakarta: Rajawali Pers.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... & Schutte, A. E. (2024). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper. *Journal of Hypertension*, 42(1), 21–44.
- Wahyuni, D., & Rahayu, S. (2020). Aktivitas fisik dan tekanan darah pada usia produktif. *Jurnal Promkes*, 8(3), 139–145.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuliana, N., Wulandari, E., & Handayani, S. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa di Puskesmas Cibinong. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52.
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2024). Association of risk factors for high blood pressure across 46 low- and middle-income countries. *Journal of Hypertension*, 42(2), 234–245.