
**DEWASA MUDA DI AMBANG HIPERTENSI: ANALISIS PENGARUH
GAYA HIDUP DI PUSKESMAS SUDIANG RAYA MAKASSAR****Fadliyah^{1*}, Hasliani², Andi Sri Reski Wulandari³**¹Universitas Indonesia Timur²STIKES Amanah Makassar³Univeritas Muslim Indonesia

*Alamat Korespondensi: fadliyahfadliyah55@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang buruk, kurang olahraga, merokok, dan konsumsi alkohol dan kafein terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko tekanan darah tinggi. Perilaku gaya hidup tidak sehat termasuk salah satu faktor resiko dari timbulnya hipertensi. Meningkatnya kejadian hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa muda.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian observational analitik dengan pendekatan Retrospektif. Sampel sebanyak 75 responden yang diambil menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2024 di Puskesmas Sudiang Raya Makassar dengan menggunakan lembar kuesioner sebagai alat ukur. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis uji statistic didapatkan nilai $p=0.016$ yang berarti $p<\alpha$ yang menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar.

Kesimpulan: Penelitian ini yaitu ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar. Berdasarkan hasil penelitian, saran bagi petugas kesehatan diperlukan untuk mengimplementasikan intervensi yang efektif dalam mengubah gaya hidup terutama pada usia dewasa muda.

Kata Kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Usia Dewasa Muda

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi jangka panjang yang bersifat tidak menular dan tidak disebabkan oleh cara penularan, sehingga menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia karena tingkat prevalensinya yang tinggi. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena merupakan kondisi berbahaya yang tidak menunjukkan gejala sebelumnya. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah keadaan di mana tekanan darah melebihi batas normal, dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Untuk memastikan keakuratan pengukuran, tekanan darah diambil dua kali dalam waktu dua menit (Aprillia, 2020). Hipertensi adalah

penyakit kronis yang angkanya terus meningkat setiap tahun. Tekanan darah tinggi sering kali dianggap hanya bisa terjadi pada orang lanjut usia. Namun, kenyataannya, hipertensi dapat terjadi pada semua kelompok umur, termasuk remaja dan orang dewasa muda. Masa muda adalah periode perubahan gaya hidup yang baru dan penuh tantangan. Usia antara 20 hingga 45 tahun dianggap sebagai masa dewasa muda (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Menurut laporan dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, 22% dari populasi global mengalami kondisi ini. Di kawasan Asia Tenggara, tingkat kejadian hipertensi mencapai 36%, berdasarkan informasi dari Riskesdas 2018. Analisis

terhadap populasi dengan usia di atas 18 tahun antara tahun 2013 hingga 2018 di negara-negara berkembang menunjukkan bahwa kasus hipertensi cenderung meningkat, dengan prevalensi pada tahun 2013 sebesar 25,8% dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Suprayitno et al., 2020).

Prevalensi hipertensi di Sulawesi Selatan mencapai 31,68%. Data yang dirilis oleh pihak berwenang di bidang kesehatan di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2020 menyatakan bahwa Kota Makassar memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi dengan 290.247 kasus, diikuti oleh Kabupaten Bone dengan 158.516 kasus, dan Kabupaten Gowa dengan 157.221 kasus. Sementara itu, Kabupaten Barru mencatat jumlah kasus terendah, yaitu 1.500 kasus, yang juga sama dengan Kabupaten Bone dalam hal jumlah terendah tersebut (Riskesdas, 2018). Menurut informasi yang diperoleh dari Puskesmas Sudiang Raya, prevalensi kasus hipertensi secara keseluruhan di tahun 2022 menunjukkan ada 1. 204 penderita hipertensi. Pada tahun 2023, dari bulan Januari hingga Oktober, tercatat 1. 156 penderita hipertensi. Kasus hipertensi di kalangan dewasa muda (usia 20-45 tahun) pada tahun 2022 antara Januari hingga Desember tercatat sebanyak 103 penderita hipertensi. Sementara kejadian hipertensi pada dewasa muda meningkat pada tahun 2023 dari Januari hingga Oktober dengan jumlah 93 penderita hipertensi yang terdata.

Beberapa elemen yang berhubungan dengan cara hidup berkontribusi terhadap timbulnya hipertensi pada orang dewasa muda. Elemen-elemen tersebut mencakup faktor keturunan, ras atau suku, jenis kelamin, berat badan saat lahir yang rendah, kebiasaan merokok, partisipasi dalam aktivitas atau olahraga yang tidak teratur, serta kurangnya pemahaman. Pemahaman merupakan salah satu dari sekian banyak faktor penyebab risiko gaya hidup yang tidak sehat di kalangan remaja. Mayoritas perilaku individu dipengaruhi oleh pengetahuan yang mereka miliki, yang juga

sering disebut sebagai kognisi (Siswanto et al., 2020).

Gaya hidup yang baik adalah faktor yang berkontribusi pada tingginya angka prevalensi hipertensi. Saat ini, generasi muda lebih banyak menghabiskan waktunya di lingkungan kerja, dan menjadi semakin jarang bagi mereka untuk melakukan olahraga secara rutin yang dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah. Kegemukan juga bisa dipahami sebagai suatu pola kebiasaan, di mana pola makan anak muda sering kali didominasi oleh makanan cepat saji serta makanan yang mengandung banyak lemak, minyak, dan garam (Jannah Rifatul, 2019).

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, informasi yang didapat dari pengamatan di Puskesmas Sudiang Raya pada tahun 2023 mencatat 93 individu di usia dewasa muda yang mengalami hipertensi. Setiap tahunnya jumlah ini mengalami peningkatan yang signifikan, seperti yang terlihat dari data yang tercatat di Puskesmas. Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Akibatnya, banyak pasien yang menolak untuk mengikuti prosedur medis, terapi yang direkomendasikan, serta perubahan gaya hidup yang disarankan. Data dari Puskesmas Sudiang Raya menunjukkan bahwa jumlah kasus di kalangan dewasa muda cukup besar, bahkan menjadi kelompok usia kedua terbanyak dengan hipertensi setelah kelompok umur 45 hingga 54 tahun. Peneliti memilih kelompok usia ini karena mereka masih berada dalam fase produktif dan relatif jauh dari risiko penyakit akibat gaya hidup tidak sehat di kota.

Pengamatan oleh Supratman (2019) menunjukkan ada hubungan antara pola hidup dengan munculnya hipertensi pada orang dewasa muda di kawasan Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur diselidiki, dengan memanfaatkan pendekatan case-control dan melibatkan 66 peserta yang dipilih menggunakan metode purposive sampling.

Begitu pun Penelitian di lakukan oleh Handayani (2023) yang mendapatkan bahwa ada hubungan antara kejadian hipertensi pada orang dewasa muda di wilayah UPT Puskesmas Galang Kabupaten Tolitoli terkait dengan kebiasaan merokok ($p=0,000$) dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,045$), tetapi tidak ada hubungan yang terlihat antara keberadaan hipertensi pada kelompok usia tersebut di wilayah tersebut dengan konsumsi lemak ($p=0,765$) dan natrium ($p=0,246$). Studi ini merupakan pengamatan yang dilakukan oleh Supratman (2019) menunjukkan adanya kaitan antara pola hidup dan timbulnya hipertensi pada pemuda di area Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur, melalui pendekatan studi kasus-kontrol dan melibatkan 66 partisipan yang dipilih dengan metode purposive sampling. Demikian juga, penelitian oleh Handayani (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kejadian hipertensi pada orang dewasa muda di kawasan UPT Puskesmas Galang Kabupaten Tolitoli yang berkaitan dengan kebiasaan merokok ($p=0,000$) dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,045$). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hipertensi dalam kelompok usia ini dan konsumsi lemak ($p=0,765$) serta natrium ($p=0,246$). Studi ini juga menerapkan pendekatan kasus-kontrol dengan total partisipan sebanyak 95 orang. Dengan demikian, penulis berencana untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada generasi muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar.

Penyakit hipertensi merupakan kondisi kronis yang terus meningkat setiap tahun dan dapat menimbulkan komplikasi yang berujung pada kematian. Penyebab pasti dari hipertensi masih belum diketahui, tetapi data menunjukkan bahwa banyak penderita tidak menyadari penyebabnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi adalah penerapan pola hidup yang kurang sehat.

METODE

Penelitian yang dilaksanakan merupakan studi kuantitatif yang menggunakan desain observasional analitik memakai pendekatan deskriptif retrospektif. Pada saat pengumpulan data, variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan secara simultan. Tujuan dari penelitian yaitu mengidentifikasi korelasi gaya hidup dan kejadian hipertensi pada kategori usia dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar.

1. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari semua orang dewasa muda (usia 20-45 tahun) yang berkunjung dan tercatat dalam buku registrasi Puskesmas Sudiang Raya antara bulan Januari hingga Oktober. Total jumlah populasi penderita hipertensi selama periode tersebut adalah 1.156 orang, di antaranya terdapat 93 individu dalam kelompok usia 20-45 tahun. Sampel adalah sebagian dari seluruh populasi yang juga mencerminkan karakteristik populasi secara keseluruhan. Penting bahwa sampel yang dipilih mewakili populasi dengan baik. Dari hasil perhitungan sampel, jumlah sampel yang digunakan adalah 75 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

2. Pengumpulan Data

Data primer diperoleh secara langsung dari responden yang diteliti melalui hasil wawancara peneliti, menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden. Data sekunder mengacu pada segala informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari subjek penelitian. Penelitian ini diperoleh dengan cara sebagai berikut, metode penelitian kepustakaan, seperti data prevalensi hipertensi di Puskesmas Sudiang Raya, foto-foto dari sumber kepustakaan, buku, jurnal, dan artikel internet yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 dari data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 75

responden didapatkan distribusi data responden berdasarkan usia, penderita Hipertensi mayoritas pada rentang usia 31-40 tahun yaitu 30 (40,0%) responden, berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak di banding laki-laki sebanyak 57 (76,0%) responden, berdasarkan pendidikan terakhir, didominasi pada tingkat SMA, yaitu sebanyak 27 (36,0%) responden, sedangkan berdasarkan pekerjaan, yang paling mayoritas itu pada IRT sebanyak 52 (69,3%) responden.

2. Analisis Univariat

a. Gaya Hidup

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 75 responden mayoritas Gaya Hidup dengan kategori tidak baik sebanyak 45 (60,0%) responden, sedangkan Gaya Hidup dengan kategori baik sebanyak 30 (40,0%) responden.

b. Tekanan darah

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Tekanan Darah dengan kategori Hipertensi derajat 2 sebanyak 15 (20,0%) responden, kategori Hipertensi derajat 1 sebanyak 45 (60,0%) responden sedangkan Kategori Pre Hipertensi sebanyak 15 (20,0) responden.

3. Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian hubungan gaya hidup dengan kejadian Hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar, temuan tersebut dapat ditemukan dalam Tabel 5.4 dari partisipasi 75 responden, menunjukkan gaya hidup tidak baik dengan kejadian hipertensi derajat 2 sebanyak 5 (6,7%) responden, gaya hidup baik dengan kejadian Hipertensi derajat 2 sebanyak 11 (14,7%) responden, selanjutnya gaya hidup tidak baik dengan kejadian Hipertensi derajat 1 sebanyak 28 (37,3%) responden, gaya hidup baik dengan kejadian Hipertensi derajat 1 sebanyak 16 (21,3%) responden, sedangkan gaya hidup tidak baik dengan kejadian Pre Hipertensi sebanyak 12 (16,0%) responden, dan gaya hidup baik dengan kejadian Pre Hipertensi sebanyak 3 (4,0%) responden. Analisis

memakai uji Chi-square pada tabel 2 x 3, ditemukan nilai p sebesar 0,016 pada perhitungan Pearson Chi-square. Ini menandakan bahwa $p < \alpha$, yang mengindikasikan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) dapat diterima, sementara Hipotesis Nol (H_o) ditolak. sehingga, Bisa diambil kesimpulan bahwa ada korelasi hubungan gaya hidup dan kejadian Hipertensi kalangan usia dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar.

PEMBAHASAN

Hasil uji Chi Square, diperoleh nilai p sebesar 0,016 dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05. menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian Hipertensi dengan gaya hidup yang dianut oleh responden. Hasil Penelitian dari partisipasi 75 responden, menunjukkan gaya hidup tidak baik dengan kejadian Hipertensi derajat 2 sebanyak 5 (6,7%) responden, gaya hidup baik dengan kejadian Hipertensi derajat 2 sebanyak 11 (14,7%) responden, selanjutnya gaya hidup tidak baik dengan kejadian Hipertensi derajat 1 sebanyak 28 (37,3%) responden, gaya hidup baik dengan kejadian Hipertensi derajat 1 sebanyak 16 (21,3%) responden, sedangkan gaya hidup tidak baik dengan kejadian Pre Hipertensi sebanyak 12 (16,0%) responden, dan gaya hidup baik dengan kejadian pre Hipertensi sebanyak 3 (4,0%) responden, hal ini terjadi pada sebagian besar di umur dewasa muda yang dikarenakan pada periode ini, dewasa muda berada dalam tahap yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti di era ini sekarang. Di dalam penelitian ini ada beberapa indikator dari gaya hidup diantaranya aktivitas fisik, pola makan, istirahat/tidur, dan kebiasaan merokok. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden menyatakan bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, seperti berolahraga selama minimal 30 menit seperti jogging atau bersepeda. Penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashfiya et al (2019) di wilayah kerja Puskesmas Perumnas II Kota Pontianak, yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0,001$. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa gaya hidup yang sehat dan melibatkan aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup.

Dari hasil diperoleh peneliti mendapatkan hasil wawancara bahwa rata-rata responden lebih sering mengonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak, gorengan dan makanan bersantan, dan juga beberapa dari responden yang mengatakan bahwa mereka jarang makan sayur dan buah. Penemuan dari penelitian ini didukung oleh penemuan Rahmawati & Hudiawati (2023) yang menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, khususnya konsumsi makanan dengan kadar garam dan lemak yang berlebihan, dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dan meningkatkan risiko hipertensi. Pada saat ini, banyak orang cenderung mengonsumsi makanan instan yang kaya akan garam. Konsumsi makanan berlemak tinggi juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tekanan darah yang tidak terkontrol, karena akumulasi lemak dalam darah dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan akhirnya memicu hipertensi. Makanan cepat saji menjadi pilihan populer di kalangan masyarakat kota karena rasanya yang enak, penyajiannya yang cepat, dan ketersediaannya yang mudah di mana saja. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, meningkatkan volume darah, dan menyebabkan penyempitan diameter arteri. Hal ini membuat jantung harus memompa darah dengan lebih keras, yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi. Batasan asupan natrium, seperti pengurangan konsumsi garam hingga 1.500 mg per hari (sekitar satusendok teh), dapat membantu menurunkan tekanan darah (Widniah & Putri, 2024).

Dari hasil penelitian dengan responden, peneliti mendapatkan hasil wawancara bahwa kebanyakan darimereka yang mengatakan kualitas tidurnya buruk atau tidak mencukupi 7-8 jam tidur malam dan dalam sehari rata-rata dari mereka jarang tidur siang serta mengalami sulit tidur di malam hari. Menurut pendapat lain dalam penelitian Novitri et al (2021) mengemukakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan penyakit kejadian hipertensi. Hasil penelitian ini menyatakan kualitas tidur pasien hipertensi didapatkan sebagian besar pada kualitas tidur yang buruk dan terbukti berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah. Tidur yang tidak normal (7-8 jam), mengalami masalah dan kebiasaan tidur dapat menjadikan stres fisik, psikososial dan peningkatan aktivitas saraf simpatik sehingga meningkatkan detak jantung dan tekanan darah serta retensi garam yang dapat menjadikan Hipertensi. Kebiasaan seperti ini dipengaruhi saat tidur terjadi peningkatan aktivitas saraf simpatik terhadap pembuluh darah yang meningkatkan detak jantung dan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Dari hasil wawancara dengan responden, peneliti mendapatkan hasil bahwa ada beberapa dari mereka yang perokok aktif dan juga mereka mengatakan bahwa sering pusing dan sakit kepala, serta terasa tegang di bagian leher. Menurut penelitian Nugraheni & Wijayanti (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan kejadian hipertensi, dengan nilai $p = 0,000$. Asap rokok mengandung berbagai zat beracun seperti nikotin yang diserap oleh pembuluh darah kapiler di paru-paru dan tersebar ke dalam aliran darah hingga mencapai otak. Otak kemudian merespons nikotin dengan mengirimkan sinyal kepada kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin, yang kemudian menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Nikotin dalam asap rokok dapat menyebabkan

penyempitan pembuluh darah, yang padagilirannya meningkatkan tekanan darah. Sebagai hasilnya, jantung terpaksa bekerja lebih keras untuk mengatasi tekanan yang lebih tinggi tersebut.

Didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kepada usia dewasa muda dari 20-45 tahun di Puskesmas Sudiang Raya Makassar diperoleh responden yang memiliki gaya hidup tidak baik dengan kejadian Hipertensi derajat II sebanyak 5 (6,7%) dan gaya hidup tidak baik dengan kejadian Hipertensi derajat I sebanyak 28 (37,3%). Hal ini disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup seseorang terutama pada usia dewasa muda di mana kebanyakan mereka menerapkan gaya hidup yang tidak sehat. Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti bahwa gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi di Puskesmas Sudiang Raya Makassar adalah aktivitas fisik dan pola makan, dapat dilihat pada hasil wawancara melalui pengisian kuesioner bahwa kebanyakan dari mereka yang kurang melakukan olahraga dan juga lebih sering makan makanan tinggi garam, berminyak, bersantan dan berlemak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al (2023), bahwa usia dewasa muda mempunyai hubungan erat dengan faktor risiko hipertensi yaitu pada perubahan gaya hidup yang. Peneliti menggunakan analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan $\alpha=0,05$ (H_0 ditolak dan H_a diterima jika $p < \alpha$). Risiko hipertensi banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab. Selain penerapan gaya hidup yang kurang baik, era zaman sekarang risiko hipertensi juga banyak dialami oleh usia dewasa muda, dimana usia dewasa muda ini merupakan suatu periode pada seseorang akan mengalami penurunan secara bertahap terhadap pertumbuhan dan perkembangan pada daya tahan tubuh ditambah adanya fakta terhadap perilaku gaya hidup yang tidak baik menunjukkan suatu fenomena yang terkait

terhadap banyaknya risiko hipertensi yang dimiliki oleh usia dewasa.

Dalam penelitian ini didapatkan juga bahwa gaya hidup baik masih bisa memicu penyakit hipertensi, yang hasil datanya menunjukkan gaya hidup baik dengan kejadian Hipertensi derajat 1 sebanyak 16 (22,3%) responden dan gaya hidup baik dengan kejadian Pre Hipertensi sebanyak 3 (4,0%) responden. Meskipun gaya hidup baik ternyata masih bisa menyebabkan hipertensi karena dari beberapa hal, seperti hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti. Sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka memiliki riwayat hipertensi, karena faktor keturunan, stres dan komplikasi penyakit yang bisa terjadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Dismiantoni et al (2019) di Puskesmas Simbarwaringin, Kecamatan Trimurjo, Mendukung bahwa terdapat keterkaitan yang bermakna secara statistik antara faktor keturunan dan kejadian hipertensi, dengan nilai $p\text{-value}=0,023$. Riwayat keluarga dan genetika dari remaja yang berasal dari keluarga dengan riwayat hipertensi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan keluarga tanpa riwayat hipertensi. Jika kedua orangtua mengalami hipertensi, maka angka kejadian Hipertensi pada keturunannya meningkat 4 hingga 15 kali dibandingkan dengan jika kedua orangtua memiliki tekanan darah normal. Jika kedua orangtua menderita hipertensi esensial, maka 44,8% anaknya kemungkinan akan menderita hipertensi. Namun, jika hanya salah satu orangtua yang mengalami hipertensi, maka 12,8% keturunannya berpotensi mengalami hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al (2021) terdapat dukungan untuk korelasi antara stres dan kejadian hipertensi. Stres didefinisikan sebagai proses tuntutan lingkungan yang melebihi kapasitas adaptif suatu organisme. Mekanisme yang mendasari korelasi antara stres psikis dan hipertensi

adalah aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) dan rangsangan berlebihan pada sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis mengakibatkan pelepasan katekolamin, yang kemudian mempengaruhi peningkatan detak jantung, volume darah yang dipompa, dan tekanan darah. Aktivitas yang berlebihan dari sistem simpatis mengakibatkan kegagalan sistem dalam kembali ke tingkat istirahat setelah terjadi stres. Ini berarti bahwa stres psikologis yang berlebihan dapat berkontribusi pada terjadinya Hipertensi melalui mekanisme fisiologis ini.

Menurut Kemenkes (2022) perilaku CERDIK harus dilakukan dalam memerangi penyakit tidak menular (PTM) khususnya Hipertensi. CERDIK adalah slogan kesehatan yang setiap hurufnya mempunyai makna yaitu; C = Cek kesehatan secara rutin, E = Enyahkan asap rokok, R = Rajin aktivitas fisik, D = Diet sehat kalori seimbang, I = Istirahat disebabkan oleh penyusutan struktur dinding pembuluh darah jantung, pengurangan massa ventrikel kiri jantung, dan pengurangan resistensi vaskular tepi.

Menurut Pedoman Praktik Hipertensi Global 2020 dari Masyarakat Hipertensi Internasional kebiasaan seperti beraktivitas teratur menjadi bagian penting dari penanganan tekanan darah tinggi dalam memperbaiki gaya hidup. Mengubah gaya hidup menjadi prioritas utama dalam pengobatan antihipertensi dan ini dapat meningkatkan respons terhadap pengobatan obat. Selain itu, edukasi untuk berhenti merokok juga penting. pertanyaan tentang kebiasaan merokok harus diajukan pada setiap pertemuan dengan pasien, dan pasien dengan tekanan darah tinggi yang merokok harus diberikan informasi dan pendidikan untuk berhenti merokok. Program penyaringan untuk tekanan darah tinggi direkomendasikan untuk semua orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) guna mendeteksi dini dan mengatasi masalah tekanan darah tinggi secara proaktif).

Berdasarkan data dan penjelasan di atas, peneliti berpendapat bahwa pola hidup yang tidak sehat seperti aktivitas fisik, pola makan, istirahat dan tidur, serta kebiasaan merokok dapat mempengaruhi timbulnya penyakit hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup tidak sehat dengan nilai $p = 0,016$ mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan penyakit Hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup remaja di Puskesmas Sudiang Raya Makassar cenderung buruk dan kejadian Hipertensi pada lebih banyak pada klasifikasi hipertensi derajat 1. Semakin buruk gaya hidup seseorang, semakin besar kemungkinannya. Hal ini menyebabkan berkembangnya hipertensi pada dewasa muda. Sebaliknya, jika gaya hidup seseorang baik, kemungkinan terjadinya tekanan darah tinggi cenderung menurun. Bagi yang tidak terkena tekanan darah tinggi dapat melakukan PATUH untuk mengendalikan tekanan darah tinggi, yaitu dengan lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur dan pengendalian hipertensi bisa dilakukan dengan cara CERDIK dan membentuk GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat).

KESIMPULAN

Menurut hasil survei akumulasi data dan pengelolaan data yang dilakukan pada tanggal 26 Februari hingga 5 maret 2024 di Puskesmas Sudiang Raya Makassar terhadap 75 responden, dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Mayoritas penderita tekanan darah tinggi menjalani gaya hidup yang tidak sehat.
2. Mayoritas penderita hipertensi mempunyai tekanan darah meningkat.
3. Ada hubungan gaya hidup dan hipertensi dewasa muda di Puskesmas Sudiang Raya Makassar.

Hasil penelitian ini, bagi para penderita hipertensi agar selalu memantau tekanan daranya secara rutin, menjalani gaya hidup sehat berupa menghindari makanan pantangan

seperti makanan berlemak dan tinggi garam, serta rutin berolahraga. Bagi para tenaga medis mampu memberikan pendidikan kesehatan mengenai gaya hidup tidak yang baik dan pengendalian hipertensi bisa dilakukan dengan cara CERDIK dan membentuk GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Apriyani, R., Ilmu, F., Program, K., Kesehatan, S., Universitas, M., & Kencana, B. (2019). Reni Apriyani-1-53.
- Arinda, O. D., & Mansoer, W. W. D. (2020). NSSI (Nonsuicidal Self-Injury) pada Dewasa Muda di Jakarta: Studi fenomenologi interpretatif. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 123–147. <https://doi.org/10.24854/jpu150>
- Ashfiya, M., Pradika, J., & Fauzan, S. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Kota Pontianak. *Kemenkes RI*, 4, 9–15.
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 169–177. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Dismiantoni, N., Anggunan, Triswanti³, N., & Kriswiastiny, R. (2019). Artikel Penelitian Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel history. Juni, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214>
- Handayani, S. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Galang Kabupaten Tolitoli. Fakultas Kedokteran Untad: Studi Kesehatan Masyarakat. https://lib.fkik.untad.ac.id/index.php?p=show_detail&id=4277&keywords=
- Harahap, N. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Padang Matinggi. *E-Journal Cakra Medika*, 7(1), 1.
- Ii, B. A. B., & Behavioristik, A. T. (2020). Yustinus Semium, Teori-Teori Kepribadian Behavioristik, (Yogyakarta: Kanisius, 2020), 35 20. 20–56.
- Kemenkes. (2022). Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular. *Kemenkes.Go.Id*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>
- Khofifah et al. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. D Pada Ny. W Dengan SistemKardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu RT 04 RW 01Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4).
- Mufidah, N. (2019). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Poli Penyakit Dalam RS DKT Sidoarjo. 7–41.
- Nadya, R., Wati, L., Psikologi, F., Tarumanagara, U., & Nadya, R. (2023). Problematic Internet Use and Sleep Quality in Early Adults. 5(2), 412– 419.
- Nisa, Nuryanti, & Dedu. (2023). Hubungan Gaya Hidup Dengan Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333– 1336.
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah

- Provinsi Lampung. Jurnal Medika Malahayati, 5(3), 154–162.
<https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4208>
- Nugraheni, A. T., & Wijayanti, A. C. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Dewasa Muda di Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017. University Research Colloquium, 50.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/296>
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 7(2), 114.
<https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. Promotor, 5(2), 135–147.
<https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Prasetyo, K. M. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Purba, S. (2019). Hipertensi Rawat Inap Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 Sakit Santa Elisabeth Medan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, dan Pekerjaan di Puskesmas Sudiang Raya Makassar

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
21-30	23	30,7
31-40	30	40,0
>40	22	29,3
Total	75	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	24,0
Perempuan	57	76,0
Total	75	100
Pendidikan Terakhir		
SD	17	22,7
SMP	25	33,3
SMA	27	36,0
S1	6	8,0
Total	75	100
Pekerjaan		
Mahasiswa	3	4,0
IRT	52	69,3
Wiraswasta	13	17,3
PNS	7	9,3
Total	75	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di Puskesmas Sudiang Raya Makassar

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Baik	45	60,0
Baik	30	40,0
Total	75	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Puskesmas Sudiang Raya Makassar

Tekanan darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi derajat 2	16	21,3
Hipertensi Derajat 1	44	58,7
Pre Hipertensi	15	20,0
Total	75	100

Sumber: Data Primer