

## FAKTOR RISIKO TERJADINYA HIPERTENSI PADA USIA DEWASA

**Firmansyah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang  
kangfirmansyahkmb@gmail.com

**\*Yuli Yunianti<sup>2</sup>**

\*Prodi D3 Keperawatan, STIKes Rs Dustira  
\* yuliyunianti@gmail.com

**El Zenitia Villa Rinjani<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Program Studi Gizi, Universitas Bina Bangsa  
elzenitiavillarinjani@gmail.com

**Jihan Alfira<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Prodi Gizi, Universitas Bina Bangsa  
jihanalfira84@gmail.com

*Coresspondence Author:* Yuli Yunianti; yuliyunianti@gmail.com

**Abstract:** *Hypertension is a medical condition characterized by persistently elevated blood pressure, where systolic pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic pressure reaches or exceeds 90 mmHg. The aim of this study was to identify risk factors for hypertension in adults. The study design used in this research was cross-sectional. The study was conducted in the working area of the Sinjai Community Health Center in April 2024. The population in this study consisted of 1,865 hypertensive patients who had visited the Manipi Community Health Center in West Sinjai District. The sample size was 95 people. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used was a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results of the study indicate a relationship between sleep quality (p-value: 0.03) and sleep quality (p-value: 0.00) with the occurrence of hypertension. It is recommended that health centers provide counseling to patients regarding factors that influence the occurrence of hypertension, particularly obesity and stress, and teach families to assist patients in preventing hypertension, especially in maintaining nutrition and managing stress.*

**Keywords:** *Hypertension, Sleep Quality, Stress.*

**Abstrak:** Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia dewasa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cross Sectional. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sinjai pada bulan April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke Puskesmas Manipi Kecamatan Sinjai Barat sebanyak 1865 orang. Adapun sampel berjumlah 95 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur (p value: 0,03) dan kualitas tidur (p value: 0,00) dengan kejadian hipertensi. Disarankan kepada puskesmas untuk memberikan penyuluhan kepada pasien mengenai faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi khususnya obesitas, stress serta mengajarkan keluarga untuk membantu pasien dalam hal pencegahan hipertensi, terutama dalam menjaga nutrisi dan stres.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Kualitas Tidur, Stres.

## A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten, di mana tekanan sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang serius karena berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) tahun 2018, tercatat sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, menjadikannya salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi secara global. Tren epidemiologis menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya angka obesitas. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di dunia akan mencapai 1,15 miliar orang. Lebih lanjut, hipertensi berkontribusi secara signifikan terhadap angka kematian global, dengan sekitar 10,44 juta kematian per tahun yang diduga berkaitan langsung dengan hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya, termasuk kerusakan organ target seperti ginjal, otak, dan jantung (Kemenkes RI, 2019).

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor yang tidak dapat diubah (*non-modifiable factors*) dan faktor yang dapat diubah (*modifiable factors*). Faktor yang tidak dapat diubah mencakup aspek-aspek bawaan atau biologis yang melekat pada individu, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah cenderung menurun sehingga meningkatkan resistensi perifer dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi risiko, di mana pria umumnya memiliki prevalensi hipertensi lebih tinggi pada usia produktif, sedangkan pada wanita, risiko meningkat signifikan setelah menopause akibat perubahan hormonal. Riwayat keluarga menjadi indikator penting karena adanya predisposisi genetik yang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah.

Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan dan gaya hidup sehari-hari yang memiliki peran signifikan dalam perkembangan hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah (*sedentary lifestyle*) dapat menurunkan kebugaran jantung dan meningkatkan risiko penumpukan lemak, yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Obesitas, terutama obesitas sentral, berhubungan erat dengan resistensi insulin dan perubahan fungsi pembuluh darah. Stres yang berkepanjangan memicu peningkatan hormon kortisol dan adrenalin, yang pada akhirnya dapat menaikkan tekanan darah. Konsumsi natrium berlebih dari makanan olahan atau garam dapur dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan volume darah. Kebiasaan merokok mempercepat proses aterosklerosis, sedangkan konsumsi alkohol berlebih dapat mengganggu fungsi sistem saraf otonom yang mengatur tekanan darah.

Berbagai komplikasi dapat timbul akibat hipertensi yang tidak terkontrol, antara lain penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal (*nefropati hipertensif*), dan bahkan gangguan penglihatan permanen hingga kebutaan akibat *retinopati hipertensif*. Pada kasus hipertensi berat yang berlangsung lama, tekanan darah yang sangat tinggi dapat merusak jaringan otak dan memicu *ensefalopati hipertensif*, yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif atau hilangnya kecerdasan. Selain itu, hipertensi kronis dapat memicu gangguan irama jantung (*aritmia*) dan pembesaran jantung (*hipertrofi ventrikel kiri*), yang berpotensi menyebabkan kematian mendadak.

Kabupaten Sinjai tercatat sebagai wilayah dengan beban kasus hipertensi yang cukup tinggi di Provinsi Sulawesi Selatan, menempati peringkat keenam dari 24 kabupaten/kota yang ada di provinsi tersebut. Berdasarkan data surveilans kesehatan, prevalensi hipertensi di Kabupaten Sinjai mencapai 34,08%, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa di wilayah ini mengalami tekanan darah tinggi. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama bagi berbagai penyakit degeneratif yang berpotensi mengancam jiwa. Di wilayah Kecamatan Sinjai Barat, Puskesmas Manipi adalah salah satu dari dua fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berperan penting dalam deteksi, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sinjai menunjukkan tren peningkatan signifikan kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Manipi dalam tiga tahun terakhir.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor risiko terjadinya hipertensi pada usia dewasa.

## B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sinjai pada bulan April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang pernah berkunjung ke Puskesmas Manipi Kecamatan Sinjai Barat sebanyak 1865 orang. Adapun sampel berjumlah 95 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

## C. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi, Kualitas Tidur dan Stres**

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Kejadian Hipertensi</b>			
1	Hipertensi	52	54,7
2	Normal	43	45,3
<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Kualitas Tidur</b>			
1	Buruk	40	42,1
2	Baik	55	57,9
<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>100,0</b>
<b>Stress</b>			
1	Berat	35	36,8
2	Sedang	29	30,5
3	Ringan	31	32,6
<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 52 responden (54,7%) mengalami hipertensi dengan kualitas tidur yang buruk berjumlah 40 responden (42,1%). Menurut kejadian stres, terdapat 35 responden (36,8%) dengan stress berat.

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi**

Kualitas Tidur	Kejadian Hipertensi				Total		value
	Hipertensi		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	25	26,3	30	31,6	40	100	0,03
Baik	25	26,3	30	31,6	55	100	
<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>54,7</b>	<b>43</b>	<b>45,3</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	

Tabel di atas menunjukkan, dari 40 responden dengan kualitas tidur buruk, terdapat 25 responden (26,3%) mengalami hipertensi. Adapun dari 55 responden dengan kualitas tidur yang buruk, terdapat 25 responden (26,3%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,03 < \alpha 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Melizaa (2020) dengan penelitian melakukan hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian hipertensi dengan  $p \text{ value} 0,03$ . Merujuk hasil penelitian, kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Kualitas tidur dikategorikan menjadi buruk dan baik. Berdasarkan tabulasi silang, terdapat 25 responden mengalami kualitas tidur buruk mengalami hipertensi. Kualitas tidur yang buruk merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Beberapa indikator penting yang digunakan untuk menilai kualitas tidur meliputi kualitas tidur itu sendiri, latensi tidur, durasi tidur, pola tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta tingkat disfungsi pada siang hari. Kualitas tidur mengacu pada seberapa nyenyak dan pulas seseorang tidur, termasuk frekuensi terbangun di malam hari. Latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk dapat tertidur sejak berbaring di tempat tidur, di mana latensi yang terlalu lama sering kali menjadi tanda adanya gangguan tidur.

Durasi tidur berkaitan dengan total lama waktu tidur yang diperoleh, yang jika terlalu singkat dapat mengganggu proses pemulihan fisik dan mental. Salah satu faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur pada responden adalah suhu udara yang dingin. Kecamatan Sinjai Barat, yang terletak di wilayah pegunungan, memiliki karakteristik iklim dengan suhu relatif rendah baik pada malam hari maupun siang hari. Kondisi suhu dingin tersebut dapat mengganggu kenyamanan tidur, memperpanjang latensi tidur, serta meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari, sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Kualitas tidur yang buruk pada orang dewasa memiliki implikasi serius terhadap kesehatan, salah satunya adalah peningkatan risiko terjadinya hipertensi. Hal ini dapat terjadi karena gangguan tidur memengaruhi sistem saraf otonom, meningkatkan aktivitas simpatis, dan memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang pada gilirannya menaikkan tekanan darah. Selain itu, tidur yang tidak optimal juga dapat memicu gangguan pada sistem metabolisme dan fungsi endokrin, misalnya resistensi insulin dan ketidakseimbangan hormon pengatur nafsu makan, yang berkontribusi terhadap obesitas dan gangguan metabolik lainnya. Kondisi ini, apabila berlangsung secara kronis, dapat memperburuk risiko penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke (Novitri, 2021).

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Stres dengan Kejadian Hipertensi**

Stres	Kejadian Hipertensi				<i>value</i>	
	Hipertensi		Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Berat	28	29,5	7	7,4	35	100
Sedang	16	16,8	13	13,7	29	100
Ringan	8	8,4	23	24,1	31	100
<b>Jumlah</b>	<b>52</b>	<b>54,7</b>	<b>43</b>	<b>45,3</b>	<b>95</b>	<b>100</b>

0,000

Tabel di atas menunjukkan, dari 35 responden dengan kejadian stress berat, terdapat 28 responden (29,5%). Adapun dari 29 responden dengan kejadian stress sedang, terdapat 16 responden (16,8%) mengalami hipertensi dan dari 31 responden dengan stress ringan, terdapat 8 responden (8,4%) mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,00 <  $\alpha$ 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi, (2020) yang melakukan penelitian terkait hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi.

Merujuk hasil penelitian, stress merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. Stress dikategorikan man menjadi berat, sedang dan ringan. Berdasarkan hasil tabulasi silang, terdapat 28 responden (29,5%) mengalami stress berat dan mengalami hipertensi. Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap berbagai tuntutan atau beban yang diterima, baik berasal dari faktor internal maupun eksternal. Respons ini melibatkan aktivasi sistem saraf otonom dan pelepasan hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi tantangan. Dalam batas tertentu, stres dapat bersifat adaptif dan membantu individu berfokus serta meningkatkan kewaspadaan. Namun, ketika stres berlangsung berkepanjangan atau intensitasnya terlalu tinggi, respons tubuh ini dapat beralih menjadi kondisi yang merugikan. Apabila seseorang mengalami stres yang berlebihan, hal ini dapat menimbulkan gangguan pada satu atau lebih organ tubuh, misalnya sistem kardiovaskular, pencernaan, imunitas, atau sistem saraf. Gangguan tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu untuk menjalankan fungsi pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari secara optimal. Kondisi ini dikenal dengan istilah distres, yaitu bentuk stres negatif yang tidak lagi mendukung kemampuan adaptasi tubuh, melainkan menurunkan performa, mengganggu kesehatan fisik dan mental, serta berpotensi memicu berbagai penyakit, termasuk hipertensi, gangguan tidur, dan penyakit jantung (Pujiastuti, 2022).

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara kualitas tidur dan stress dengan kejadian hipertensi. Disarankan kepada puskesmas untuk memberikan penyuluhan kepada pasien mengenai faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi khususnya obesitas, stress serta mengajarkan keluarga untuk membantu pasien dalam hal pencegahan hipertensi, terutama dalam menjaga nutrisi dan stres.

### Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Melizza, N., Hikmah, N., Kurnia, A, D., Masruroh, N, L., Setiowati, C, I., Prasetyo, Y, B. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo*. *CHMK Nursing Scientific Journal*. Vol 4. No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 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*. Vol 5. No. 3.
- Pratiwi, D, U., Prasetyo, M, I., Djamil, A. (2020). *Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro*. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*.
- Pujiastuti, C., Hindriyastuti, S., Winarsih, B, D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. *TSCD3Kep Journal*. Vol 7. No. 1.
- Sutarjana, M, A. (2021). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda*. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*. Vol 44. No. 2.