

## HUBUNGAN FAKTOR RISIKO DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUIKOTA KUPANG

Yoana Katarina Legu<sup>1\*</sup>, Yendris Krisno Syamruth<sup>2</sup>, Indriati Andolita Tedju Hinga<sup>3</sup>,  
Pius Weraman<sup>4</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur<sup>1,2,3,4</sup>

\*Corresponding Author : ratnakatarin@gmail.com

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyebab peningkatan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Prevalensi hipertensi Kota Kupang mencapai 355,132 orang dan terbanyak di Provinsi NTT. Jumlah penderita hipertensi Puskesmas Penfui pada tahun 2023 sebanyak 1.785 orang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan faktor risiko (perilaku merokok, mengonsumsi alkohol, minuman berkafein, garam/natrimum, lemak dan kurang aktivitas fisik) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia dewasa muda (18-25 tahun) di Puskesmas Penfui Kota Kupang dengan jumlah sampel sebanyak 99 orang. Data dalam penelitian ini diambil menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik chi-square dan dilanjutkan dengan uji koefisien kontingensi (C) untuk mengetahui keeratan hubungan diantara variabel yang menunjukkan adanya hubungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan merokok (P-value= 0,004) (C=0,302), kebiasaan konsumsi alkohol (P-value=0,010) (C=0,275), kebiasaan konsumsi garam/natrium (P-value=0,008) (C=0,283), kebiasaan konsumsi lemak (P-value=0,011) (C=0,274) dan aktivitas fisik (P-value= 0,040) (C=0,228) dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein (P-value = 0,159) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Disarankan bagi usia dewasa muda agar memiliki pola hidup yang sehat dengan mengurangi kebiasaan yang merugikan kesehatan seperti merokok, konsumsi alkohol, kafein, garam, dan lemak serta meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya hipertensi.

**Kata kunci** : dewasa muda, faktor risiko, hipertensi

### ABSTRACT

*Hypertension is one of the factors causing an increase in deaths from cardiovascular disease. The prevalence of hypertension in Kupang City reached 355,132 people. The number of people with hypertension at the Penfui Community Health Center in 2023 was 1,785. This study was conducted to determine the relationship between risk factors (smoking, alcohol consumption, caffeinated beverages, salt/sodium, fat, and lack of physical activity) and the incidence of hypertension in young adults in the working area of the Penfui Community Health Center in Kupang City. This study used a quantitative observational analytical method with a cross-sectional approach. The population consisted of all young adults (aged 18-25 years) at the Penfui Community Health Center in Kupang City, with a sample size of 99 people. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analyses with chi-square statistical tests and contingency coefficients (C). The results showed that there was a relationship between smoking habits (P-value = 0.004) (C = 0.302), alcohol consumption habits (P-value = 0.010) (C = 0.275), salt/sodium consumption habits (P-value = 0.008) (C = 0.283), fat consumption habits (P-value = 0.011) (C = 0.274), and physical activity (P-value = 0.040) (C = 0.228) with the incidence of hypertension, and no relationship between caffeine consumption habits (P-value = 0.159) and the incidence of hypertension in young adults.*

**Keywords** : risk factors, young adults, hypertension

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan yang masih menjadi beban kesehatan utama di negara-negara berkembang dan negara industri (Lia Amalia et al., n.d.). Penyakit tidak menular sudah membunuh 41 juta orang setiap tahunnya dan menyumbang 74% dari semua kematian di seluruh dunia. Sebanyak 17 juta orang meninggal karena PTM dibawah usia 70 tahun, 86% kematian terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Beberapa faktor yang berisiko tinggi mengalami penyakit kardiovaskular pada usia lanjut seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), obesitas, diabetes melitus, dan kolesterol (Sazlina et al., 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor penyebab peningkatan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas mencapai 30,8%, angka ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari populasi Indonesia berisiko mengalami komplikasi serius akibat hipertensi, seperti jantung, stroke, dan gagal ginjal. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Kalimantan Tengah 40,7%, Kalimantan Selatan 35,8%, dan Jawa Barat 34,4% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran sebesar 28,2% sementara berdasarkan diagnosis dokter hanya sebesar 6,8%. Prevalensi hipertensi pada umur 18-24 tahun berdasarkan hasil pengukuran sebesar 10,7%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter hanya sebesar 0,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia tersebut masih kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan (Kebijakan Pembangunan et al., n.d.). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTT data kasus hipertensi pada tahun 2019 sebesar 183,781 kasus (1,3%), mengalami penurunan pada tahun 2020 menjadi 177,797 kasus (24%), tetapi mengalami peningkatan kembali pada tahun 2021 menjadi 188,452 kasus (18%) (Profil Kesehatan, 2021).

Menurut Profil Kesehatan Profinsi Nusa Tenggara Timur tahun 2021, Kota Kupang memiliki jumlah penderita hipertensi terbanyak yaitu mencapai 355,132 orang dengan 4% (14,187 orang) yang mendapatkan pelayanan kesehatan, di ikuti Kabupaten Manggarai (99,246 orang) dan Kabupaten Sikka (61,664 orang) (Profil Kesehatan, 2021). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Kupang jumlah penderita hipertensi Puskesmas Penfui pada tahun 2021 sebanyak 17.568, meningkat menjadi 1.740 pada tahun 2022, dan menjadi 1.785 pada tahun 2023, dari jumlah tersebut hanya sebanyak 52,1% (930 orang) yang mendapatkan pelayanan kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya pola yang memerlukan kajian lebih mendalam untuk memahami faktor-faktor penurunan signifikan diikuti kenaikan kembali kasus penderita hipertensi. Kurangnya akses pelayanan kesehatan menunjukkan adanya kesenjangan dalam akses atau layanan kesehatan bagi penderita hipertensi.

Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat antara lain perilaku merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi minuman berkafein, mengonsumsi garam/natrium, mengonsumsi lemak dan kurangnya aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ervina (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku merokok ( $p\text{-Value}=0,004$ ), konsumsi kopi ( $p\text{-Value}=0,002$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-Value}=0,008$ ) dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pandeiroot Pongoh, dan Panjung (2024) menunjukkan adanya hubungan antara mengonsumsi alkohol ( $p\text{-Value}=0,000$ ) dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferencia, Rahayu, dan Purwaningtyas (2023) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi lemak ( $p\text{-Value}=0,023$ ), konsumsi natrium ( $p\text{-Value}=0,031$ ) dengan kejadian hipertensi.

Usia dewasa muda merupakan usia yang paling rentan dengan perilaku berisiko seperti perilaku merokok, mengonsumsi alkohol, minuman berkafein, konsumis garam/natrium, konsumsi lemak berlebihan, dan kurang aktivitas fisik, di mana perilaku ini muncul disaat terjadinya perubahan gaya hidup pada usia dewasa muda, seperti mulai bekerja, menempuh

pendidikan tinggi, bahkan mulai membangun rumah tangga. Perilaku berisiko yang mulai terbentuk pada usia tersebut biasanya bersifat menetap hingga usia tua dan sulit untuk dirubah, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit termasuk hipertensi. Pencegahan kejadian hipertensi dengan mengkaji faktor risiko pada usia dewasa muda merupakan salah satu langkah yang efektif untuk menanamkan perilaku hidup sehat dan menurunkan angka kejadian hipertensi, sehingga hal ini mendorong peneliti untuk meneliti hubungan faktor risiko kejadian hipertensi pada usia muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang.

Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah ada hubungan antara kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi minuman berkafein, mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium, mengonsumsi makanan berlemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional study. Penelitian ini dilakukan selama bulan Juli sampai Agustus 2025 di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Populasi penelitian ini adalah seluruh usia dewasa muda (18–25 tahun) di wilayah kerja Puskesmas Penfui, berjumlah 1.318 orang. Sampel sebanyak 99 orang diperoleh menggunakan rumus *Lemeshow* dengan teknik probability sampling jenis *cluster sampling*. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan uji *Chi-square* ( $X^2$ ) dengan taraf signifikan 0,05. Variabel independen: kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, minuman berkafein, makanan tinggi garam/natrium, makanan berlemak, dan aktivitas fisik. Variabel dependen: kejadian hipertensi pada dewasa muda. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner mengenai faktor risiko hipertensi. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

## HASIL

### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan pada setiap variabel yang diteliti dengan menggunakan analisis frekuensi untuk setiap variabel sehingga menghasilkan distribusi dan presentase dari setiap variabel yang telah diteliti. Analisis univariat adalah analisis untuk mengetahui gambaran dari karakteristik responden penelitian (umur, jenis kelamin), variabel independent (kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi minuman berkafein, mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium, mengonsumsi makanan berlemak, dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (kejadian hipertensi). data yang sudah diperoleh disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dinarasikan secara deskriptif.

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden yang paling banyak yaitu umur 21-25 tahun dengan jumlah sebanyak 69 responden (69,7%) dan responden dengan umur paling sedikit yaitu umur 18-20 tahun dengan jumlah sebanyak 30 responden (30,3%). Distribusi responden berjenis kelamin Perempuan lebih banyak dibandingkan yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah responden Perempuan sebanyak 51(51,5%) sedangkan responden laki-laki sebanyak 48(48,5%). distribusi responden yang tidak menderita hipertensi pada usia dewasa muda lebih banyak yaitu sebanyak 81 responden (81,8%) dibandingkan dengan responden yang menderita hipertensi pada usia dewasa muda yaitu sebanyak 18 responden (18,2%). Responden yang merokok sebanyak 31 (31,3%) sedangkan responden yang tidak merokok sebanyak 68 (68,7%). Responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol sebanyak 40 (40,4%) sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol

sebanyak 59 (59,6%). Responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein sebanyak 72 (72,7%) sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein sebanyak 27 (27,3%). Responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi garam/natrium sebanyak 39 (39,4%) sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi garam/natrium sebanyak 60 (60,6%). Responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 28 (28,3%) sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 71 (71,7%). Responden yang melakukan aktivitas fisik <30 menit sebanyak 34 (34,3%) sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik >30 menit sebanyak 65 (65,7%).

**Tabel 1. Analisis Univariat**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
18-20	30	30,3%
21-25	69	69,7%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	48	48,5%
Perempuan	51	51,5%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Kejadian Hipertensi</b>		
Hipertensi	18	18,2%
Tidak Hipertensi	81	81,8%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Kebiasaan Merokok</b>		
Merokok	31	31,3%
Tidak Merokok	68	68,7%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Konsumsi Alkohol</b>		
Konsumsi Alkohol	40	40,4%
Tidak Konsumsi Alkohol	59	59,6%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Konsumsi Minuman Berkafein</b>		
Konsumsi Minuman Berkafein	72	72,7%
Tidak Konsumsi Minuman Berkafein	27	27,3%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Konsumsi Garam/Natrium</b>		
Konsumsi Garam/Natrium	39	39,4%
Tidak Konsumsi Garam/natrium	60	60,6%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Konsumsi Lemak</b>		
Konsumsi Lemak	28	28,3%
Tidak Konsumsi Lemak	71	71,7%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Aktivitas Fisik < 30 menit	34	34,3%
Aktivitas fisik > 30 menit	65	65,7%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

### Analisis Bivariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan merokok dan menderita hipertensi sebanyak 14 responden (14,1%) dan responden yang memiliki kebiasaan merokok

dan tidak menderita hipertensi sebanyak 30 responden (30,3%), sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan menderita hipertensi sebanyak 4 responden (4,1%) dan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan tidak menderita hipertensi sebanyak 51 responden (51,5%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,004 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien di mana yang didapat sebesar 0,302 artinya keeratan hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi adalah cukup (sedang).

**Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi**

Kebiasaan Merokok	Kejadian hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%				
Merokok	14	31,8	30	68,2	44	44,4	0,004	0,302
Tidak Merokok	4	7,3	51	92,7	55	55,6		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

**Tabel 3. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi**

Mengonsumsi Alkohol	Kejadian hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%				
Mengonsumsi Alkohol	14	29,8	33	70,2	47	47,5	0,010	0,275
Tidak Mengonsumsi Alkohol	4	7,69	48	92,3	52	52,5		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol dan menderita hipertensi sebanyak 14 responden (14,2%) dan responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol dan tidak menderita hipertensi sebanyak 33 responden (33,3%), sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol dan menderita hipertensi sebanyak 4 responden (4,0%) dan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol dan tidak menderita hipertensi sebanyak 48 responden (48,5%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,010 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien kontingensi yang didapat sebesar 0,275 artinya keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi adalah cukup (sedang).

**Tabel 4. Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kejadian Hipertensi**

Mengonsumsi Kafein	Kejadian hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%				
Konsumsi minuman berkafein setiap hari	16	22,2	56	77,8	72	72,7	0,159	0,169
Konsumsi minuman berkafein tidak setiap hari	2	7,4	25	92,6	27	27,3		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein setiap hari dan menderita hipertensi sebanyak 16 responden (16,2%) dan responden

yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein setiap hari dan tidak menderita hipertensi sebanyak 56 responden (56,5%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein tidak setiap hari dan menderita hipertensi sebanyak 2 responden (2,0%) dan responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein tidak setiap hari dan tidak menderita hipertensi sebanyak 25 responden (25,3%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,159 > 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien kontingensi yang didapat sebesar 0,169 artinya keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein dengan kejadian hipertensi adalah sangat lemah.

**Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam/Natrium dengan Kejadian Hipertensi**

Mengonsumsi Garam/Natrium	Kejadian hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%				N
Sering	13	31,7	28	68,3	41	41,4	0,008	0,283
Jarang	5	8,6	53	91,4	58	58,6		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dan menderita hipertensi sebanyak 13 responden (13,1%) dan responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dan tidak menderita hipertensi sebanyak 28 responden (28,3%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dan menderita hipertensi sebanyak 5 responden (5,1%) dan responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dan tidak menderita hipertensi sebanyak 53 responden (53,5%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,008 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien kontingensi yang didapat sebesar 0,283 artinya keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam/natrium dengan kejadian hipertensi adalah cukup (sedang).

**Tabel 6. Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kejadian Hipertensi**

Mengonsumsi Lemak	Kejadian hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%				N
Sering	10	35,7	18	64,3	28	28,3	0,011	0,274
Jarang	8	11,3	63	88,7	71	71,7		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan berlemak dan menderita hipertensi sebanyak 10 responden (10,1%) dan responden yang memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan berlemak dan tidak menderita hipertensi sebanyak 18 responden (18,2%), sedangkan responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan berlemak dan menderita hipertensi sebanyak 8 responden (8,1%) dan responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan berlemak dan tidak menderita hipertensi sebanyak 63 responden (63,6%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,011 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di

wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien kontingensi yang didapat sebesar 0,274 artinya keeratan hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi adalah cukup (sedang).

**Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi**

Aktivitas Fisik	Kejadia hipertensi				Total	<i>P-value</i>	C	
	Hipertensi		Tidak Hipertensi					
	n	%	n	%	N	%		
Kurang	10	31,3	22	68,8	32	32,3	0,040	0,228
Cukup	8	11,9	59	88,0	67	67,7		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18,2%</b>	<b>81</b>	<b>81,8%</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>		

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik kurang dan menderita hipertensi sebanyak 10 responden (10,1%) dan responden yang melakukan aktivitas fisik kurang dan tidak menderita hipertensi sebanyak 22 responden (22,2%), sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik cukup dan menderita hipertensi sebanyak 8 responden (8,2%) dan responden yang melakukan aktivitas fisik cukup dan tidak menderita hipertensi sebanyak 59 responden (59,6%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* sebesar  $0,040 < 0,05$ , yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Nilai koefisien kontingensi yang didapat sebesar 0,228 artinya keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi adalah sangat lemah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi

Rokok mengandung nikotin dan karbon monoksida yang dapat memengaruhi tekanan darah, sehingga perilaku merokok berkontribusi pada kejadian hipertensi. Nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. dapat melalui pembentukan plak aterosklerosis dan efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin dari kelenjar adrenal dan hormon stres lainnya yang dapat mempengaruhi kerja sistem saraf simpatis, yang akan menyebabkan terjadinya vasokonstriksi pada lumen pembuluh darah dan menyebabkan adanya tahanan di perifer yang akan menyebabkan terjadinya kenaikan pada tekanan darah (Aprilman et al., 2022). Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan merokok menderita hipertensi, dan lebih didominasi oleh responden laki-laki dibandingkan dengan responden perempuan.

Kebanyakan responden ditemukan bahwa mereka telah merokok lebih dari 8-10 tahun dan mulai merokok aktif (merokok setiap hari) lebih dari 5 tahun dengan rata-rata jumlah rokok yang dihisap  $> 10$  batang/hari. Responden yang mulai merokok pada usia remaja dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi di usia muda dan terus berlanjut hingga tua apabila perilaku tersebut tidak segera dirubah. Kandungan nikotin dan karbon monoksida dalam rokok dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan hipertensi. Nikotin dapat meningkatkan asam lemak, mengaktifkan trombosit, memicu arteriosclerosis dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (El Islamy, Simamora, Syahri, Zami, Sagala, & Dwi, 2023; Lubis, Afifah, Abidin, Shiddiq & Ismah, 2023). Nikotin dalam rokok dapat memicu hormon adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Nikotin diserap oleh pembuluh darah di dalam paru-paru dan diedar ke seluruh aliran darah lainnya sehingga terjadinya penyempitan pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah tersebut

menyebabkan kerja jantung semakin meningkat untuk memompa darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah yang sempit (Suharno, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ervina di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa tahun 2022 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok setiap hari dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menjelaskan asap dari rokok yang dihirup oleh perokok aktif dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk hipertensi akibat dari kandungan nikotin pada rokok. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dilla, Susanti, Andini, dan Marpaung pada usia produktif di Puskesmas Padang tahun 2024, juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Salah satu kondisi tidak menular yang sering dikaitkan dengan paparan asap rokok adalah hipertensi. Efek dari merokok bisa bertahan selama 10-20 tahun meskipun seseorang telah berhenti merokok. Penelitian ini juga menjelaskan semakin muda seseorang mulai merokok, semakin sulit bagi mereka untuk berhenti dan semakin lama mereka mempertahankan kebiasaan tersebut.

### **Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Hipertensi**

Alkohol merupakan suatu hasil fermentasi karbohidrat oleh mikroorganisme dalam keadaan anaerobik. Dalam bidang medis alkohol biasanya digunakan sebagai bakterisida, fungisida dan virusida, namun penggunaan atau konsumsi minuman alkohol yang berlebih pada masyarakat dapat berdampak pada penurunan kesehatan yang akan mengganggu dan merusak fungsi beberapa organ. Alkohol merangsang epinefrin atau adrenalin yang membuat arteri mengecil dan menyebabkan penimbunan air dan natrium. Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa 40,4% responden yang mengonsumsi alkohol sebagian besar merupakan responden laki-laki dengan frekuensi konsumsi lebih dari 2 kali dalam seminggu dan sekali minum bisa menghabiskan rata-rata satu botol per-orang. Hal ini terjadi karena responden laki-laki pada usia tersebut memiliki kebiasaan berkumpul bersama teman sebaya yang cukup sering dan mengonsumsi alkohol merupakan salah satu kebiasaan yang sering dan bahkan wajib dilakukan saat berkumpul.

Peneliti juga menemukan beberapa responden perempuan yang juga mengonsumsi alkohol namun tidak sesering responden laki-laki, dimana hanya dikonsumsi saat ada acara hajatan atau pesta. Kebiasaan mengonsumsi alkohol yang cukup tinggi dikarenakan faktor budaya konsumsi alkohol yang dianut masyarakat setempat yang sudah terjadi secara turun temurun dan sulit dihilangkan. Peneliti menemukan bahwa jumlah alkohol yang sering dikonsumsi adalah jenis minuman tradisional dengan kadar alkohol yang sangat tinggi yakni 20% yang dihasilkan dengan cara memfermentasikan dan menyuling bahan-bahan pertanian yang dibuat dengan cara tradisional. Mayoritas masyarakat yang mengonsumsi alkohol tradisional di daerah tersebut karena mayoritas masyarakat didominasi oleh suku Timur dimana minuman tersebut merupakan minuman tradisional dari turun temurun. Kebiasaan konsumsi alkohol yang dilakukan secara terus menerus dengan frekuensi yang cukup tinggi dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan salah satunya dapat menyebabkan perubahan tekanan darah. Efek dari mengonsumsi alkohol terhadap tekanan darah dapat bervariasi, dimana akibatnya seperti dapat terjadinya peningkatan, netral atau bahkan penurunan tekanan darah, hal ini dipengaruhi oleh tingkat konsumsi, dan periode waktu setelah konsumsi terakhir (Dewi, Saputra, dan Daniati, 2022).

Alkohol memiliki efek yang sama dengan karbonmonoksida yaitu dapat meningkatkan keasaman darah dan kadar kortisol dalam darah, sehingga meningkatkan aktivitas rennin-angiotensin aldosterone sistem (RAAS) dan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi (Nubatonis, Riwu, dan Landi, 2024). Hasil penelitian ini

sejalan penelitian yang dilakukan oleh Pandeiroot, Pongoh, dan Panjung pada masyarakat di Desa Tounelet tahun 2024, yang menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa alkohol memiliki kandungan zat etanol yang dimana jika dikonsumsi dengan jumlah rendah dapat menguntungkan namun jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit. Penelitian lain yang dilakukan oleh Asmudrono Manjoro dan Nelwan pada laki-laki di Puskesmas Ranotana tahun 2022, juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada laki-laki. Efek dari merokok bisa bertahan selama 10-20 tahun meskipun seseorang telah berhenti merokok. Penelitian ini juga menjelaskan semakin muda seseorang mulai merokok, semakin sulit bagi mereka untuk berhenti dan semakin lama mereka mempertahankan kebiasaan tersebut. Konsumsi alkohol dalam jangka waktu yang cukup lama dapat meningkatkan risiko hipertensi terutama jika disertai dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, dan pola makan tinggi garam.

### **Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Kejadian Hipertensi**

Kafein bersifat antagonis reseptor adenosin, yang menghambat efek relaksasi adenosin pada pembuluh darah. Hal ini memicu pelepasan hormon adrenalin dan noradrenalin dari kelenjar adrenal, menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) dan peningkatan denyut jantung. Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan kejadian hipertensi. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dengan presentase sebanyak 72,7%. Jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah kopi instan, the, extrajos, dan coca-cola, dan yang paling sering dikonsumsi setiap hari adalah kopi. Peneliti menemukan bahwa presentase responden yang tidak menderita hipertensi pada kelompok yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein setiap hari lebih besar dengan presentase (56,5%) dibandingkan dengan responden yang menderita hipertensi pada kelompok yang memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein setiap hari dengan presentase (16,2%), sehingga menyebabkan kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Pada usia tersebut aktivitas seseorang cukup tinggi atau usia produktif yang memerlukan banyak energi untuk beraktivitas ataupun bekerja, sehingga banyak yang memiliki tujuan mengonsumsi kafein untuk meningkatkan kinerja kerja. Kafein yang terkandung dalam kopi, the dan minuman lainnya merupakan stimulan yang bisa membuat tubuh terasa lebih segar dan lebih berenergi. Hal ini yang menjadi penyebab banyak responden pada usia tersebut memilih untuk mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi. Mengonsumsi kopi diketahui memiliki manfaat secara kognitif yaitu menjamkan logika, daya ingat, kefasihan verbal, konsentrasi, dan pengambilan keputusan, serta meningkatkan persepsi tentang keindahan. Sedangkan manfaat secara fisik yang dihasilkan yaitu meningkatkan kecepatan, daya tahan energi yang dihasilkan, kekuatan, waktu reaksi, dan prostermogenesis, yakni pembakaran lemak dan laju metabolisme, meningkatkan ketahanan otot dan kapasitas paru-paru (Kristanto dan Diyono, 2021).

Hasil penelitian ini tidak sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ervina di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa tahun 2022, yang menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein yaitu kopi dengan kategori sedang (3-4 gelas/hari) dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Tahun 2022. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa orang yang mengonsumsi kopi secara kontinyu akan mengalami ketergantungan. Kandungan kafein dalam kopi merupakan salah satu zat yang bersifat adiktif, yang artinya seseorang yang telah mengonsumsi kopi akan terbiasa dan terus menerus mengonsumsi kopi. Kafein dapat

menyebabkan tekanan darah tinggi apabila dikonsumsi secara berlebihan seperti lebih dari dua cangkir dalam sehari atau  $\geq 5$  gelas/hari.

### **Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Garam/Natrium dengan Kejadian Hipertensi**

Garam merupakan faktor yang penting dalam patogenesis hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Konsumsi garam yang dianjurkan tidak lebih dari 6 gr/hr yang setara dengan 110 mmol natrium atau 2400 mg/hr. Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini menemukan bahwa makanan tinggi garam/natrium yang sering dikonsumsi oleh masyarakat adalah ikan asin, kerupuk asin dan cemilan kemasan. Kelompok responden yang mengalami hipertensi memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi garam/natrium lebih besar dengan presentase (11,1%) dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi makan tinggi garam/natrium. Peneliti menemukan bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan tinggi natrium dapat mengonsumsi makan tersebut sebanyak 3-6 kali dalam seminggu.

Beberapa responden menceritakan bahwa kebiasaan tersebut terjadi karena makanan asin seperti cemilan dan lainnya dapat menjadi pelengkap saat sedang berkumpul atau sedang menonton film atau drama. Selain itu terdapat juga beberapa responden yang memiliki kebiasaan unik dimana setiap kali makan selalu menambahkan garam pada makan mereka meskipun makan tersebut sudah terasa asin. Kebiasaan menambahkan garam tersebut biasanya sudah terbentuk dari kecil di keluarga, ketika seseorang terbiasa makan dengan rasa asin yang kuat sehingga makanan yang sebenarnya sudah asin tetap terasa hambar. Hal ini dapat berakibat buruk terhadap kesehatan karena kebiasaan tersebut sulit diubah. Konsumsi makanan tinggi garam/natrium dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit sehingga kerja jantung akan semakin kuat untuk memompa dara yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Suryadinata dan Lorensia, 2020).

Konsumsi natrium berlebihan dapat menyebabkan tubuh meretensi cairan yang dapat meningkatkan volume darah. Asupan natrium berlebihan dapat mengecilkan diameter arteri yang menyebabkan jantung memompa keras untuk mendorong volume darah melalui ruang yang makin sempit sehingga tekanan darah menjadi naik. Tekanan darah meningkat karena adanya peningkatan volume plasma (cairan tubuh). Mengonsumsi garam/natrium menyebabkan rasa haus terus-menerus sehingga mendorong kita untuk minum. Hal ini dapat meningkatkan volume darah di dalam tubuh dimana jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah menjadi naik. Karena masukan harus sama dengan pengeluaran dalam sistem pembuluh darah maka jantung harus memompa lebih kuat dengan tekanan lebih tinggi (Octarini Meikawati, dan Purwati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ferencia, Rahayu, dan Purwaningtyas pada usia dewasa di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta Pusat tahun 2023, yang menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi garam/natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta pusat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri, Ihsan, dan Ananda pada Masyarakat pesisir lingkungan Lemo-lemo Kabupaten Bombana tahun 2022, juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pesisir lingkungan Lemo-Lemo Kabupaten Bombana. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa penyakit hipertensi lebih banyak diderita oleh masyarakat pesisir, dimana hal tersebut disebabkan oleh konsumsi natrium yang berlebihan pada makanan olahan laut (kerang-kerangan, udang, cumi) dan makanan olahan laut yang diasinkan lebih tinggi (ikan asin, teri, udang kering).

### Hubungan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Kejadian Hipertensi

Makanan tinggi lemak adalah makanan yang kaya akan kandungan lemak jenuh dimana pada kadar yang optimal akan meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah (American Heart Association, 2020). Kolesterol akan menumpuk pada dinding pembuluh darah sehingga mengalami aterosklerosis, kondisi ini akan membuat kerja jantung semakin tinggi dan mengalami hipertensi. Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Penelitian ini menemukan bahwa terlihat perbedaan penderita hipertensi yang cukup jelas antara kelompok responden yang sering mengonsumsi makan berlemak dan kelompok responden yang mengonsumsi makanan berlemak. Ditemukan bahwa pada kelompok yang sering mengonsumsi makan berlemak proporsi penderita hipertensi sebanyak 10,1% hampir sama dengan kelompok yang tidak menderita hipertensi yaitu sebanyak 18,2%, yang berarti dari kelompok ini lebih dari sepertiga responden (35,7%) atau 10 dari 28 orang menderita hipertensi.

Sebaliknya pada kelompok yang jarang mengonsumsi makan berlemak proporsi kelompok yang tidak menderita hipertensi lebih besar sebanyak 63,6% dibandingkan dengan kelompok yang menderita hipertensi sebanyak 8,1%. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pada kelompok ini hanya sekitar satu dari sembilan responden penelitian (11,3%) atau 8 dari 71 orang yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi lemak berlebihan dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seseorang. Peneliti menemukan bahwa jenis makanan berlemak yang sering dikonsumsi responden pada usia tersebut adalah gorengan, fast food (seperti ayam goreng, ayam geprek, kentang goreng dan naget), dan gulai (ayam, kambing dan lainnya) dengan frekuensi konsumsi 3-6 kali dalam seminggu.

Lemak jika dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan penyempitan pada pembuluh darah sehingga memicu peningkatan tahanan perifer pembuluh darah yang dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Konsumsi lemak jenuh secara berlebihan dapat meningkatkan kadar LDL lama-kelamaan akan tertimbun dalam tubuh lalu membentuk *plaque* sehingga menyebabkan *arterosklerosis* yang mana dapat memicu peningkatan volume darah dan tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi (Irwanto et al, 2023). Pembatasan konsumsi lemak secara berlebihan harus dilakukan agar kadar kolesterol darah tidak terlalu tinggi, karena kadar kolesterol darah yang tinggi dapat menyebabkan endapan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Jika penumpukan endapan kolesterol meningkat, maka dapat menyumbat pembuluh darah dan mengganggu sirkulasi darah, sehingga akan membuat jantung bekerja lebih keras dan secara tidak langsung memperparah hipertensi (Mazdalifah and Barimbingan, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ferencia, Rahayu, dan Purwaningtyas pada usia dewasa di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta Pusat tahun 2023, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta pusat. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kejadian hipertensi lebih tinggi pada responden yang memiliki kebiasaan konsumsi lemak berlebihan yaitu sebanyak 97,7%, dibandingkan dengan responden yang konsumsi cukup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Salsabila, Muhlshoh, dan Kusumawati pada pasien hipertensi di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta Pusat tahun 2023, juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Kampung Rawa Jakarta Pusat. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian responden yang memiliki asupan lemak yang tinggi menderita hipertensi dengan sumber lemak yang sering dikonsumsi yaitu makanan dalam bentuk digoreng, daging kambing, daging sapi, ika, dan telur ayam.

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah. Di samping itu, olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga tekanan darah tidak meningkat. Peningkatan intensitas aktivitas fisik 30-45 menit per hari penting dilakukan sebagai strategi untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Hasil penelitian di Puskesmas Penfui Kota Kupang tahun 2025 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik yang cukup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik yang sering dilakukan antara responden laki-laki dan responden Perempuan, dimana kebanyakan responden laki-laki melakukan aktivitas fisik dengan olah raga berat seperti bermain futsal, sepak bola, dan lari sore yang dilakukan setiap hari atau satu minggu sekali, sedangkan responden perempuan melakukan aktivitas fisik ringan dengan mengerjakan pekerja rumah seperti sapu, pel, cuci, masak dan lainnya yang dilakukan setiap hari secara rutin.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi kejadian hipertensi yang cukup jelas antara kelompok responden yang melakukan aktivitas fisik kurang dengan responden yang melakukan aktivitas fisik cukup. Pada kelompok responden yang aktivitas fisiknya kurang sebanyak 10 dari 32 responden (31,3%) menderita hipertensi, sedangkan pada kelompok responden yang aktivitas fisiknya cukup hanya terdapat 8 dari 67 responden (11,9%) yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok aktivitas fisik kurang tiga kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang aktivitas fisik cukup, yang artinya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang kurang pada usia dewasa muda dapat mempengaruhi seseorang menderita hipertensi. Orang yang kurang aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, dimana hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras otot jantung memompa darah, semakin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Muliana, Utami, dan Leonaviri, 2024). Aktivitas fisik yang cukup seperti berolahraga dapat memperkuat otot jantung dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic (Juliana et al, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ervina di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa tahun 2022, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa tahun 2022. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik seperti berbaring, menonton TV, belajar, dan duduk yang hanya melibatkan sedikit pengeluaran energi dan gerakan merupakan orang yang *sedentary* atau menetap, dimana aktivitas seperti ini juga biasa dianggap sebagai faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Perilaku *sedentary* yang dilakukan  $\geq 6$  jam/hari memiliki probabilitas untuk mengalami hipertensi sebesar 75%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Juliana, Hengky, Umar, dan Usman pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Cempae tahun 2024, juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah kerja Puskesmas Cempae.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok (P-value= 0,004) (C=0,302), kebiasaan konsumsi alkohol (P-value=0,010) (C=0,275), kebiasaan konsumsi garam/natrium (P-value=0,008) (C=0,283),

kebiasaan konsumsi lemak (P-value=0,011) (C=0,274) dan aktivitas fisik (P-value= 0,040) (C=0,228) dengan kejadian hipertensi dan tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein (P-value = 0,159) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian. Kepada Kepala Puskesmas Penfui Kota Kupang yang sudah memberikan ijin dan membantu peneliti selama melakukan penelitian, dan kepada semua responden yang sudah bersedia diwawancarai. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada kedua orang tua, saudara, dan teman-teman yang selalu senantiasa mendukung dan memberikan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan harapan penulis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- Asmudrono, R. K., Manjoro, E. M., & Nelwan, J. E. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Alkohol dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki di Puskesmas Ranotana Weru Kecamatan Wanea Kota Manado. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*, 1(1), 20-23. <https://doi.org/10.57207/q6z3dk11>
- Dilla, N. I. R., Susanti, N., Andini, Z., & Marpaung, F. A. H. (2024). Hubungan perilaku merokok dengan hipertensi pada usia produktif. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 298-306. <https://doi.org/10.30743/ibnusina>
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). The Relationship Of Alcohol Consumption And Sleep Quality To The Event Of Hypertension: Hubungan Konsumsi Alkohol Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49-62. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.564>
- El Islamy, I., Simamora, L., Syahri, A., Zaini, N., Sagala, N. A., & Dwi, A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi di Desa Sikeben Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 601-607. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.2808>
- Ferencia, C., Rahayu, N. S., & Purwaningtyas, D. R. (2023). Hubungan konsumsi gula, garam, lemak dan sedentary lifestyle terhadap tekanan darah pada usia dewasa. *Muhammadiyah journal of geriatric*, 4(2), 117. <http://dx.doi.org/10.24853/mujg.4.2.117-128>
- Fitri, F., Ihsan, H., & Ananda, S. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9 (2), 01 - 07. <https://doi.org/10.46233/jgi.v9i2.560>
- Irani, D. U. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Tahun 2022* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67130>

- Juliana, I., Hengky, H. K., Umar, F., & Usman, U. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15–59 Tahun). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), 138-148. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.24602>
- Lamangida, S. Y., Masi, G. N. M., & Renteng, S. (2024). Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 171-178. <https://doi.org/10.35790/j-kp.v12i2.57749>
- Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(20), 801-814. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14483435>
- Nursari, S., & Batubara, A. R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia 20-40 Tahun di Kabupaten Bungo. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 215-224. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2803>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023, September). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium dan kalium dengan tekanan darah pada usia lanjut. In *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat [Proceeding of Public Health Seminar]* (Vol. 1, No. September, pp. 10-17). <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iSeptember.186>
- Panderoot, W. F. G., Pongoh, L., & Pajung, C. B. (2024). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dan Konsumsi Alkohol Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Tounelet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(3). <https://doi.org/10.64418/jikma.v3i3.168>
- PRIAJAYA, S., & Sirait, A. (2019). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Puskemas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 3(3).