

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Pra Lansia

The Relationship Between Lifestyle and Hypertension in Pre-Elderly Individuals

Rahmat Kurniawan^{*1}, Ni Bodro Ardi², Haryanti², Supriadi B¹, Nurmiaty³, T.Iskandar Faisal⁴, Nuswatul Khaira⁴, Azwar¹

¹Jurusank Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

²Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

³Jurusank Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

⁴Jurusank Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Aceh, Sulawesi Tengah, Indonesia

*Corresponding Author: uirahmat986@gmail.com

Received: 23 Agustus 2025

Received in revised: 29 November 2025

Accepted: 20 Desember 2025

Available online: 31 Desember 2025

Abstract

Hypertension is known as “The Silent Killer” because it often causes no complaints until complications occur. Pre-elderly age (45-59 years) is a group that is vulnerable to hypertension, especially due to unhealthy lifestyles. To determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the pre-elderly at Posbindu Anggur in the working area of Puskesmas Rawa Mekar Jaya, Serpong District, South Tangerang City. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample size was 96 respondents aged 45-59 years who were selected by total sampling. Data were collected using a questionnaire, aneroid tensimeter, and stethoscope. Data analysis was performed with univariate and bivariate tests using Pearson Product Moment. Most of the respondents (74.0%) had an unhealthy lifestyle, and 56.3% of them had hypertension. However, the statistical test results showed a value of $p = 0.483$, which means that there is no significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the pre-elderly in the area. There is no significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in the pre-elderly at Posbindu Anggur in the working area of Puskesmas Rawa Mekar Jaya. These results provide input for preventive efforts through education and promotion of a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, Pre Elderly, Hypertension

Abstrak (Indonesian)

Hipertensi dikenal sebagai “The Silent Killer” karena sering kali tidak menimbulkan keluhan hingga terjadi komplikasi. Usia pra lansia (45–59 tahun) merupakan kelompok yang rentan terhadap hipertensi, terutama akibat gaya hidup yang tidak sehat. Mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia pra lansia di Posbindu Anggur wilayah kerja Puskesmas Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 96 responden usia 45–59 tahun yang dipilih secara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, tensimeter aneroid, dan stetoskop. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dan bivariat menggunakan Pearson Product Moment. Sebagian besar responden (74,0%) memiliki gaya hidup tidak sehat, dan 56,3% di antaranya mengalami hipertensi. Namun, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,483$ yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia pra lansia di wilayah tersebut. **Simpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia pra lansia di Posbindu Anggur wilayah kerja Puskesmas Rawa Mekar Jaya. Hasil ini menjadi masukan bagi upaya preventif melalui edukasi dan promosi gaya hidup sehat.

Kata kunci: Gaya hidup, pra lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau diastolik di atas 90 mmHg. Penyakit ini dikenal sebagai “the silent killer” karena seringkali tidak menunjukkan gejala signifikan hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung koroner (Kemenkes RI, 2014; P2PTM, 2019). Pada kelompok usia lanjut dan pra lansia, hipertensi menjadi tantangan besar karena proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis dan peningkatan risiko penyakit degeneratif.

Peningkatan prevalensi hipertensi secara global menunjukkan urgensi untuk memahami faktor-faktor penyebabnya, salah satunya gaya hidup. Data WHO (2015) menyebutkan bahwa hampir 8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi, dan sekitar 1,5 juta di antaranya berasal dari kawasan Asia Tenggara. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas (2018), angka prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Gaya hidup tidak sehat seperti merokok, kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, serta stres yang tidak terkontrol berkontribusi besar terhadap lonjakan ini (Saputra, 2016; Lestari et al., 2018).

Secara lokal, wilayah Banten juga mencatat kasus hipertensi yang cukup tinggi. Tahun 2020, Tangerang mencatat 806.218 kasus hipertensi, meningkat dari tahun sebelumnya. Kota Tangerang Selatan sendiri mencatat 269.443 kasus. Studi pendahuluan di Puskesmas Rawa Mekar Jaya dan Puskesmas Serpong 2 menunjukkan peningkatan signifikan jumlah pra lansia penderita hipertensi dalam dua tahun terakhir. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor gaya hidup pada kelompok usia pra lansia di wilayah tersebut (Haryanti, 2023).

Gaya hidup merupakan faktor yang dapat dimodifikasi dan sangat berpengaruh terhadap tekanan darah. Perilaku seperti kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi kopi berlebihan, dan pola makan tinggi garam dan lemak telah terbukti berhubungan erat dengan kejadian hipertensi (Anne, 2010; Manolis et al., 2012). Penelitian sebelumnya oleh Sulastri (2016) juga menyoroti peran stres dan kontrol tekanan darah sebagai penentu kambuhnya hipertensi. Selain itu, faktor keluarga, dukungan sosial, dan status ekonomi juga menjadi pertimbangan penting dalam mengkaji perilaku Kesehatan.

Hasil kajian pustaka menyebutkan bahwa gaya hidup tidak sehat berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah. Studi Hiroh (2012) menunjukkan bahwa mereka yang tidak berolahraga secara teratur memiliki risiko 3,3 kali lebih besar untuk mengalami hipertensi. Demikian pula, konsumsi makanan tinggi natrium dan lemak jenuh juga meningkatkan risiko hipertensi secara bermakna (Pusparani, 2016). Oleh karena itu, pendekatan preventif berbasis komunitas sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian hipertensi, terutama pada kelompok usia pra lansia yang berada dalam masa transisi menuju lansia.

Penelitian ini mengambil lokasi di Posbindu Anggur, wilayah kerja Puskesmas Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan. Kelompok usia pra lansia dipilih karena berada pada masa krusial dalam menjaga kesehatan menjelang usia tua. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang gaya hidup masyarakat pra lansia serta hubungan antara gaya hidup tersebut dengan kejadian hipertensi, sehingga dapat menjadi dasar perencanaan intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawa Mekar Jaya

METODOLOGI

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah warga usia pra lansia (45–59 tahun) yang berada di wilayah kerja Posbindu Anggur, Puskesmas Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 10 Januari 2023 sampai dengan 18 Januari 2023.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini jumlah kunjungan warga yg datang ke posbindu anggur di bulan oktober tahun 2022 adalah umur ≥ 45 -59 tahun yang ada di posbindu anggur wilayah kerja puskesmas rawa mekar jaya sebanyak 147 orang. Berdasarkan perhitungan sampel lemeshow yang menjadi responden dalam penelitian ini disesuaikan menjadi sebanyak 96 orang dari seluruh warga yang berkunjung ke posbindu anggur dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: 1). Usia ≥ 45 -59 tahun, 2). Pralansia yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi meliputi: 1). Usia ≥ 60 tahun, 2). Pralansia yang sedang sakit, 3). Pralansia yang mempunyai keterbatasan komunikasi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian sesuai dengan masing – masing variabel, yaitu Variabel Independent Gaya hidup yang meliputi kebiasaan berolahraga, merokok, konsumsi kopi, dan pola makan menggunakan instrument kuesioner. Kuesioner yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dengan hasil r tabel (0,444) dengan nilai rentang r hitung (0,471-0,673) dan hasil pengujian realibilitas menunjukkan bahwa nilai alpha cronbach sebesar 0,919, sehingga kuesioner dinyatakan reliable atau layak untuk digunakan. Variabel Dependent Kejadian hipertensi menggunakan observasi dengan mengukur tekanan darah responden dengan menggunakan tensimeter digital atau tensimeter jarum (aneroid).

Pengolahan dan analisis data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian terlebih dahulu dilakukan pengecekan kelengkapan, kemudian dikodekan dan dimasukkan ke dalam program komputer. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi Square untuk menilai hubungan antar variabel ($p\text{-value} < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 01. Karakteristik Responden (n = 96)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
• Laki-laki	36	37.5
• Perempuan	60	62.5
Pendidikan		
• SD	42	43.8
• SMP	38	39.6
• SMA	12	12.5
• PT	4	4.2
Pekerjaan		
• Bekerja	50	52.1
• Tidak bekerja	46	47.9
Jumlah anggota kelurga		

• Keluarga inti	80	88.5
• Ada anggota lain	11	11.5
Gaya hidup		
• Baik	25	26
• Buruk	71	74
Kejadian Hipertensi		
• Normal	42	43.8
• Hipertensi	54	56.3

Pada tabel 01. dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 60 orang (62,5%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah Sekolah Dasar (SD) dengan jumlah 42 orang (43,8%). Sebagian besar responden diketahui memiliki pekerjaan, yaitu sebanyak 50 orang (52,1%). Berdasarkan komposisi keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga inti sebanyak 80 orang (88,5%). Dari segi gaya hidup, sebanyak 71 responden (74%) memiliki gaya hidup yang tergolong buruk. Sedangkan untuk kejadian hipertensi, lebih dari separuh responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 54 orang (56,3%).

Tabel 02. Hasil Analisis Uji Bivariat (n=96)

Variabel	Kejadian hipertensi				OR (95% CI)	P value
	Normal n	Normal %	Tinggi n	Tinggi %		
Total N	Total %					
Gaya hidup						
• Baik	9	9.4	16	16.7	25	26
• Buruk	33	34.4	38	39.6	71	74

Pada tabel 02. dapat diketahui bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang (9,4%) dengan gaya hidup yang baik, memiliki tekanan darah yang normal, sedangkan diantara responden yang gaya hidupnya tidak baik terdapat 38 orang (39,6%) miliki tekanan darah tinggi (hipertensi). Hasil uji statistik lanjut pada alpa 5% menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan yang signifikan dengan hipertensi (ρ value = 0,483 < α (0,05), dengan CI 95%. Responden dengan gaya hidup yang tidak baik berpeluang memiliki hipertensi yang tinggi sebesar 0,648 kali lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup yang baik (QR = 0,483)

B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pra lansia memiliki gaya hidup yang tidak sehat, dan lebih dari separuh responden mengalami hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang salah satunya dipengaruhi oleh perilaku hidup sehari-hari. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), gaya hidup tidak sehat seperti merokok, kurang beraktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak dan garam, serta stres berlebih, merupakan faktor risiko utama hipertensi pada kelompok usia dewasa dan pra lansia.

Walaupun secara statistik penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi, temuan ini tetap penting untuk dicermati. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti predisposisi genetik, status gizi, serta adanya penyakit penyerta. Penelitian terbaru oleh Carey et al. (2023) menegaskan bahwa interaksi faktor genetik dan lingkungan, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, memiliki peran krusial dalam menentukan kerentanan seseorang terhadap hipertensi.

Tingginya proporsi responden dengan gaya hidup buruk dalam penelitian ini memperkuat argumen bahwa perubahan perilaku merupakan strategi utama pencegahan hipertensi. Studi oleh Mills et al. (2020) menyebutkan bahwa perubahan gaya hidup seperti diet rendah natrium, olahraga teratur,

dan manajemen stres dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 4–11 mmHg pada populasi dewasa. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang menekankan pada modifikasi gaya hidup tetap relevan meskipun hubungan statistik dalam penelitian ini tidak signifikan.

Selain itu, faktor pendidikan dan pekerjaan juga dapat memengaruhi pola hidup responden. Sebagian besar responden berpendidikan dasar, yang mungkin berdampak pada keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Menurut penelitian Ahn et al. (2021), tingkat pendidikan yang rendah berkorelasi dengan rendahnya literasi kesehatan, sehingga memperbesar risiko gaya hidup tidak sehat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan mayoritas responden memiliki pendidikan dasar.

Karakteristik jenis kelamin juga dapat menjadi faktor penting. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dan prevalensi hipertensi pada perempuan sering meningkat setelah menopause akibat penurunan hormon estrogen yang berperan protektif terhadap sistem kardiovaskular (Mosca et al., 2017). Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif perlu mempertimbangkan faktor gender sebagai salah satu determinan kesehatan.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya peran keluarga dalam membentuk perilaku kesehatan. Dukungan keluarga terbukti berpengaruh terhadap kepatuhan dalam menjalani pola hidup sehat. Sebuah studi di Indonesia oleh Putri et al. (2022) menyatakan bahwa keterlibatan keluarga dapat meningkatkan kepatuhan diet rendah garam dan aktivitas fisik pada penderita hipertensi. Maka dari itu, intervensi gaya hidup sebaiknya melibatkan keluarga sebagai bagian dari strategi perubahan perilaku.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, hasil penelitian ini menjadi dasar untuk memperkuat program promotif seperti Posbindu PTM. Posbindu dapat dijadikan sarana skrining dini, edukasi, serta pembinaan gaya hidup sehat pada kelompok pra lansia. Studi oleh Nugraha et al. (2020) menegaskan bahwa keberadaan Posbindu PTM efektif dalam mendeteksi dini faktor risiko hipertensi dan memberikan intervensi berbasis komunitas. Dengan memperkuat peran Posbindu, diharapkan angka hipertensi pada pra lansia dapat ditekan.

Secara keseluruhan, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan secara statistik, temuan deskriptif tetap menunjukkan adanya tren bahwa gaya hidup buruk lebih banyak ditemukan pada responden dengan hipertensi. Oleh karena itu, modifikasi gaya hidup tetap harus diprioritaskan sebagai strategi pencegahan. Penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar, desain longitudinal, dan mempertimbangkan faktor genetik maupun komorbiditas sangat diperlukan untuk memperjelas hubungan antara gaya hidup dan kejadian hipertensi pada kelompok pra lansia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gaya hidup tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawa Mekar Jaya. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor lain di luar gaya hidup, seperti predisposisi genetik, faktor lingkungan, atau kondisi fisiologis akibat proses penuaan, mungkin berperan lebih dominan dalam memengaruhi kejadian hipertensi pada kelompok usia ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih luas dengan melibatkan variabel lain seperti pola stres, dukungan sosial, status gizi, serta faktor genetik, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, studi longitudinal dengan sampel yang lebih besar di berbagai wilayah juga diperlukan untuk memperkuat bukti dan memperluas generalisasi hasil, serta mendukung perumusan strategi intervensi preventif yang lebih tepat sasaran bagi kelompok pra lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, E., Lee, H., & Kim, K. (2021). Health literacy, health behavior, and hypertension control: A cross-sectional study in older adults. *BMC Public Health*, 21(1), 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11234-7>
- Carey, R. M., Muntner, P., & Whelton, P. K. (2023). Prevention and control of hypertension: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 81(4), 365–382. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.11.012>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Litbangkes. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Mosca, L., Barrett-Connor, E., & Wenger, N. K. (2017). Sex/gender differences in cardiovascular disease prevention. *Circulation*, 135(6), 572–591. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.023244>
- Nugraha, S., Rahayu, A., & Rahmadini, T. (2020). The effectiveness of Posbindu PTM in controlling non-communicable disease risk factors. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(2), 101–110. <https://doi.org/10.20473/ijph.v15i2.2020>
- Putri, D. A., Hidayah, N., & Santoso, H. (2022). Family support and adherence to lifestyle modification in patients with hypertension. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 175–183. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i3.1262>
- A Sangka, (2021) ‘Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makasar ejournal Keperawatan (eKp) Volume 1, Nomor 2.
- Nursalam. 2013. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ed 3. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta; 2018 Azwar, Saifuddin. (2013). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dahlan. (2014)." Statistik untuk kedokteran dan kesehatan, Jakarta
- Hanafi, A. (2016). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Kecamatan Saumowono Kabupaten Semarang. SKRIPSI Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang.
- Ina Eriana (2017) ‘Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar ”. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Irwan. (2016). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Yogyakarta: Deepublish. Nurmandhani, ‘Hubungian Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi”ejournal Keperawatan (eKp) Volume 1, Nomor 2.
- South, M., & dkk. (2014). “Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara”. ejournal Keperawatan (eKp) Volume 2, Nomor 1.
- Sugiyono.2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung:
- Alfa Suprapti (2020) ‘Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kecubung Kabupaten Sukamara Propinsi Kalimantan tengah Tahun 2020”. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar
- Suprihatin, A., Bejo, R., & Wijayanti, A. 2016). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok, Aktivitas Fisik, Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nguter. Universitas Muhammadiyah Surakarta