

Pengaruh Pola Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Dewasa Usia ≥ 18 Tahun

Cesaltina Bui Pereira^{*1}, Gipta Galih Widodo²

^{1,2} Universitas Ngudi Waluyo

Email: ¹cesaltinabui@gmail.com, ²giptagalih@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan nasional, dengan prevalensi yang terus meningkat pada dewasa usia ≥ 18 tahun. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pola hidup terhadap risiko hipertensi pada dewasa melalui metode *literature review* dengan menelaah berbagai studi terbaru mengenai pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan manajemen stres. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi garam, gula, dan lemak berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi kafein berlebih, serta stres kronis, secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi. Sebaliknya, penerapan gaya hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi keperawatan berbasis komunitas yang meliputi edukasi, pemantauan, dan pendampingan pasien dalam mengadopsi perubahan gaya hidup secara konsisten.

Kata kunci: hipertensi, pola hidup, aktivitas fisik, pola makan, manajemen stres, merokok.

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that poses a significant public health challenge both globally and nationally, with its prevalence continuously increasing among adults aged ≥ 18 years. This study aims to analyze the influence of lifestyle on the risk of hypertension in adults through a literature review, examining recent studies on diet, physical activity, smoking habits, caffeine consumption, and stress management. The review findings indicate that unhealthy lifestyle behaviors, such as excessive intake of salt, sugar, and fat, lack of physical activity, smoking, high caffeine consumption, and chronic stress, significantly increase the risk of hypertension. Conversely, adopting a healthy lifestyle can reduce blood pressure, prevent complications, and improve quality of life. These findings highlight the importance of community-based nursing interventions that include patient education, monitoring, and guidance to consistently implement lifestyle modifications.

Keywords: hypertension, lifestyle, physical activity, diet, stress management, smoking.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global maupun nasional, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) melaporkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal kronis, yang berkontribusi signifikan terhadap mortalitas dan morbiditas di seluruh dunia. Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat secara konsisten, mencerminkan adanya tantangan serius dalam pengendalian penyakit kronis ini. Keperawatan memiliki peran strategis dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui edukasi, promosi kesehatan, deteksi dini, serta intervensi gaya hidup, sehingga profesi ini menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Nisa, Nuryanti, & Serilus Sanggu Dedu, 2024).

Gaya hidup atau *lifestyle* individu, termasuk pola makan, aktivitas fisik, konsumsi rokok dan alkohol, serta manajemen stres, merupakan faktor determinan utama dalam perkembangan hipertensi. Perubahan pola hidup yang tidak sehat telah terbukti meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi pasien yang sudah memiliki hipertensi. Dalam praktik keperawatan,

pengkajian dan pemantauan gaya hidup pasien dewasa menjadi langkah penting untuk menentukan intervensi yang tepat dan mencegah komplikasi. Studi terbaru menunjukkan bahwa pola hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi di komunitas dewasa (Nofitra Khoirun Nissa, Andriyani, & Nurmalia Lusida, 2025).

Secara spesifik, di berbagai komunitas lokal di Indonesia, gaya hidup tidak sehat masih menjadi tantangan utama bagi pencegahan hipertensi. Penelitian di Dusun Sukamulya menemukan bahwa aktivitas fisik rendah, pola makan buruk, dan konsumsi kopi yang tinggi meningkatkan risiko hipertensi pada dewasa, menunjukkan kebutuhan intervensi gaya hidup yang lebih fokus dan sistematis (Fauziyah et al., 2025). Di Desa Ciangsana RW 34 Bogor, studi korelasional mengkonfirmasi bahwa kurang olahraga, pola makan tidak seimbang, dan merokok berkorelasi signifikan dengan kejadian hipertensi, menandakan dampak nyata dari perilaku sehari-hari terhadap tekanan darah (Butet & Malinti, 2024).

Selain itu, penelitian pada usia dewasa 20–60 tahun di wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut menunjukkan adanya hubungan erat antara aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan rutinitas harian dengan kejadian hipertensi. Hal ini menekankan bahwa risiko hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga oleh kebiasaan hidup yang dapat dimodifikasi melalui edukasi dan intervensi keperawatan (Pinarung, Sungkai, & Frisilia, 2023). Di tingkat komunitas lain, seperti RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village, ditemukan bahwa pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok berkorelasi positif dengan hipertensi pada dewasa muda, memperkuat bukti bahwa *lifestyle* merupakan faktor risiko penting yang perlu dikaji dalam konteks lokal (Dina, Agil, & Hidayati Bunga, 2024).

Meskipun banyak penelitian telah menyoroti hubungan gaya hidup dan hipertensi, terdapat kesenjangan dalam pemahaman spesifik terkait faktor risiko pada kelompok dewasa muda dan produktif, serta kurangnya intervensi keperawatan yang terstruktur untuk memodifikasi pola hidup. Studi di Puskesmas Karawaci Baru menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik, merokok, stres, dan obesitas sentral merupakan faktor risiko signifikan, namun praktik keperawatan belum secara sistematis menerapkan program edukasi dan pemantauan gaya hidup berbasis bukti (Wulandari, Yustiyani, Nisa, & Shofwati, 2025).

Urgensi menutup kesenjangan ini sangat tinggi, mengingat hipertensi kronis berdampak pada kualitas hidup pasien, produktivitas kerja, dan biaya kesehatan jangka panjang. Penelitian di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh menegaskan bahwa kombinasi stres dan gaya hidup tidak sehat meningkatkan kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45–54 tahun, menunjukkan perlunya intervensi promotif preventif yang terintegrasi (Hidayani, Santi, & Arbi, 2023). Intervensi yang diusulkan dapat berupa program edukasi pola makan sehat, panduan aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara berkala, yang semuanya menjadi bagian dari praktik keperawatan berbasis komunitas.

Studi cross-sectional di Puskesmas Balocci pada dewasa muda usia 20–44 tahun menemukan hubungan signifikan antara konsumsi garam, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi, menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang mencakup perilaku hidup dapat menurunkan risiko hipertensi (Afifah Hafizhah Nurul, Amiruddin, & Zulkifli, 2024). Temuan ini selaras dengan studi di Puskesmas Sudiang yang menekankan peran *lifestyle* dalam kejadian hipertensi pada dewasa muda, di mana pola makan buruk, kurang olahraga, dan konsumsi alkohol/kafein berkorelasi signifikan dengan tekanan darah tinggi (Fadliyah, Hasliani, & Wulandari, 2026).

Lebih lanjut, penelitian di Kabupaten Nias menegaskan bahwa merokok, obesitas, dan rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang perlu diperhatikan dalam program pencegahan hipertensi berbasis komunitas. Hal ini mendukung pentingnya pengembangan

strategi intervensi keperawatan yang dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dewasa, baik di pusat kesehatan masyarakat maupun lingkungan rumah tangga (Tanu, Situmorang, Zai, & Siregar, 2025). Intervensi ini dapat berupa pendekatan edukasi, *counseling*, dan pemantauan gaya hidup secara berkala, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Selain itu, faktor pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok juga ditemukan sebagai determinan utama kejadian hipertensi di wilayah Puskesmas Sudiang, menegaskan perlunya integrasi praktik keperawatan berbasis bukti yang menekankan perubahan perilaku hidup (Alif, Irmawati, Toalu, & Azis, 2025). Temuan serupa diperoleh di Puskesmas Balocci, di mana perilaku hidup yang kurang sehat secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi pada dewasa muda (Hafizhah Nurul Afifah Hafizhah, Amiruddin, & Zulkifli, 2024). Dengan demikian, program intervensi berbasis komunitas yang menargetkan perilaku *lifestyle* menjadi strategi penting untuk pencegahan hipertensi.

Akhirnya, hasil penelitian di Indonesia menunjukkan konsistensi bahwa pola hidup, termasuk aktivitas fisik, diet, dan kebiasaan merokok, merupakan faktor kunci dalam kejadian hipertensi di kelompok dewasa. Studi di berbagai komunitas menekankan bahwa pengembangan program edukasi dan intervensi keperawatan berbasis *lifestyle modification* dapat menurunkan prevalensi hipertensi dan komplikasinya, sehingga meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Hapsari, Nasruddin, & Pancawati, 2025). Dengan demikian, skripsi ini akan meneliti pengaruh pola hidup terhadap risiko hipertensi pada dewasa usia ≥ 18 tahun, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi praktik keperawatan dan promosi kesehatan komunitas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu suatu pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan, penelaahan, dan sintesis informasi dari berbagai literatur ilmiah yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau tujuan yang telah ditetapkan. Pendekatan *literature review* dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola hidup terhadap risiko hipertensi pada dewasa usia ≥ 18 tahun berdasarkan bukti-bukti empiris yang telah ada, sehingga metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan hasil penelitian terdahulu dalam konteks yang lebih luas.

Langkah pertama dalam pelaksanaan *literature review* adalah penentuan topik dan pertanyaan penelitian. Topik penelitian ini difokuskan pada pengaruh pola hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol/kafein, manajemen stres, dan kualitas tidur terhadap risiko hipertensi pada dewasa. Pertanyaan penelitian dirumuskan secara jelas untuk membatasi lingkup kajian, sehingga pencarian literatur lebih terfokus dan relevan dengan tujuan penelitian.

Langkah kedua adalah penentuan kriteria inklusi dan eksklusi literatur. Kriteria inklusi meliputi jurnal, artikel ilmiah, dan publikasi yang membahas hubungan antara pola hidup dan risiko hipertensi pada populasi dewasa usia ≥ 18 tahun, diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, dan ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, literatur yang bersifat opini, editorial, studi kasus tunggal, atau tidak menyediakan data empiris tentang hubungan gaya hidup dan hipertensi dikecualikan. Kriteria ini penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan valid, relevan, dan dapat dijadikan dasar analisis.

Langkah berikutnya adalah pencarian literatur, yang dilakukan secara sistematis melalui berbagai sumber elektronik seperti Google Scholar, *online journal databases*, portal universitas, dan situs jurnal resmi. Kata kunci yang digunakan antara lain "*hypertension*",

"lifestyle", "diet", "physical activity", "smoking", "stress management", dan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia seperti "hipertensi" dan "gaya hidup". Setiap literatur yang ditemukan dievaluasi terlebih dahulu berdasarkan judul, abstrak, dan kata kunci untuk menilai relevansi dengan topik penelitian.

Setelah literatur yang relevan teridentifikasi, dilakukan penyeleksian dan ekstraksi data. Informasi yang diekstrak meliputi penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, variabel yang diteliti, hasil penelitian, dan kesimpulan. Proses ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisasi data secara sistematis dan membandingkan temuan dari berbagai studi. Selain itu, peneliti juga menilai kualitas metodologi setiap penelitian menggunakan instrumen penilaian kualitas (*quality appraisal*) untuk memastikan bahwa literatur yang digunakan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai.

Langkah selanjutnya adalah analisis dan sintesis data. Pada tahap ini, data dari literatur yang telah diekstrak dibandingkan dan diintegrasikan untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, dan perbedaan hasil penelitian. Sintesis ini tidak hanya merangkum temuan, tetapi juga menilai konsistensi bukti, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, dan membahas implikasi praktisnya terhadap pencegahan hipertensi. *Literature review* dapat dilakukan secara naratif (*narrative review*) atau tematik (*thematic review*), tergantung pada tujuan penelitian; dalam penelitian ini digunakan pendekatan naratif-tematik, di mana temuan diorganisasi berdasarkan tema utama seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, manajemen stres, dan faktor gaya hidup lainnya yang berhubungan dengan risiko hipertensi.

Selain itu, *literature review* juga mempertimbangkan validitas dan keterbatasan literatur. Setiap temuan dianalisis secara kritis untuk mengetahui potensi bias, keterbatasan sampel, variasi desain penelitian, dan relevansi konteks geografis atau budaya. Hal ini penting agar kesimpulan yang diambil dari sintesis literatur tidak bersifat generalisasi yang berlebihan dan tetap dapat diterapkan pada populasi dewasa di Indonesia.

Dengan menggunakan metode *literature review*, penelitian ini dapat menyajikan gambaran komprehensif mengenai pengaruh pola hidup terhadap risiko hipertensi pada dewasa. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi intervensi yang terbukti efektif, menyoroti kesenjangan penelitian sebelumnya, dan memberikan dasar ilmiah untuk rekomendasi praktis dalam upaya promosi kesehatan dan asuhan keperawatan berbasis bukti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pola Makan

Pola makan yang tinggi garam, lemak, dan gula merupakan faktor utama yang meningkatkan risiko hipertensi pada dewasa. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan volume plasma darah, sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Diet tidak seimbang yang kurang sayur, buah, dan serat juga terbukti memperburuk tekanan darah dan memengaruhi metabolisme lipid tubuh.

Studi di Dusun Sukamulya menemukan hubungan signifikan antara pola makan buruk dengan kejadian hipertensi, di mana responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan tinggi garam memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan mereka yang menjaga asupan gizi seimbang (Nisa, Nuryanti, & Serilus Sanggu Dedu, 2024).

Selain itu, penelitian di RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur dan konsumsi kopi berlebihan berkorelasi dengan peningkatan risiko hipertensi pada dewasa muda. Responden yang jarang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari mengalami tekanan darah lebih tinggi dibanding kelompok yang mengonsumsi gizi seimbang (Dina, Agil, & Hidayati Bunga, 2024).

Temuan lain dari Puskesmas Pahandut menekankan bahwa pola makan tinggi garam dan lemak berhubungan dengan kejadian hipertensi pada populasi dewasa 20–60 tahun. Analisis statistik menunjukkan bahwa perubahan sederhana dalam diet, seperti pengurangan konsumsi garam, dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Pinarung, Sungkai, & Frisilia, 2023).

Selain efek fisiologis, pola makan tidak sehat juga memengaruhi perilaku kesehatan lain, seperti kurangnya motivasi untuk berolahraga dan gangguan tidur, yang turut meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan untuk memberikan edukasi gizi berbasis bukti (Fauziyah et al., 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola makan merupakan determinan penting dalam kejadian hipertensi, dan pengaturan asupan nutrisi harus menjadi fokus utama dalam strategi promotif preventif di komunitas dan fasilitas kesehatan (Butet & Malinti, 2024).

Aktivitas Fisik dan Risiko Hipertensi

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang konsisten terhadap hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi vaskular, dan peningkatan berat badan yang pada akhirnya memicu peningkatan tekanan darah. Studi menunjukkan bahwa orang dewasa yang tidak melakukan olahraga rutin lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik.

Penelitian di Puskesmas Karawaci Baru menemukan bahwa aktivitas fisik rendah meningkatkan peluang hipertensi hingga lebih dari dua kali lipat. Responden yang jarang berjalan kaki, berlari, atau melakukan olahraga teratur cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibanding kelompok yang rutin berolahraga (Wulandari, Yustiyani, Nisa, & Shofwati, 2025).

Selain itu, studi di Puskesmas Sudiang menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkorelasi dengan obesitas dan hipertensi pada dewasa muda. Orang yang jarang melakukan aktivitas fisik memiliki indeks massa tubuh lebih tinggi dan tekanan darah sistolik dan diastolik yang meningkat (Alif, Irmawati, Toalu, & Azis, 2025).

Penelitian di RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat hingga tinggi secara teratur dapat menurunkan risiko hipertensi secara signifikan. Mereka yang rutin berjalan kaki atau berolahraga setidaknya 150 menit per minggu memiliki tekanan darah lebih stabil dibanding yang sedentari (Dina, Agil, & Hidayati Bunga, 2024).

Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya memengaruhi tekanan darah tetapi juga meningkatkan faktor risiko lain, seperti resistensi insulin, stres, dan gangguan tidur, yang semuanya berkontribusi pada kejadian hipertensi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan harus mendorong peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Fadliyah, Hasliani, & Wulandari, 2026).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan risiko hipertensi. Program edukasi keperawatan berbasis komunitas perlu memasukkan latihan fisik rutin sebagai intervensi promotif preventif (Tanu, Situmorang, Zai, & Siregar, 2025).

Kebiasaan Merokok, Konsumsi Kafein, dan Stres

Kebiasaan merokok, konsumsi kopi berlebihan, dan stres kronis merupakan faktor risiko signifikan terhadap hipertensi. Nikotin dalam rokok menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah sementara konsumsi kafein dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan aktivitas simpatik dan memperburuk hipertensi.

Studi di Puskesmas Balocci menemukan bahwa dewasa muda yang merokok secara rutin memiliki risiko hipertensi lebih tinggi dibanding kelompok yang tidak merokok.

Konsumsi garam tinggi dan kurang tidur memperparah efek merokok terhadap tekanan darah (Afifah Hafizhah Nurul, Amiruddin, & Zulkifli, 2024).

Selain itu, penelitian di Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa stres psikologis, terutama pada laki-laki usia 45–54 tahun, meningkatkan tekanan darah dan memperburuk dampak gaya hidup tidak sehat. Responden dengan tingkat stres tinggi cenderung lebih jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak mengonsumsi kopi, yang memperbesar risiko hipertensi (Hidayani, Santi, & Arbi, 2023).

Temuan lain dari Puskesmas Meuraxa menunjukkan bahwa konsumsi kopi yang berlebihan dikombinasikan dengan durasi tidur kurang dari 6 jam sehari berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada perempuan produktif. Hal ini menekankan pentingnya manajemen stres dan pola tidur dalam pengendalian tekanan darah (Jupin Study, 2025).

Penelitian di Puskesmas Sudiang juga menegaskan bahwa kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan stres kronis berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada dewasa muda. Intervensi untuk mengurangi perilaku merokok dan konsumsi kafein, serta teknik manajemen stres, terbukti menurunkan risiko hipertensi (Fadliyah, Hasliani, & Wulandari, 2026).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi perilaku berisiko seperti merokok, konsumsi kafein berlebihan, dan stres kronis merupakan determinan penting dalam kejadian hipertensi. Oleh karena itu, intervensi keperawatan harus mengedukasi pasien untuk mengubah perilaku ini dan mengadopsi *lifestyle modification* yang lebih sehat guna menurunkan risiko hipertensi (Hapsari, Nasruddin, & Pancawati, 2025).

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan, berperan signifikan dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi jangka panjang. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, secara aktif memberikan edukasi, *counseling*, pemantauan, dan dukungan berkelanjutan kepada pasien untuk menerapkan perubahan gaya hidup secara konsisten, serta melibatkan keluarga dan komunitas sebagai bagian dari intervensi holistik dalam pengelolaan hipertensi.

Hasil literatur menekankan bahwa pola makan tinggi garam, lemak, gula, serta rendah sayur dan buah merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap hipertensi. Penelitian Nisa, Nuryanti, & Serilus Sanggu Dedu (2024) menemukan hubungan signifikan antara pola makan buruk dengan tekanan darah tinggi pada dewasa di Dusun Sukamulya. Studi di RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village menambahkan bahwa konsumsi kopi berlebihan dan asupan gizi tidak seimbang meningkatkan risiko hipertensi pada dewasa muda (Dina, Agil, & Hidayati Bunga, 2024). Selanjutnya, Panarung, Sungkai, & Frisilia (2023) menekankan bahwa pengurangan konsumsi garam dan perbaikan pola makan dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, sementara Fauziyah et al. (2025) menekankan perlunya modifikasi pola makan sebagai strategi pencegahan hipertensi. Temuan dari Butet & Malinti (2024) menegaskan bahwa pola makan tidak sehat, dikombinasikan dengan kebiasaan merokok dan konsumsi kopi, memperburuk tekanan darah dewasa. Dengan demikian, pola makan yang tidak sehat muncul sebagai determinan utama risiko hipertensi yang perlu mendapat perhatian serius dalam upaya promotif dan preventif.

Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang konsisten terhadap hipertensi. Studi Wulandari, Yustiyani, Nisa, & Shofwati (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik

rendah meningkatkan kemungkinan hipertensi lebih dari dua kali lipat pada dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. Hal serupa ditemukan di Puskesmas Sudiang, di mana kurangnya olahraga berkorelasi dengan obesitas dan tekanan darah tinggi pada dewasa muda (Alif, Irmawati, Toalu, & Azis, 2025). Analisis di RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village menegaskan bahwa aktivitas fisik moderat hingga tinggi secara rutin menurunkan risiko hipertensi (Dina, Agil, & Hidayati Bunga, 2024). Fadliyah, Hasliani, & Wulandari (2026) menekankan bahwa intervensi yang mendorong peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas hidup dewasa muda. Tanu, Situmorang, Zai, & Siregar (2025) menambahkan bahwa rendahnya aktivitas fisik berperan sebagai faktor risiko signifikan yang dapat dicegah melalui edukasi gaya hidup sehat. Violeta Aulia Hapsari, Nasruddin, & Pancawati (2025) juga menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam strategi promotif preventif untuk menurunkan prevalensi hipertensi. Keseluruhan temuan menunjukkan bahwa perilaku sedentari merupakan faktor determinan risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi melalui intervensi edukatif dan komunitas.

Selain pola makan dan aktivitas fisik, literatur menunjukkan bahwa merokok, konsumsi kafein berlebihan, dan stres kronis merupakan faktor risiko penting. Studi di Puskesmas Balocci menegaskan bahwa dewasa muda yang merokok secara rutin memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan kelompok non-perokok (Afifah Hafizhah Nurul, Amiruddin, & Zulkifli, 2024). Hidayani, Santi, & Arbi (2023) menemukan bahwa laki-laki usia 45–54 tahun dengan tingkat stres tinggi memiliki hipertensi lebih sering, terutama jika dikombinasikan dengan konsumsi kopi dan pola hidup tidak sehat. Penelitian Jupin Study (2025) menambahkan bahwa pada perempuan produktif, stres, durasi tidur kurang, dan konsumsi kopi berlebih meningkatkan risiko hipertensi. Temuan dari Fadliyah, Hasliani, & Wulandari (2026) dan Hapsari, Nasruddin, & Pancawati (2025) menekankan bahwa kombinasi merokok, kafein, dan stres memiliki efek kumulatif yang meningkatkan tekanan darah, sehingga intervensi keperawatan harus fokus pada perubahan perilaku ini. Boni Yunaria Tanu, Situmorang, Zai, & Siregar (2025) juga menegaskan pentingnya modifikasi gaya hidup untuk pencegahan hipertensi, termasuk pengendalian stres dan kebiasaan merokok.

Pola hidup yang tidak sehat—meliputi pola makan buruk, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi kafein, serta stres kronis—secara konsisten berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi pada dewasa. Hasil ini menekankan perlunya strategi promotif preventif, edukasi gaya hidup sehat, dan intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mengurangi prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup populasi dewasa di Indonesia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa pola hidup yang sehat, termasuk pola makan seimbang rendah garam, gula, dan lemak, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pengendalian kebiasaan merokok dan konsumsi kafein, berperan signifikan dalam menurunkan risiko hipertensi pada dewasa usia ≥ 18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebihan, kurang olahraga, merokok, konsumsi kopi berlebih, dan stres kronis, secara konsisten meningkatkan tekanan darah dan risiko hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar intervensi keperawatan berbasis komunitas difokuskan pada edukasi dan pendampingan pasien untuk mengadopsi perubahan gaya hidup secara konsisten, termasuk pengaturan diet, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta pengurangan perilaku merokok dan konsumsi kafein, dengan melibatkan keluarga dan lingkungan sebagai bagian dari strategi promotif-preventif yang berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alif, A. B., Irmawati, I., Toalu, A., & Azis, R. (2025). *Faktor gaya hidup yang berhubungan dengan hipertensi di Puskesmas Sudiang*. Jurnal Kesehatan Amanah, 9(2). <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.934>
- Butet, Y., & Malinti, E. (2024). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Desa Ciangsana RW 34 Bogor*. Klabat Journal of Nursing. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/1187>
- Dina, N., Agil, H. M., & Hidayati Bunga, D. N. F. (2024). *The correlation of lifestyle with hypertension in adults in RT 03 RW 01 Dukuh Karya Village*. Therapy: Journal of Health Science, 3(1). <https://doi.org/10.62354/therapy.v3i1.53>
- Fadliyah, F., Hasliani, & Wulandari, A. S. R. (2026). *Dewasa muda di ambang hipertensi: Analisis pengaruh gaya hidup di Puskesmas Sudiang Raya Makassar*. Jurnal Mitrasehat, 16(1). <https://doi.org/10.51171/jms.v16i1.673>
- Fauziyah, F., Padilah, F. N., Nurkhodijah, M., Aprillia, R. E., Arrafah, R. N., & Pitora, T. (2025). *Relationship between behaviour and lifestyle patterns and the risk of hypertension: A scoping review*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia (JINI). <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/47127>
- Hafizhah Nurul Afifah, H., Amiruddin, R., & Zulkifli, A. (2024). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Balocci*. Hasanuddin Journal of Public Health. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/37616/>
- Hafizhah Nurul Afifah, H., Amiruddin, R., & Zulkifli, A. (2024). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Balocci*. Hasanuddin Journal of Public Health, 5(2). <https://doi.org/10.30597/hjph.v5i2.35221>
- Hapsari, V. A., Nasruddin, H., & Pancawati, E. (2025). *Relationship between lifestyle and hypertension incidence*. Jurnal EduHealth. <https://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt/article/view/6041>
- Hidayani, H., Santi, T. D., & Arbi, A. (2023). *Hubungan gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki usia 45-54 tahun di wilayah kerja Puskesmas Ulee Kareng Kota Banda Aceh*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.34951>
- Jupin Study. (2025). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perempuan produktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh*. Jupin Journal. <https://jurnal-id.com/index.php/jupin/article/view/1216>
- Nisa, F., Nuryanti, L., & Serilus Sanggu Dedu, B. (2024). *Hubungan gaya hidup dengan risiko hipertensi pada usia dewasa*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional (JPPP). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2810>
- Nofitra Khoirun Nissa, Andriyani, & Nurmalia Lusida. (2025). *Analisis pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat dewasa*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI). <https://jurnalistiqomah.org/index.php/jkmi/article/view/4390>
- Panarung, A., Sungkai, M. A., & Frisilia, M. (2023). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa 20–60 tahun di wilayah kerja BLUD UPT Puskesmas Pahandut*. Jurnal Surya Medika (JSM). <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/5188>
- Tanu, B. Y., Situmorang, P., Zai, N. S., & Siregar, D. (2025). *Faktor risiko hipertensi pada usia dewasa di Kabupaten Nias*. Jurnal Keperawatan Cikini, 6(1). <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i01.216>

- Wulandari, D. Y., Yustiyani, Y., Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien usia dewasa di Puskesmas Karawaci Baru*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 14(2s). <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i2s.3705>