

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Penduduk Usia 30-40 Tahun di Desa Suci Jember

Luluk Faridatul Mukaromah
Akademi Komunitas Darussalam
Email Penulis Korespondensi: lulukfaridalfm@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak terjadi pada usia produktif. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Beberapa faktor seperti tingkat stres, pola makan, tingkat pendapatan, dan jenis kelamin diduga berhubungan dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia 30–40 tahun di Desa Suci Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 100 responden yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan lembar observasi tekanan darah. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. **Hasil:** Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi ($p = 0,002$), pola makan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,001$), tingkat pendapatan dengan kejadian hipertensi ($p = 0,005$), dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi ($p = 0,013$). **Kesimpulan:** Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia 30–40 tahun di Desa Suci Jember meliputi tingkat stres, pola makan, tingkat pendapatan, dan jenis kelamin. Upaya promotif dan preventif seperti edukasi gaya hidup sehat dan manajemen stres perlu ditingkatkan untuk menurunkan risiko hipertensi pada usia produktif.

Kata kunci: Hipertensi, Usia Produktif, Stres, Pola Makan, Pendapatan, Jenis Kelamin

Abstract

Introduction: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases occurring among individuals in their productive age. This condition may lead to serious complications if not properly controlled. Several factors such as stress level, dietary habits, income level, and gender are suspected to be associated with the incidence of hypertension. This study aimed to identify the factors related to the incidence of hypertension among residents aged 30–40 years in Suci Village, Jember. **Methods:** This study employed a cross-sectional design. A total of 100 respondents were selected using a simple random sampling technique. Research instruments included questionnaires and blood pressure observation sheets. Data were analyzed using the Spearman correlation test. **Results:** Statistical analysis showed a significant relationship between stress levels and hypertension ($p = 0.002$), dietary habits and hypertension ($p = 0.001$), income level and hypertension ($p = 0.005$), and gender and hypertension ($p = 0.013$). **Conclusion:** Factors associated with the incidence of hypertension among individuals aged 30–40 years in Suci Village, Jember include stress level, dietary habits, income level, and gender. Promotive and preventive efforts such as healthy lifestyle education and stress management should be strengthened to reduce the risk of hypertension in the productive age group.

Keywords: Hypertension, Productive Age, Stress, Dietary Habits, Income, Gender

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh masyarakat usia produktif, termasuk kelompok usia 30–40 tahun. Pada usia tersebut, individu cenderung memiliki aktivitas yang tinggi, sehingga rentan mengalami tekanan fisik maupun psikologis. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti

penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah pada usia produktif perlu menjadi perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan masyarakat (Febe Immanuela et al., 2023).

Menurut WHO, sebanyak 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, yang berarti sekitar satu dari tiga individu terdiagnosis menderita penyakit tersebut. Pada tingkat nasional, Provinsi Jawa Timur menempati urutan kedua sebagai wilayah dengan angka hipertensi tertinggi, dengan prevalensi mencapai 36,32% pada tahun 2020. Selanjutnya, berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2021, Kabupaten Jember tercatat sebagai daerah dengan prevalensi hipertensi tertinggi ketiga di Jawa Timur, yaitu sebesar 39,18% (Soliha, 2025).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Data menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menyerang usia lanjut, namun juga usia yang lebih muda akibat perubahan gaya hidup, seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres akibat tuntutan pekerjaan. Selain faktor gaya hidup, aspek sosial ekonomi seperti pendapatan juga berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengakses makanan sehat dan layanan kesehatan yang memadai (Maharani, 2025).

Jenis kelamin juga berperan sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi. Laki-laki cenderung memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan perempuan pada usia produktif karena perbedaan kebiasaan dan regulasi hormonal. Selain itu, kelompok laki-laki lebih sering terpapar stres pekerjaan dan gaya hidup kurang sehat seperti merokok serta konsumsi kafein dan alkohol. Tingkat stres yang tinggi juga dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis yang meningkatkan tekanan darah (Hidayah et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia 30–40 tahun di Desa Suci Jember, dengan fokus pada variabel tingkat stres, pola makan, tingkat pendapatan, dan jenis kelamin. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi promotif dan preventif untuk menurunkan angka kejadian hipertensi pada usia produktif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi adalah penduduk usia 30–40 tahun di Desa Suci Jember. Sampel berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat stres, kuesioner pola makan, data pendapatan, data jenis kelamin, serta pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada responden. Setelah itu, data diproses menggunakan perangkat lunak komputer yang menghasilkan hasil analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan setiap variabel, baik variabel yang mandiri maupun yang tergantung, dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah hasil analisis data Univariat dan Bivariat dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

Tabel 1. Analisis Univariat:

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1	Tingkat Stres:		
	-Rendah	45	45%
	-Sedang	35	35%

No	Variabel	Jumlah	Persentase
	-Tinggi	20	20%
2	Pola Makan:		
	-Baik	40	40%
	-Cukup	35	35%
	-Buruk	25	25%
3	Tingkat Pendapatan:		
	- > UMR	7	7%
	- = UMR	13	13%
	- < UMR	80	80%
4	Jenis Kelamin:		
	-Laki-Laki	55	55%
	-Perempuan	45	45%
5	Kejadian Hipertensi:		
	-Iya	60	60%
	-Tidak	40	40%

Tabel 2. Analisis Bivariat:

No	Variabel	P Value	Keterangan
1	Tingkat Stres dan Kejadian Hipertensi	0,001	Ada Hubungan
2	Pola Makan dan Kejadian Hipertensi	0,004	Ada Hubungan
3	Tingkat Pendapatan dan Kejadian Hipertensi	0,001	Ada Hubungan
4	Jenis Kelamin dan Kejadian Hipertensi	0,005	Ada Hubungan

Pembahasan

1) Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penduduk usia 30–40 tahun di Desa Suci Jember. Individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat stres rendah. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa stres yang berkepanjangan dapat merangsang peningkatan hormon adrenalin dan kortisol, yang kemudian meningkatkan denyut jantung dan tekanan pembuluh darah. Kondisi tersebut memicu peningkatan tekanan darah sehingga berisiko menyebabkan hipertensi.

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh, termasuk peningkatan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan merespons dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis yang memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon tersebut menyebabkan jantung bekerja lebih cepat dan pembuluh darah menyempit, sehingga tekanan darah meningkat. Jika kondisi stres terjadi secara terus-menerus, respons fisiologis ini dapat menjadi kronis dan berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang. Akumulasi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan seseorang lebih rentan mengalami hipertensi (Ladyani et al., 2021).

Individu yang berada dalam kondisi stres cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, meningkatkan konsumsi garam atau makanan cepat saji, kurang melakukan aktivitas fisik, serta memiliki kecenderungan merokok atau mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat memperburuk kondisi tekanan darah dan memperbesar risiko hipertensi (Hidayati et al., 2022).

2) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Responden yang memiliki pola makan buruk, seperti konsumsi garam berlebih, makanan cepat saji, dan rendah serat, menunjukkan risiko hipertensi yang lebih tinggi. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, sehingga meningkatkan volume darah dan tekanan dalam pembuluh darah. Sebaliknya, pola makan sehat dengan konsumsi sayur, buah, dan makanan rendah garam dapat membantu mengontrol tekanan darah.

Konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan kolesterol dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Asupan garam atau natrium yang berlebihan menyebabkan tubuh menahan cairan, sehingga volume darah meningkat dan tekanan pada dinding pembuluh darah menjadi lebih besar. Selain itu, konsumsi makanan berlemak dan tinggi kolesterol dapat memicu penumpukan plak pada dinding arteri, yang membuat pembuluh darah menyempit dan memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah (Rahmanda et al., 2022).

Buah dan sayuran kaya akan kalium yang berfungsi membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh. Ketika konsumsi kalium rendah, kemampuan tubuh untuk mengatur kadar natrium menjadi terganggu, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Kebiasaan makan cepat saji, minuman manis, dan camilan olahan yang umum ditemukan pada gaya hidup modern juga memperburuk risiko hipertensi (Rahmawati & Hudiyawati, 2023).

3) Hubungan Tingkat Pendapatan dengan Kejadian Hipertensi

Tingkat pendapatan turut berhubungan dengan kejadian hipertensi pada penduduk Desa Suci Jember. Pendapatan yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kurangnya kontrol terhadap faktor risiko hipertensi. Sebaliknya, individu dengan pendapatan yang lebih baik cenderung memiliki akses yang lebih besar terhadap makanan sehat, fasilitas kesehatan, dan pola hidup yang lebih seimbang.

Tingkat pendapatan merupakan salah satu faktor sosial ekonomi yang dapat memengaruhi risiko terjadinya hipertensi. Individu dengan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik, seperti membeli makanan sehat yang kaya akan serat, protein berkualitas, serta rendah garam dan lemak. Kondisi ini sering membuat mereka lebih memilih makanan murah yang umumnya berbentuk makanan olahan atau cepat saji yang tinggi natrium dan lemak jenuh. Selain itu, rendahnya pendapatan dapat membatasi akses terhadap layanan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta pengobatan yang memadai, sehingga deteksi dan pengendalian hipertensi menjadi terlambat (Ramdani, 2022).

Beban finansial, tuntutan kebutuhan hidup, dan kekhawatiran terhadap kondisi ekonomi dapat mengaktifkan respons stres tubuh yang meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan tekanan darah. Sementara itu, individu dengan pendapatan lebih tinggi biasanya memiliki kesempatan lebih baik dalam mengatur pola hidup sehat, termasuk berolahraga, mengakses makanan bergizi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala (Supriatiningrum et al., 2022).

4) Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi

Jenis kelamin juga ditemukan berhubungan dengan kejadian hipertensi, dimana laki-laki memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini dapat dikaitkan dengan kebiasaan kesehatan dan perbedaan hormon. Pada usia produktif, hormon estrogen pada

perempuan cenderung memberikan efek perlindungan terhadap tekanan darah. Sementara itu, laki-laki lebih banyak terpapar faktor risiko seperti stres kerja dan kebiasaan merokok.

Secara umum, laki-laki memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi pada usia produktif dibandingkan perempuan. Hal ini berkaitan dengan perbedaan hormon, di mana hormon estrogen pada perempuan memiliki efek protektif terhadap pembuluh darah sehingga membantu menjaga elastisitas dan mencegah penyempitan arteri. Namun, setelah masuk masa menopause, kadar estrogen pada perempuan menurun sehingga risiko hipertensi meningkat dan bahkan dapat menyamai atau melebihi laki-laki pada usia yang lebih tua (Nilawati, 2023). Laki-laki cenderung memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, dan pola makan tinggi garam atau lemak lebih banyak dibandingkan perempuan. Selain itu, tingkat stres akibat pekerjaan atau tanggung jawab sosial juga dapat lebih tinggi pada laki-laki dalam beberapa kelompok masyarakat. Perilaku-perilaku tersebut dapat mempercepat peningkatan tekanan darah dan memicu terjadinya hipertensi (Igta Nabila & Ariyanto, 2025).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kejadian hipertensi bukan hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan kombinasi dari faktor biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Upaya preventif seperti edukasi manajemen stres, penyuluhan pola makan sehat, peningkatan akses layanan kesehatan, serta pendekatan berbasis gender sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi pada usia 30–40 tahun.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Febe Immanuela, J., Eka Noveyani, A., Meikalynda, A., Masyarakat, K., Kesehatan Masyarakat, F., Jember, U., Jember, K., & Arjasa, P. (2023). Epidemiologi Deskriptif Hipertensi di Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 148–159. <https://doi.org/10.54259/SEHATRAKYAT.V2I1.1509>
- Hidayah, N. A., Stikes, K., Cipta, B., & Purwokerto, H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sumbang II Kabupaten Banyumas. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 18(1), 43–55. <https://www.jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/60>
- Hidayati, A., Hadi Purwanto, N., & Siswantoro, E. (2022). HUBUNGAN STRES DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/215>
- Igta Nabila, R., & Ariyanto, S. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Gunungsari Lombok Barat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(1), 364–373. <https://doi.org/10.33394/BIOSCIENTIST.V13I1.14534>
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/JISKH.V10I1.514>
- Maharani, D. T. (2025). *Analisis Faktor Risiko Hipertensi Berdasarkan Rekam Medis Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Citra Husada Jember*.
- Nilawati, I. (2023). Hipertensi merupakan Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Lama Menderita Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II. *JURNAL MEDIKA USADA*, 6(1), 6–12. <https://doi.org/10.54107/MEDIKAUSADA.V6I1.143>

- Rahmanda, A., Dwi Prajayanti, E., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tremas Pacitan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 295–301. <https://doi.org/10.54259/SEHATRAKYAT.V1I4.1091>
- Rahmawati, E., & Hudiyawati, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 223–232. <https://doi.org/10.32583/KEPERAWATAN.V15I4.2001>
- Ramdani, M. F. (2022). *Variasi usia dan tingkat pendapatan pada masyarakat dengan hipertensi dan diabetes militus di Indonesia dan negara lain*. <https://uwks.ac.id>
- Solihah, S. (2025). *ANALISIS PENGARUH TERAPAN TEHNIK MINDFULLNESS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG TERATAI RS. Tk. III BALADHIKA HUSADA JEMBER*. Perpustakaan Universitas dr. SOEBANDI.
- Supriatiningrum, D. N., Amelia, F., & Herawaty, A. (2022). Potensi Status Gizi dan Sosio Ekonomi Berdampak pada Wanita Usia Subur (WUS) mengalami Penyakit Hipertensi: Risk Factors for Nutritional and Socioeconomic Status in Women of Childbearing Age (WUS) experiencing hypertension. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(2), 139–152. <https://doi.org/10.22487/GHIDZA.V6I2.530>