

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar berdiri sejak 19 september 2012 ditetapkan sebagai unit pelaksana teknis dinas (UPTD) Kesehatan Kota Makassar No. 41 Tahun 2021 merupakan salah satu dari empat Puskesmas yang wilayah kerjanya berada di Kecamatan Biringkanaya.

Puskesmas Paccerakkang merupakan salah satu puskesmas di Kota Makassar melayani pemeriksaan Kesehatan, rujukan, surat Kesehatan dan lain-lain. Puskesmas ini melayani berbagai program puskesmas seperti pemeriksaan Kesehatan (*check up*), pembuatan surat keterangan sehat, periksa tekanan darah, tes kehamilan, pemeriksaan anak, tes golongan darah, asam urat, kolestrol dan lainnya. Puskesmas juga melayani pembuatan rujukan bagi pasien BPJS ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan lanjutan.

Wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang terdiri dari 3 Kelurahan, 22 RW, 129 RT dengan luas wilayah 2,5 km². Batas wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Utara Berbatasan dengan Kelurahan Sudiang Raya di Kecamatan Biringkanaya
2. Sebelah Selatan Berbatasan dengan Kelurahan Tamalanrea di Kecamatan Tamalanrea

3. Sebelah Timur Berbatasan dengan Kabupaten Maros
4. Sebelah Barat Berbatasan dengan Kelurahan Daya dan Kelurahan Kapassa serta Kecamatan Tamalanrea.

Adapun visi dan misi Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

a. Visi

Mewujudkan Masyarakat sehat dalam wilayah Kerja UPT.
Puskesmas Paccerakkang dengan imunitas kuat untuk semua.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pelayanan Kesehatan Tingkat pertama yang professional, bermutu, berbasis teknologi dan adil bagi Masyarakat.
- 2) Mendorong terwujudnya kemandirian Masyarakat untuk hidup sehat dengan imunitas kuat melalui penguatan kegiatan promotive dan preventif.
- 3) Menggalang kemitraan dengan seluruh potensi Masyarakat demi mewujudkan imunitas kuat untuk semua.

B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan di Puskesmas Paccerakkang. Data diperoleh menggunakan kuesioner, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 73 responden. Adapun hasil penelitian diinterpretasikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

1. Karakteristik Umum Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 5. 1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	20	27,4
Perempuan	53	72,6
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 73 responden, dengan kategori jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 53 responden (72,6%) dan laki-laki sebanyak 20 responden (27,4%).

b. Pendidikan Terakhir

Tabel 5. 2
Distribusi Respoden Berdasarkan Pendidikan Terakhir
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Pendidikan Terakhir	n	%
SD	1	1,4
SMP	7	9,6
SMA	38	52
Perguruan Tinggi	27	37
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 73 responden karakteristik tingkat pendidikan terakhir terbanyak yaitu SMA sebanyak 38 responden (52%) dan tingkat pendidikan terakhir paling sedikit yaitu SD sebanyak 1 responden (1,4%).

c. Pekerjaan

Tabel 5. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Pekerjaan	n	%
Tidak Bekerja	32	43,8
Ibu Rumah Tangga (IRT)	18	24,7
Buruh	2	2,7
Pegawai Swasta	9	12,3
Pegawai Negeri	4	5,6
Wiraswasta	6	8,2
Wirausaha	2	2,
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 73 responden karakteristik pekerjaan responden terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 32 responden (43,8%), dan karakteristik pekerjaan responden paling sedikit yaitu buruh dan wirausaha sebanyak 2 responden (2,7%).

2. Analisis Univariat

a. Variabel Dependen

Tabel 5. 4
Distribusi Responden Berdasarkan Status Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Status Hipertensi	n	%
Hipertensi	50	68,5
Tidak Hipertensi	23	31,5
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 73 responden, yang menderita hipertensi sebanyak 50 responden

(68,5%) dan yang tidak menderita hipertensi sebanyak 23 responden (31,5%).

b. Variabel Independen

1) Aktivitas Fisik

Tabel 5. 5
Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	18	24,7
Sedang	33	45,2
Ringan	22	30,1
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 73 responden, yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 18 responden (24,7%), yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 33 responden (45,2%), dan yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 22 responden (30,1%).

2) Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF)

Tabel 5. 6
Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan
Makanan Olahan (UPF) di Wilayah Kerja Puskesmas
Paccerkkang Kota Makassar Tahun 2026

Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF)	n	%
Sering	38	52,1
Jarang	35	47,9
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 73 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan olahan UPF sering sebanyak 38 responden (52,1%), dan yang

memiliki kebiasaan konsumsi makanan olahan UPF jarang sebanyak 35 responden (47,9%).

3) Screen Time

Tabel 5. 7
Distribusi Responden Berdasarkan Screen Time
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Screen Time	n	%
Tinggi	30	41,1
Sedang	26	35,6
Rendah	17	23,3
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 73 responden yang memiliki *screen time* tinggi sebanyak 30 responden (41,1%), yang memiliki *screen time* sedang sebanyak 26 responden (35,6%), dan yang memiliki *screen time* rendah sebanyak 17 responden (23,3%)

4) Stres

Tabel 5. 8
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Stres	n	%
Berat	20	27,4
Sedang	29	39,7
Ringan	24	32,9
Total	73	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 73 responden, yang memiliki stress berat sebanyak 20 responden (27,4%), yang memiliki stress sedang sebanyak 29 responden

(39,7%), dan yang memiliki stress ringan sebanyak 24 responden (32,9%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 5. 9
Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi di
Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Berat	7	38,9	11	61,1	18	100	0,004
Sedang	24	72,7	9	27,3	33	100	
Ringan	19	86,4	3	13,6	22	100	
Total	50	68,5	23	31,5	73	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 73 responden, Sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 50 orang (68,5%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 23 orang (31,5%). Pada kelompok aktivitas fisik berat, sebagian besar responden mengalami hipertensi yaitu 7 orang (38,9%). Pada kelompok aktivitas fisik berat, terdapat 7 responden (38,9%) yang mengalami hipertensi dan 11 responden (61,1%) yang tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik sedang, mayoritas responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 24 responden (72,7%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak

9 responden (27,3%). Pada kelompok aktivitas fisik ringan, jumlah responden yang mengalami hipertensi paling tinggi yaitu sebanyak 19 responden (86,4%), dan yang tidak mengalami hipertensi hanya 3 responden (13,6%).

Hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,004 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

b. Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF) terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 5. 10
Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF)
terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas
Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026

Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF)	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Sering jarang	31	81,6	7	18,4	38	100	0,012
	19	54,3	16	45,7	35	100	
Total	50	68.5	23	31.5	73	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 73 responden, Sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 50 orang (68,5%), sedangkan yang tidak mengalami

hipertensi sebanyak 23 orang (31,5%). Pada responden yang sering mengonsumsi makanan olahan (UPF), sebagian besar mengalami hipertensi yaitu 31 orang (81,6%), dan hanya 7 orang (18,4%) yang tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, pada responden yang jarang mengonsumsi makanan olahan (UPF), terdapat 19 orang (54,3%) yang mengalami hipertensi dan 16 orang (45,7%) yang tidak mengalami hipertensi.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,012 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan olahan (UPF) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

c. Hubungan *Screen Time* terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 5. 11
Hubungan *Screen Time* terhadap Kejadian Hipertensi di
Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang
Kota Makassar Tahun 2026

Screen Time	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	25	83,3	5	16,7	30	100	0,002
Sedang	19	73,1	7	26,9	26	100	
Rendah	6	35,3	11	64,7	17	100	
Total	50	68.5	23	31.5	73	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 73 responden, Sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 50 orang (68,5%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 23 orang (31,5%). Pada kelompok *screen time* tinggi, sebagian besar responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 5 responden (16,7%). Pada kelompok *screen time* sedang, terdapat 19 responden (73,1%) yang mengalami hipertensi dan 7 responden (26,9%) yang tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, pada kelompok *screen time* rendah, mayoritas responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 11 responden (64,7%), dan yang mengalami hipertensi hanya 6 responden (35,3%).

Hasil uji statistic menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,002 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

d. Hubungan Stress terhadap Kejadian Hipertensi

Tabel 5. 2
Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Hipertensi
di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota
Makassar Tahun 2026

Stres	Kejadian Hipertensi				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi				
	n	%	n	%	n	%	
Berat Sedang Ringan	17	85	3	15	20	100	0,011
	22	75,9	7	24,1	29	100	
	11	45,8	13	54,2	24	100	
Total	50	68,5	23	31,5	73	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa dari 73 responden, Sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 50 orang (68,5%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 23 orang (31,5%). Pada kelompok responden dengan tingkat stres berat, sebagian besar mengalami hipertensi yaitu sebanyak 17 responden (85%), sedangkan yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 3 responden (15%).

Pada kelompok stres sedang, terdapat 22 responden (75,9%) yang mengalami hipertensi dan 7 responden (24,1%) yang tidak mengalami hipertensi. Sementara itu, pada kelompok stres ringan, mayoritas responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 13 responden (54,2%), sedangkan yang mengalami hipertensi sebanyak 11 responden (45,8%).

Hasil uji statistic menggunakan *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,011 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *stres* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026.

C. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang telah disajikan maka dalam pembahasan ini akan dijelaskan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui “Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026”

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 73 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 53 responden (72,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 20 responden (27,4%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak terlibat dalam penelitian di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang. Secara teori, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kejadian hipertensi. Perempuan pada usia dewasa muda umumnya masih memiliki hormon

estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah serta membantu mengontrol tekanan darah, sehingga risiko hipertensi relatif lebih rendah dibandingkan laki-laki (Kemenkes RI, 2019). Namun demikian, faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, screen time, dan tingkat stres tetap memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian kesehatan karena memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap kondisi kesehatannya dibandingkan laki-laki (Nurhayati *et al.*, 2023).

Menurut analisis peneliti, tingginya jumlah responden perempuan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh lebih aktifnya perempuan dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga lebih mudah dijangkau sebagai responden. Oleh karena itu, distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

b. Umur

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel distribusi frekuensi umur, diketahui bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 18–30 tahun dengan jumlah sebanyak 73

responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini secara khusus difokuskan pada kelompok usia dewasa muda, sehingga seluruh sampel yang diambil telah memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti.

Kondisi ini menggambarkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini bersifat homogen dari segi umur, sehingga variasi usia tidak menjadi faktor pembeda dalam analisis. Dengan demikian, hasil penelitian lebih menekankan pada pengaruh variabel lain seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan olahan (UPF), screen time, dan stres terhadap kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa muda.

Selain itu, pemilihan rentang usia 18–30 tahun dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut merupakan fase dewasa awal, dimana individu cenderung memiliki pola gaya hidup yang aktif namun juga rentan terhadap perilaku tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan olahan, serta penggunaan gawai yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi.

Dengan demikian, fokus pada kelompok usia ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa risiko hipertensi mulai meningkat pada usia dewasa muda akhir akibat akumulasi gaya hidup yang tidak sehat (Saragih & Karimah, 2023). Menurut analisis peneliti, dominasi responden pada kelompok umur 25–30 tahun dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kelompok usia tersebut lebih aktif dalam aktivitas sosial dan pekerjaan, sehingga lebih rentan terhadap faktor risiko gaya hidup yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, umur menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam mengkaji hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

c. Pendidikan terakhir

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2, menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 38 responden (52,1%), sedangkan tingkat pendidikan paling sedikit adalah SD sebanyak 1 responden (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan menengah. Secara teori, tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan dan kesadaran seseorang dalam menjaga kesehatan, termasuk dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses informasi

yang lebih baik terkait pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta pengelolaan stres.

Namun demikian, tingkat pendidikan tidak selalu menjamin seseorang memiliki perilaku hidup sehat, karena masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan, lingkungan, dan akses terhadap fasilitas kesehatan. Dalam penelitian ini, dominasi responden dengan pendidikan SMA menunjukkan bahwa kelompok tersebut berada pada tahap pemahaman yang cukup baik, namun tetap berpotensi memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, serta tingginya screen time. Menurut analisis peneliti, hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih perlu ditingkatkan, terutama dalam mengarahkan perilaku hidup sehat guna mencegah kejadian hipertensi pada usia dewasa muda.

d. Jenis Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 32 responden (43,8%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada kategori buruh dan wirausaha masing-masing sebanyak 2 responden (2,7%). Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini tidak memiliki pekerjaan tetap. Secara teori, status pekerjaan

dapat memengaruhi kondisi kesehatan seseorang, termasuk risiko terjadinya hipertensi, yang berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik, stres, serta pola hidup sehari-hari. Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dan berpotensi memiliki kebiasaan sedentary, seperti kurang bergerak dan peningkatan screen time, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Di sisi lain, status tidak bekerja juga dapat berhubungan dengan tingkat stres, baik karena faktor ekonomi maupun sosial, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui mekanisme hormonal. Namun demikian, pekerjaan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi, karena gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres memiliki peran yang lebih langsung. Menurut analisis peneliti, tingginya jumlah responden yang tidak bekerja dalam penelitian ini dikarenakan masih banyak anak kuliahan dan juga kemungkinan disebabkan oleh karakteristik usia responden yang masih tergolong dewasa muda, sehingga sebagian masih dalam masa transisi pendidikan atau belum memiliki pekerjaan tetap.

2. Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada

usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang. Hal ini dapat disimpulkan dari *p-value* sebesar $0,004 < 0,05$. Artinya, bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang

Hal ini mengindikasikan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang atau berat. Secara teori, aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, di mana aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta memperbaiki sirkulasi darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Afifah *et al.*, 2024) yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda, dengan hasil uji chi square diperoleh *p-value* = 0,001 ($< 0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Selain itu penelitian (Sangadah, 2022) mendapatkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi *p-value* = 0,021. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa

responden dengan aktifitas yang ringan lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik berat maupun berat.

Namun, berbeda dengan hasil penelitian (Wirakhmi & Purnawan, 2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kurtasari. Hal ini didukung oleh $p\text{-value} = 0,142$, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pada populasi yang diteliti.

Dalam penelitian ini, pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan pendekatan *Metabolic Equivalent of Task* (METs) melalui kuesioner aktivitas fisik yang diisi oleh responden. Responden diminta melaporkan jenis aktivitas harian, frekuensi, dan durasi aktivitas yang kemudian dikonversi ke dalam nilai MET untuk menentukan kategori aktivitas fisik (ringan, sedang, dan berat). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur tingkat aktivitas fisik secara kuantitatif berdasarkan pengeluaran energi.

Adapun kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memang jarang melakukan aktivitas fisik yang cukup. Banyak dari mereka mengaku lebih sering duduk dalam waktu lama, baik saat bekerja, belajar, maupun saat menggunakan handphone. Beberapa responden bahkan mengatakan bahwa hampir sepanjang hari mereka lebih banyak berada dalam posisi

duduk, terutama yang memiliki pekerjaan di dalam ruangan seperti pekerjaan rumah.

Saat ditanya tentang kebiasaan sehari-hari, sebagian responden menyampaikan bahwa setelah menyelesaikan aktivitas utama, mereka lebih memilih untuk beristirahat, bermain handphone, atau menonton dibandingkan melakukan olahraga. Ada juga yang mengatakan bahwa rasa lelah setelah bekerja membuat mereka tidak memiliki keinginan untuk bergerak lebih aktif. Hal ini membuat aktivitas fisik yang dilakukan hanya sebatas kegiatan ringan seperti berjalan di sekitar rumah atau tempat kerja.

Peneliti juga menemukan bahwa hanya sedikit responden yang benar-benar memiliki kebiasaan olahraga secara rutin. Beberapa di antaranya mengaku hanya berolahraga sesekali, misalnya saat ada waktu luang atau ajakan dari teman. Bahkan ada responden yang mengatakan bahwa mereka jarang sekali berolahraga karena tidak terbiasa atau merasa tidak punya waktu.

Selain itu, dari kebiasaan yang terlihat, waktu luang responden lebih sering dihabiskan untuk aktivitas yang tidak banyak melibatkan gerakan tubuh. Penggunaan handphone dan aktivitas duduk yang cukup lama menjadi hal yang umum di antara responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik belum menjadi bagian dari rutinitas harian mereka.

Secara keseluruhan, kondisi di lapangan memperlihatkan bahwa sebagian besar responden menjalani pola aktivitas yang kurang aktif, dimana aktivitas yang dilakukan masih tergolong ringan dan belum cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda. Namun, hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik saja, melainkan juga oleh faktor lain seperti pola konsumsi makanan (misalnya konsumsi UPF), durasi screen time, tingkat stres, serta faktor genetik yang juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi pada individu

3. Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Olahan (UPF) terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pacerakkang Kota Makassar Tahun 2026

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan olahan (UPF) dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Pacerakkang Kota Makassar Tahun 2026. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* $0,012 < 0,005$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, kebiasaan konsumsi UPF merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berhubungan secara bermakna dengan kejadian hipertensi pada responden. Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi makanan olahan UPF

memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsinya.

Secara teoritis, makanan olahan (UPF) umumnya mengandung kadar garam (natrium), gula, dan lemak jenuh yang tinggi, serta rendah serat dan zat gizi mikro. Kandungan natrium yang tinggi dalam UPF dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, meningkatkan volume darah, serta meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah yang pada akhirnya memicu terjadinya hipertensi. Selain itu, konsumsi UPF yang berlebihan juga dapat menyebabkan obesitas, resistensi insulin, dan gangguan metabolisme yang merupakan faktor risiko utama hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Larasati & Putriningtyas, 2025) mengemukakan bahwa Individu yang memiliki kebiasaan mengonsumsi UPF secara sering lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu yang jarang mengonsumsinya. Hasil ini menegaskan pentingnya pengendalian konsumsi makanan ultra-proses sebagai salah satu langkah pencegahan hipertensi, khususnya pada kelompok usia produktif. Masyarakat disarankan untuk membatasi konsumsi UPF, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko tambahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (*Shim et al., 2022*) menunjukkan bahwa konsumsi UPF berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa. Individu dengan

asupan energi tinggi dari UPF memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang mengonsumsi lebih sedikit UPF.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan (Kurniawati & Setyaningsih, 2025). Uji statistic menunjukkan tidak terdapat kebiasaan konsumsi UPF terhadap tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu dengan *p-value* $0,063 > 0,05$.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia dewasa muda memang cukup sering mengonsumsi makanan olahan. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka yang lebih memilih makanan yang praktis dan cepat saji dalam keseharian. Beberapa responden mengaku sering membeli makanan seperti mie instan, makanan beku, atau makanan cepat saji karena dianggap lebih mudah dan tidak memerlukan waktu lama untuk disiapkan. Terutama bagi responden yang bekerja atau memiliki aktivitas padat, mereka cenderung memilih makanan yang bisa langsung dikonsumsi tanpa harus memasak.

Selain itu, dari hasil wawancara, ada responden yang mengatakan bahwa mereka sudah terbiasa mengonsumsi makanan olahan sejak lama, sehingga menjadi bagian dari pola makan sehari-hari. Lingkungan sekitar juga mendukung kebiasaan ini, karena banyaknya penjual makanan cepat saji atau makanan instan yang mudah dijangkau. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa

mereka lebih sering makan di luar atau membeli makanan jadi seperti bakso dibandingkan memasak sendiri di rumah.

Namun, di lapangan juga ditemukan kondisi yang beragam. Tidak semua responden dengan konsumsi makanan olahan yang tinggi memiliki tekanan darah yang berat. Ada beberapa responden yang sering mengonsumsi makanan olahan, tetapi tekanan darahnya masih tergolong normal. Sebaliknya, terdapat juga responden yang hanya sesekali mengonsumsi makanan olahan, namun memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini terlihat dari jawaban responden saat pengisian kuesioner dan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan.

Dari kondisi tersebut, terlihat bahwa kebiasaan konsumsi makanan olahan memang cukup sering dilakukan oleh responden, tetapi tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi kondisi tekanan darah. Beberapa responden juga memiliki kebiasaan lain, seperti kurang berolahraga, sering merasa stres, atau memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi, yang kemungkinan turut memengaruhi kondisi mereka.

Secara keseluruhan, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan sudah menjadi kebiasaan yang cukup umum pada usia dewasa muda, terutama karena faktor kepraktisan dan kebiasaan sehari-hari. Namun, hasil yang ditemukan juga memperlihatkan bahwa kondisi tekanan darah pada responden tidak

hanya dipengaruhi oleh satu kebiasaan saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Hubungan *Screen Time* terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang. Hal ini dinuktikan dengan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi *screen time*, maka semakin besar risiko terjadinya hipertensi.

Secara epidemiologis, temuan ini memperkuat konsep bahwa *screen time* merupakan salah satu indikator perilaku sedentari yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Perilaku sedentari didefinisikan sebagai aktivitas dengan pengeluaran energi rendah yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dalam waktu lama. Kondisi ini menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang berdampak pada menurunnya kebugaran kardiovaskular, peningkatan resistensi insulin, serta gangguan fungsi endotel pembuluh darah yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Paparan layar dalam jangka waktu lama sering kali diiringi dengan kebiasaan konsumsi

makanan tinggi kalori, tinggi garam, dan rendah serat, yang secara langsung dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa *screen time* tidak hanya berperan sebagai faktor tunggal, tetapi juga sebagai bagian dari pola gaya hidup tidak sehat yang saling berinteraksi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Li *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi berhubungan signifikan dengan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa, ($p < 0,01$; OR=1,32) terutama karena peningkatan perilaku sedentary, yaitu kurangnya aktivitas fisik, sehingga menyebabkan penurunan fungsi pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer yang berujung pada hipertensi.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia dewasa muda memiliki durasi *screen time* yang cukup tinggi dalam keseharian mereka. Hal ini terlihat dari kebiasaan responden yang hampir selalu menggunakan handphone, baik untuk bekerja, berkomunikasi, maupun sekadar hiburan. Beberapa responden mengaku bahwa sejak bangun tidur hingga menjelang tidur kembali, mereka tidak lepas dari penggunaan gawai.

Dari hasil wawancara, banyak responden menyampaikan bahwa pekerjaan atau aktivitas mereka memang menuntut penggunaan layar dalam waktu lama, seperti bekerja di depan komputer atau menggunakan handphone untuk berbagai keperluan.

Selain itu, saat waktu luang, responden cenderung kembali menggunakan handphon untuk membuka media sosial, menonton video, atau bermain game. Bahkan ada responden yang mengatakan bahwa penggunaan gawai sudah menjadi kebiasaan yang sulit dikurangi karena di era sekarang sudah modern.

Peneliti juga menemukan bahwa sebagian responden tidak menyadari berapa lama waktu yang mereka habiskan di depan layar setiap harinya. Namun, setelah ditanyakan lebih lanjut, banyak di antaranya mengakui bahwa durasi penggunaan handphon bisa mencapai berjam-jam tanpa disadari. Aktivitas ini sering dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring, sehingga minim pergerakan fisik.

Di sisi lain, hanya sedikit responden yang membatasi penggunaan layar atau mengimbangnya dengan aktivitas lain seperti olahraga atau kegiatan di luar ruangan. Sebagian besar responden lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan aktivitas berbasis layar karena dianggap lebih praktis dan menghibur.

Secara keseluruhan, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan layar digital sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari responden, dengan durasi yang cukup tinggi dan belum diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

5. Hubungan Stress terhadap Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar Tahun 2026

Stres merupakan keadaan dimana tuntutan dari lingkungan yang dialami oleh seorang individu menyebabkan berpikir terlalu berat dan memiliki emosi tidak stabil yang termanifestasi pada kondisi kesehatan biologis individu tersebut. Stress dapat dialami oleh siapa saja, tidak menutup kemungkinan di usia dewasa awal mengalami stres, pada usia dewasa awal sering mengalami stres karena tuntutan kehidupan atau Kondisi *quarterlife crisis* yang dialami oleh dewasa awal bisa jadi merupakan *stressfull event* pada masa tersebut. Karena banyaknya pilihan yang disajikan dan perubahan-perubahan dalam hidup pada fase *quarter-life crisis* serta tuntutan dalam diri, keluarga, serta sosialnya yang dinilai sebagai suatu kondisi yang mengancam atau membahayakan yang dapat menyebabkan kebanyakan kasus stres (Hidayat *et al.*, 2024).

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Puskesmas Paccerakkang. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar $0,011 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin besar risiko terjadinya hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri *et al.*, 2024) bahwa hasil penelitian diperoleh *p-value* sebesar 0,016 ($p < 0,05$). Artinya tingkat stress mempunyai hubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang mampu mengelola stres dengan baik.

Selain itu penelitian juga menunjukkan hasil yang serupa, seperti yang dilakukan (Putra & Lestari, 2025) yang menyatakan bahwa dari uji statistic menggunakan uji *chi-square* diketahui *p-value* $0,007 < 0,05$ artinya ada hubungan antara stress dengan kejadian hipertensi.

Namun demikian, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa stress tidak berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di wilayah kerja Pemahan Kabupaten Ketapang.

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan, diketahui bahwa banyak responden usia dewasa muda mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa responden menceritakan bahwa tekanan yang mereka rasakan berasal dari berbagai hal, seperti pekerjaan yang menumpuk, tugas kuliah, masalah keuangan, hingga persoalan pribadi. Kondisi tersebut membuat sebagian responden merasa terbebani dan sulit untuk benar-benar merasa tenang.

Selain itu, beberapa responden juga mengaku jarang memiliki waktu khusus untuk beristirahat atau melakukan kegiatan yang bisa membantu mereka merasa lebih rileks. Setelah menjalani aktivitas sehari-hari, mereka cenderung langsung beristirahat tanpa melakukan aktivitas yang benar-benar dapat mengurangi stres. Bahkan ada responden yang mengatakan bahwa rasa lelah yang dialami justru membuat mereka semakin mudah merasa tertekan.

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian responden belum memiliki cara khusus untuk mengelola stres yang mereka alami. Ketika merasa tertekan, mereka cenderung hanya diam, memendam perasaan, atau mengalihkan perhatian dengan bermain handphone dan tidur. Namun, cara tersebut belum tentu benar-benar membantu mengurangi stres yang dirasakan. Bahkan, beberapa responden mengatakan bahwa setelah beristirahat, perasaan stres tetap ada dan kembali muncul ketika menghadapi aktivitas berikutnya.

Di lapangan juga ditemukan bahwa responden yang sering merasa stres biasanya mengeluhkan beberapa kondisi seperti sakit kepala, sulit tidur, dan mudah marah. Keluhan tersebut disampaikan langsung oleh responden saat wawancara, dan sebagian dari mereka menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Menariknya, dari hasil pengamatan, responden yang mengaku sering mengalami stres cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang merasa lebih santai atau mampu mengendalikan emosinya. Namun demikian, kondisi ini tidak selalu sama pada semua responden, karena ada juga beberapa yang tetap memiliki tekanan darah normal meskipun mengaku sedang mengalami stres.

Secara keseluruhan, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa stres merupakan hal yang cukup sering dialami oleh responden usia dewasa muda, dengan berbagai sumber tekanan yang berbeda-beda. Hal ini menggambarkan bahwa kondisi psikologis responden juga turut berperan dalam memengaruhi kesehatan mereka, khususnya terkait tekanan darah.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu data yang diperoleh menggunakan kuesioner memungkinkan adanya bias informasi karena bergantung pada kejujuran responden dan pada ingatan responden. Variabel yang diteliti juga terbatas pada aktivitas fisik, konsumsi makanan olahan (UPF), screen time, dan stres, sehingga belum mencakup seluruh faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi.