

FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DESA MANDIREJO KECAMATAN MERAKURAK KABUPATEN TUBAN

Sofi Yulia Afianti¹ Wahyuningsih Triana Nugraheni² Wahyu Tri Ningsih³ Su'udi⁴

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: sfafianti@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena angka kejadiannya yang masih tinggi. Tingginya kejadian hipertensi membuktikan yakni upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat belum berjalan secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan desain deskriptif. Variabel penelitian adalah faktor risiko hipertensi meliputi pola makan, aktivitas fisik, kondisi stres, pola tidur, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Populasi penelitian berjumlah 214 masyarakat dengan sampel sebanyak 140 masyarakat yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan lembar observasi pengukuran tekanan darah, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52 masyarakat (37,1%) memiliki tekanan darah normal, 38 masyarakat (27,1%) mengalami prehipertensi, 34 masyarakat (24,3%) mengalami hipertensi stadium 1, dan 16 masyarakat (11,4%) mengalami hipertensi stadium 2. Hampir setengahnya masyarakat dengan pola makan cukup (45,1%), aktivitas fisik baik (39,6%), stres ringan (44,8%), tidak memiliki kebiasaan merokok (39,3%), dan tidak mengonsumsi alkohol (37,7%) memiliki tekanan darah normal. Selain itu, setengahnya masyarakat dengan pola tidur kurang (50,0%) memiliki tekanan darah normal. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat sebagian besar berada dalam kategori baik yang mencerminkan penerapan perilaku hidup sehat dan didukung oleh aktivitas masyarakat yang aktif serta lingkungan sosial dan keagamaan yang kuat. Meskipun demikian, hipertensi masih ditemukan pada sebagian masyarakat sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif sebagai bentuk pengendalian faktor risiko hipertensi serta mencegah peningkatan kejadian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci : Hipertensi, Faktor Risiko, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Stres

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that remains a public health problem due to its high incidence. The high incidence of hypertension indicates that efforts to prevent and control hypertension in the community have not been optimal. This study aimed to describe the

risk factors for hypertension among community members in Mandirejo Village, Merakurak District, Tuban Regency. This study used a cross-sectional approach with a descriptive design. The study variables were hypertension risk factors, including dietary patterns, physical activity, stress conditions, sleep patterns, smoking habits, and alcohol consumption. The study population consisted of 214 community members, with a sample of 140 participants selected using purposive sampling. Data were collected using questionnaires and blood pressure measurement observation sheets, then analyzed descriptively using frequency distribution tables and percentages. The results showed that 52 participants (37.1%) had normal blood pressure, 38 participants (27.1%) had prehypertension, 34 participants (24.3%) had stage 1 hypertension, and 16 participants (11.4%) had stage 2 hypertension. Nearly half of the participants with moderate dietary patterns (45.1%), good physical activity (39.6%), mild stress (44.8%), no smoking habits (39.3%), and no alcohol consumption (37.7%) had normal blood pressure. In addition, half of the participants with poor sleep patterns (50.0%) had normal blood pressure. Hypertension risk factors among the community were mostly in good categories, reflecting the implementation of healthy lifestyle behaviors and supported by active community activities and strong social and religious environments. Nevertheless, hypertension was still found among some community members, indicating the need for promotive and preventive efforts to control hypertension risk factors and prevent an increase in hypertension incidence in the community.

Keywords : *Hypertension, Risk Factors, Dietary Patterns, Physical Activity, Stress*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yakni tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi, diukur berdasarkan hasil pengukuran berulang yang dilakukan dalam kondisi istirahat yang cukup (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tekanan darah tinggi kerap kali disebut sebagai "pembunuh diam - diam" atau "*the silent killer*", karena biasanya tidak menyebabkan gejala tertentu. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini akan mengakibatkan komplikasi kritis contohnya penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Habsari & Sukendra, 2024).

Hipertensi tetap sebagai salah satu dari berbagai masalah kesehatan yang paling umum di masyarakat, dan prevalensi kondisi ini terus berada pada tingkat yang cukup tinggi. Tingginya prevalensi hipertensi menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi di masyarakat belum berjalan secara optimal. Selain itu, masih ditemukan berbagai faktor yang berkaitan terhadap kejadian hipertensi pada orang dewasa terus diidentifikasi, sehingga menjadikan hipertensi sebagai fokus utama dalam layanan kesehatan. Situasi ini menyoroti kesenjangan antara upaya pengendalian hipertensi dan prevalensi kondisi tersebut yang tetap tinggi di masyarakat (Shidqi *et al.*, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data, sekitar 1,28 miliar orang berusia antara 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi, dan hampir 46% diantaranya tidak menyadari kondisi tersebut. Angka yang tinggi membuktikan bahwa hipertensi adalah ancaman kesehatan serius yang harus mendapatkan perhatian secara terus-menerus (*World Health Organization*, 2021). Hipertensi termasuk salah satu masalah kesehatan pokok di Indonesia dan tetap menjadi fokus terpenting dalam upaya penanggulangan penyakit tidak menular. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada masyarakat usia 18 tahun ke atas adalah sebesar 34,1% yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Jumlah penderita di Indonesia mencapai 63 juta

orang lebih. Data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga membuktikan bahwa angka kejadian hipertensi tengah tergolong tinggi dan belum mengalami penurunan yang signifikan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Jawa Timur menjangkau 36,3% pada masyarakat usia ≥ 18 tahun, dan hingga beberapa tahun terakhir angka tersebut masih tergolong tinggi. Data terbaru memperlihatkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur diprediksi mencapai sekitar 11,956.694 juta jiwa, namun sebagian besar kasus belum terdeteksi secara optimal. Selain itu, laporan kesehatan daerah terbaru juga menegaskan bahwa penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, tetap mendominasi permasalahan kesehatan masyarakat di Jawa Timur hingga tahun 2023–2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022 ; BPS Provinsi Jawa Timur, 2024). Pada Profil Kesehatan Kabupaten Tuban tahun 2024, jumlah kasus hipertensi mencapai 61.146 kasus. Distribusi kasus hipertensi di Kabupaten Tuban menunjukkan adanya variasi antar wilayah kerja puskesmas. Wilayah kerja Puskesmas Merakurak merupakan salah satu wilayah dengan kasus hipertensi yang tinggi dan mencatat peningkatan dari 1.780 kejadian pada tahun 2024 menjadi 1.785 kejadian pada tahun 2025, atau meningkat sebesar 5 kejadian (0,28%) (Puskesmas Merakurak, 2024 ; 2025).

Kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas Merakurak membuktikan bahwa Desa Mandirejo termasuk salah satu desa dengan tingkat kejadian hipertensi yang relatif tinggi. Berdasar survei awal yang dilakukan pada hari Minggu, 29 Maret 2026 di Dusun Pangklangan Desa Mandirejo RW. 06 Kabupaten Tuban, dimana dari 10 masyarakat terdapat 4 orang (40 %) mengalami hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa hipertensi telah menjadi permasalahan nyata dalam tingkat masyarakat desa yang berkaitan dengan faktor risiko yang belum terkendali secara optimal.

Tingginya angka kejadian hipertensi pada masyarakat khususnya usia dewasa tidak lepas dari bermacam faktor yang berdampak dan masih banyak ditemukan di masyarakat. Pada kelompok usia dewasa, kejadian hipertensi umumnya dipengaruhi oleh faktor perilaku hidup yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan dengan garam dan lemak yang tinggi, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan perilaku merokok, konsumsi alkohol, dan kondisi stres yang tidak terkelola berpotensi memicu peningkatan tekanan darah secara bertahap dan berkelanjutan (Dewati *et al.*, 2024). Apabila berbagai faktor risiko tersebut tidak dikendalikan sejak usia dewasa, maka risiko terjadinya hipertensi akan semakin meningkat dan dapat berlanjut pada usia yang lebih tua (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Maka dari itu, dibutuhkan upaya pengendalian hipertensi dengan pengendalian faktor yang dapat dimodifikasi, khususnya dalam kelompok masyarakat dewasa. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku hidup sehat, antara lain dengan membatasi asupan makanan yang mengandung tinggi garam dan tinggi lemak, meningkatkan aktivitas fisik dengan rutin, mengontrol stres dengan baik, memenuhi kebutuhan tidur yang tercukupi, serta menghindari perilaku kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, pemberian edukasi kesehatan dan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah secara berkala perlu ditingkatkan untuk membantu masyarakat mengenali faktor risiko hipertensi dan melakukan deteksi dini terhadap peningkatan tekanan darah (Shidqi *et al.*, 2022). Melalui upaya pengendalian faktor risiko hipertensi, diharapkan masyarakat usia dewasa dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap pentingnya penerapan perilaku atau gaya hidup sehat, sehingga dampak terjadinya hipertensi bisa diminimalkan serta status kesehatan masyarakat mampu terus ditingkatkan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 214 masyarakat dengan sampel sebanyak 140 masyarakat menggunakan teknik *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Masyarakat Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, dan Jenis Kelamin pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
18 – 35	47	33,6 %
36 – 45	48	34,3 %
46 - 59	45	32,1 %
Total	140	100 %
Pekerjaan		
Petani	45	32,1 %
Pedagang	31	22,1 %
Wiraswasta	24	17,1 %
Swasta	24	17,1 %
Tidak Bekerja	16	11,4 %
Total	140	100 %
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	10	7,1 %
SD	35	25,0 %
SMP	48	34,3 %
SMA	37	26,4 %
Perguruan Tinggi	10	7,1 %
Total	140	100 %
Jenis Kelamin		
Laki – laki	61	43,6 %
Perempuan	79	56,4 %
Total	140	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban berusia 36–45 tahun sebanyak 48 orang (34,3%), hampir setengahnya bekerja sebagai petani sebanyak 45 orang (32,1%), dan hampir setengahnya berpendidikan SMP sebanyak 48 orang (34,3%). Sedangkan sebagian besar masyarakat berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 orang (56,4%).

Tabel 4.2 Distribusi Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	52	37,1 %
Prehipertensi	38	27,1 %
Hipertensi Stadium 1	34	24,3 %
Hipertensi Stadium 2	16	11,5 %
Total	140	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 52 masyarakat (37,1 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 16 masyarakat (11,5 %).

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Pola Makan Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Juni 2026

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Baik	16 (31,4%)	18 (35,3%)	12 (23,5%)	5 (9,8%)	51 (100%)
Cukup	23 (45,1%)	10 (19,6%)	10 (19,6%)	8 (15,7%)	51 (100%)
Kurang	13 (34,20%)	10 (26,30%)	12 (31,6%)	3 (7,9%)	38 (100%)
Total	52 (37,1%)	38 (27,10%)	34 (24,3%)	16 (11,4%)	140 (100%)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo dengan pola makan cukup memiliki tekanan darah normal sebanyak 23 masyarakat (45,10 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 8 masyarakat (15,70 %).

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Baik	38 (39,6%)	23 (24%)	23 (24%)	12 (12,05%)	96 (100%)
Kurang	14 (31,8%)	15 (34,1%)	11 (25%)	4 (9,1%)	44 (100%)
Total	52 (37,1%)	38 (27,10%)	34 (24,3%)	16 (11,4%)	140 (100%)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo memiliki aktivitas fisik dalam kategori baik dan tekanan darah normal sebanyak 38 masyarakat (39,60 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 12 masyarakat (12,50 %).

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Kondisi Stres Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Kondisi Stress	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Ringan	30	19	10	8	67

	(44,8%)	(28,4%)	(14,9%)	(11,9%)	(100%)
Sedang	15	9	13	5	42
	(55,7%)	(21,4%)	(31,1%)	(11,9%)	(36,4%)
Berat	7	10	11	3	31
	(22,6%)	(32,3%)	(35,5%)	(9,7%)	(27,2%)
Total	52	38	34	16	140
	(37,1%)	(27,10%)	(24,3%)	(11,4%)	(100%)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hampir setengah masyarakat di Desa Mandirejo mengalami stres ringan dan tekanan darah normal sebanyak 30 masyarakat (44,80 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 8 masyarakat (11,90 %).

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Pola Tidur Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Pola Tidur	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Baik	31 (36,9%)	19 (22,6%)	20 (23,8%)	14 (16,7%)	84 (100%)
Cukup	11 (30,6%)	12 (33,3%)	11 (30,6%)	2 (5,6%)	36 (100%)
Kurang	10 (50%)	7 (35%)	3 (15%)	0 (0,0%)	20 (100%)
Total	52 (37,1%)	38 (27,10%)	34 (24,3%)	16 (11,4%)	140 (100%)

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo memiliki pola tidur dalam kategori kurang sebanyak 10 masyarakat (50,0 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 3 masyarakat (15,0 %).

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Kebiasaan Merokok Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Kebiasaan Merokok	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Tidak	35 (39,3%)	21 (23,6%)	21 (23,6%)	12 (13,5%)	89 (100%)
Berisiko	17 (33,3%)	17 (33,3%)	13 (25,5%)	4 (7,8%)	51 (100%)
Total	52 (37,1%)	38 (27,10%)	34 (24,3%)	16 (11,4%)	140 (100%)

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 35 masyarakat (39,30 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 12 masyarakat (13,50 %).

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Konsumsi Alkohol Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban Bulan Juni 2026

Konsumsi Alkohol	Kejadian Hipertensi				Total
	Normal	Pre Ht	HT ST 1	HT ST2	
Tidak	52	38	32	16	138
Berisiko	(37,7%)	(27,5%)	(23,2%)	(11,6%)	(100%)
Berisiko	0	0	2	0	2
	(0,0%)	(0,0%)	(100%)	(0,0%)	(100%)
Total	52	38	34	16	140
	(37,1%)	(27,10%)	(24,3%)	(11,4%)	(100%)

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat yang tidak mengonsumsi alkohol memiliki tekanan darah normal sebanyak 52 masyarakat (37,70 %) dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2 sebanyak 16 masyarakat (11,60 %).

PEMBAHASAN

Kejadian Hipertensi Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mempunyai tekanan darah dengan kategori normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Hipertensi merupakan kondisi di mana kondisi tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg. Hipertensi adalah salah satu dari berbagai penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Hipertensi sering disebut dengan penyakit (*the silent killer*) karena mayoritas penderitanya tidak mengalami gejala yang timbul sehingga sering tidak tersadar sampai terjadi komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor risiko yang terdiri dari faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi pola makan, aktivitas fisik, kondisi stres, pola tidur, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Lain itu, faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi tekanan darah yang meningkat, jika berlangsung berkepanjangan dalam kurun waktu yang lama dan tidak dikendalikan dengan baik (Putri *et al.*, 2022). Selain itu, gaya hidup seperti mengonsumsi makanan tidak sehat, aktivitas fisik yang tidak teratur, serta meningkatnya tekanan psikologis juga berkontribusi terhadap peningkatan kejadian hipertensi pada masyarakat (Sari & Nugroho, 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berbagai faktor risiko yang dapat diubah cenderung telah terkontrol dengan cukup baik pada masyarakat yang telah mampu menerapkan perilaku hidup yang mendukung kesehatan. Hal tersebut terlihat dari sebagian besar masyarakat yang memiliki aktivitas fisik baik, tingkat stres ringan, pola tidur baik, tidak memiliki kebiasaan merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol. Selain itu, sebagian besar masyarakat juga memiliki pola makan dalam kategori baik dan cukup sehingga dapat mempertahankan tekanan darah supaya tetap normal. Mayoritas masyarakat bekerja sebagai petani yang melakukan aktivitas fisik yang rutin dalam kehidupan sehari-hari sehingga membantu menjaga kebugaran tubuh dan kestabilan tekanan darah. Keberadaan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) yang dilaksanakan secara rutin juga memungkinkan masyarakat memperoleh pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan secara berkala

sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya hipertensi.

Namun, masih ditemukan masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 1 dan hipertensi stadium 2. Kondisi tersebut membuktikan bahwa faktor risiko kejadian hipertensi masih terdapat pada masyarakat Dusun Pangklangan Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban. Hal ini dapat dipengaruhi oleh masih adanya masyarakat yang memiliki pola makan kategori cukup, aktivitas fisik kurang, stres sedang, pola tidur kurang baik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Berbagai faktor risiko tersebut dapat menyebabkan tekanan darah meningkat apabila terjadi secara berkepanjangan dalam waktu yang lama, sehingga tetap berpotensi memicu hipertensi, meskipun sebagian besar masyarakat sudah menerapkan perilaku hidup sehat. Selain itu, faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin juga bisa berkontribusi terhadap terjadinya kejadian hipertensi pada masyarakat.

Pola Makan Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat dengan pola makan cukup memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Pola makan adalah bagian dari faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Kebiasaan konsumsi makanan dengan kandungan tinggi garam, makanan berlemak, gorengan, makanan instan, serta makanan cepat saji dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara bertahap. Asupan natrium berlebih dapat menimbulkan retensi cairan di dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan volume darah dan jantung terus bekerja sangat keras guna memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi tersebut jika berkepanjangan dapat menimbulkan tekanan darah terus meningkat dan memicu hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pola makan sehat mampu membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Mengonsumsi buah - buahan dan sayur - sayuran setiap hari secara rutin sangat dianjurkan karena mengandung serat, kalium, magnesium, vitamin, dan antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh. Kalium membantu untuk menyeimbangkan kadar natrium, dan serat membantu mengontrol kadar lemak dalam darah. Dengan demikian, pola makan sehat merupakan langkah penting dalam mencegah terjadinya hipertensi (Saputra *et al.*, 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang diterapkan masyarakat relatif mampu mendukung terjaganya tekanan darah dalam batas normal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh mayoritas masyarakat yang bekerja sebagai petani sehingga lebih mudah memperoleh bahan pangan segar seperti sayuran dan hasil pertanian lainnya untuk dikonsumsi sehari-hari. Selain itu, masyarakat cenderung lebih sering mengonsumsi makanan yang dimasak sendiri di rumah dibandingkan makanan cepat saji sehingga asupan makanan lebih mudah dikontrol. Mayoritas masyarakat juga berada pada usia dewasa yang umumnya telah mampu menentukan pilihan makanan sesuai kebutuhan dan kondisi kesehatan. Meskipun tingkat pendidikan masyarakat sebagian besar berada pada jenjang SMP, pengalaman hidup serta informasi kesehatan yang diperoleh melalui pelayanan kesehatan dan kegiatan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah hipertensi.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat dengan pola makan baik, cukup, maupun kurang yang mengalami prehipertensi dan hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa yang menyebabkan kejadian hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor risiko lainnya seperti aktivitas fisik, kondisi stres, pola tidur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Selain

tersebut, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, gorengan, makanan bersantan, penggunaan penyedap rasa, serta budaya masyarakat seperti selamatan, manganan, dan kupatan yang umumnya menyediakan makanan tinggi lemak dan garam dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Apabila kebiasaan tersebut jika dilakukan secara berkepanjangan dalam kurun waktu lama tanpa diselingi dengan pola makan sehat, maka risiko terjadinya hipertensi akan semakin meningkat.

Aktivitas Fisik Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat dengan aktivitas fisik baik memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan dengan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik mempunyai peran yang penting untuk mempertahankan kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik, jarang berolahraga, serta kebiasaan duduk terlalu lama dapat meningkatkan risiko hipertensi karena tubuh menjadi kurang bugar dan metabolisme terganggu. Kondisi ini sering menyebabkan peningkatan berat badan, penumpukan lemak, dan penurunan fungsi jantung (Indriani, 2023).

Seseorang yang jarang bergerak cenderung memiliki sirkulasi darah yang kurang optimal. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan pembuluh darah menjadi kurang elastis dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular dan hipertensi adalah salah satunya. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur dapat membantu menguatkan otot jantung, menjadikan peningkatan elastisitas pembuluh darah, memudahkan aliran darah, serta membantu menjaga tekanan darah tetap normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kondisi tersebut membuktikan yakni aktivitas fisik yang dikerjakan masyarakat dapat mendukung terjaganya tekanan darah dalam batas normal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh mayoritas masyarakat yang bekerja sebagai petani sehingga aktivitas fisik telah menjadi salah satu dari kegiatan sehari-hari, contohnya bekerja di sawah, berjalan kaki, mencangkul, menanam, dan melaksanakan pekerjaan lain yang membutuhkan tenaga fisik. Aktivitas tersebut membantu menjaga kebugaran tubuh, memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kerja jantung secara optimal, serta membantu mengontrol berat badan yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Selain itu, masyarakat yang tinggal di lingkungan pedesaan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan masyarakat perkotaan karena sebagian besar aktivitas sehari-hari masih dilakukan secara manual.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat dengan aktivitas fisik baik maupun kurang yang mengalami prehipertensi dan hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bukan hanya aktivitas fisik yang menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Berbagai faktor lain seperti pola makan, kondisi stres, pola tidur, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Selain itu, sebagian masyarakat dengan aktivitas fisik kurang kemungkinan memiliki pekerjaan yang tidak membutuhkan banyak pergerakan atau kurang meluangkan waktu untuk berolahraga secara teratur sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penurunan kebugaran tubuh, obesitas, dan kurang lancarnya sirkulasi darah yang akhirnya berpotensi terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kondisi Stres Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat dengan kondisi stres ringan memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Stres merupakan respon fisik dan juga respon psikologis seseorang dalam menghadapi tekanan, tuntutan, serta masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat berasal dari pekerjaan, masalah keluarga, ekonomi, lingkungan sosial, maupun masalah pribadi. Apabila stres terjadi berkepanjangan dan tidak bisa terkendali dengan baik, maka dapat memengaruhi kesehatan tubuh, dan salah satunya yaitu peningkatan tekanan darah (Halim *et al.*, 2025)

Kemampuan seseorang dalam mengelola stres memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, serta mempunyai dukungan sosial yang baik cenderung mempunyai risiko hipertensi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang mengalami stres berkepanjangan. Penelitian oleh Agustin dan Asnaningsih (2021) menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, termasuk kemampuan mengelola stres, berperan dalam memengaruhi risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kehidupan sosial masyarakat yang masih erat serta adanya kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan seperti pengajian, selamatan, manganan, dan kupatan yang menjadi sarana interaksi dan dukungan sosial. Kondisi tersebut membantu masyarakat dalam mengelola tekanan psikologis sehingga tingkat stres yang dialami cenderung lebih ringan. Lingkungan pedesaan yang masih menjunjung nilai kebersamaan dan gotong royong juga dapat memberikan dukungan emosional bagi masyarakat sehingga beban psikologis yang dirasakan dapat berkurang.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat dengan kondisi stres ringan, sedang, maupun berat yang mengalami prehipertensi dan hipertensi. Pada kelompok masyarakat dengan stres berat, sebagian besar mengalami hipertensi stadium 1. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Tekanan psikologis yang berlangsung dalam waktu lama dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres sehingga menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi pola hidup seseorang, seperti menurunnya kualitas tidur, berkurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat yang secara tidak langsung dapat meningkatkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, kemampuan mengelola stres, dukungan keluarga, serta keterlibatan dalam kegiatan sosial dan keagamaan perlu dipertahankan untuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah masyarakat.

Pola Tidur Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya masyarakat dengan pola tidur kurang memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 1.

Pola tidur merupakan kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhan istirahat, baik dari segi durasi, kualitas, maupun keteraturan waktu tidur. Tidur yang cukup akan sangat penting dan berguna menjaga fungsi tubuh, memperbaiki jaringan, serta menjaga keseimbangan hormon. Sebaliknya, tidur yang kurang atau buruknya kualitas tidur bisa mengganggu sistem tubuh dan meningkatkan risiko hipertensi (World Health Organization, 2021).

Kurangnya waktu tidur bisa memicu meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon stres yang berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Untuk itu, kualitas dan durasi tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mempertahankan dan menjaga tekanan darah tetap normal. Penelitian oleh Habsari dan

Sukendra (2024) menunjukkan yakni pola tidur yang kurang baik adalah bagian dari salah satu faktor risiko yang bisa meningkatkan angka kejadian hipertensi pada usia dewasa.

Kondisi tersebut membuktikan yakni tekanan darah tidak hanya dipengaruhi dari pola tidur, akan tetapi hal tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko lainnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh sebagian besar masyarakat yang memiliki aktivitas fisik baik, tingkat stres ringan, tidak memiliki kebiasaan merokok, serta tidak mengonsumsi alkohol sehingga bisa mempertahankan dan menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal. Terlebih lagi, mayoritas masyarakat bekerja sebagai petani yang melakukan aktivitas fisik cukup tinggi setiap hari sehingga membantu menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan sistem kardiovaskular. Kehidupan sosial masyarakat yang masih erat serta keterlibatan dalam kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan juga dapat membantu menjaga kondisi psikologis masyarakat sehingga mendukung kesehatan secara umum.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat dengan pola tidur baik, cukup, maupun kurang yang mengalami prehipertensi dan hipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola tidur tetap memiliki peran dalam menjaga kesehatan, terutama apabila berlangsung secara berkepanjangan dalam jangka waktu yang lama. Pola tidur yang kurang baik dapat memengaruhi kualitas istirahat tubuh dan menurunkan kemampuan tubuh dalam mempertahankan kondisi fisiologis yang optimal. Selain itu, pola tidur yang kurang baik sering kali disertai dengan faktor risiko lain seperti pola makan yang kurang sehat, aktivitas fisik yang kurang, dan kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik. Oleh karena itu, masyarakat perlu menjaga kualitas dan keteraturan waktu tidur sebagai salah satu upaya untuk menjaga tekanan darah supaya tetap normal dan upaya mencegah terjadinya hipertensi.

Kebiasaan Merokok Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Merokok adalah bagian dari salah satu faktor risiko yang bisa memicu terjadinya hipertensi yang dapat diubah. Bahaya nikotin di dalam rokok bisa merangsang sistem saraf simpatis sehingga mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, penyempitan pembuluh darah, dan meningkatnya tekanan darah. Kebiasaan merokok yang dilakukan secara berkepanjangan dengan waktu yang relatif lama dapat memicu risiko terjadinya hipertensi serta beberapa penyakit kardiovaskular lainnya (Warjiman *et al.*, 2021).

Kebiasaan merokok termasuk salah satu perilaku yang berhubungan dengan gaya hidup dan dapat memengaruhi terjadinya hipertensi. Penelitian oleh Asri *et al.*, (2022) memperlihatkan bahwa perilaku merokok adalah bagian dari salah satu faktor risiko yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Berbagai zat berbahaya yang terkandung pada rokok menimbulkan kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan kerja jantung sehingga berpotensi terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta informasi kesehatan yang diperoleh melalui pelayanan kesehatan, kegiatan Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP), dan penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Selain itu, mayoritas masyarakat berada pada usia dewasa sehingga lebih mampu mempertimbangkan dampak kebiasaan merokok terhadap kesehatan. Kehidupan sosial masyarakat yang masih erat serta aktifnya kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan juga dapat memberikan pengaruh positif dalam membentuk perilaku hidup yang lebih sehat. Kondisi tersebut memungkinkan masyarakat untuk lebih menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, termasuk kebiasaan merokok.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat yang memiliki kebiasaan merokok dan mengalami prehipertensi maupun hipertensi. Menurut peneliti, kondisi tersebut menunjukkan yakni kebiasaan merokok masih menjadi salah satu dari berbagai faktor risiko yang terdapat pada masyarakat Dusun Pangklangan Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban. Kebiasaan merokok dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pergaulan, budaya, maupun kebiasaan yang telah berlangsung dalam waktu lama sehingga sulit dihentikan. Selain itu, sebagian masyarakat mungkin menganggap merokok sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari atau sarana bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan berbagai penyakit kardiovaskular lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan.

Konsumsi Alkohol Berdasarkan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya masyarakat yang tidak mengonsumsi alkohol memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.

Konsumsi alkohol adalah bagian dari salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah. Alkohol yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis, peningkatan denyut jantung, serta gangguan fungsi pembuluh darah. Apabila berlangsung dengan waktu yang relatif lama, kebiasaan mengonsumsi alkohol dapat memicu risiko terjadinya hipertensi (Warjiman *et al.*, 2021).

Kebiasaan mengonsumsi alkohol termasuk salah satu perilaku yang berhubungan dengan gaya hidup dan dapat memengaruhi terjadinya hipertensi. Penelitian oleh Febryani *et al.*, (2024) memperlihatkan bahwa konsumsi alkohol adalah bagian dari salah satu dari faktor risiko yang bisa memicu terjadinya kejadian hipertensi pada masyarakat. Semakin sering dan semakin lama seseorang mengonsumsi alkohol, maka risiko peningkatan tekanan darah juga akan semakin besar.

Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai keagamaan serta aktif dalam berbagai kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan seperti pengajian, selamatan, manganan, dan kupatan. Kegiatan tersebut tidak hanya mempererat hubungan sosial masyarakat, tetapi juga membentuk norma dan perilaku yang mendukung pola hidup sehat. Selain itu, meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap dampak konsumsi alkohol bagi kesehatan serta informasi kesehatan yang diperoleh melalui pelayanan kesehatan dan kegiatan penyuluhan turut berkontribusi terhadap rendahnya kebiasaan mengonsumsi alkohol. Kondisi tersebut memungkinkan masyarakat untuk lebih menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Namun demikian, masih ditemukan masyarakat yang mengonsumsi alkohol dan mengalami prehipertensi maupun hipertensi. Menurut peneliti, kondisi itu membuktikan bahwa konsumsi alkohol merupakan salah satu faktor risiko yang ditemukan pada masyarakat meskipun jumlahnya relatif sedikit. Kebiasaan mengonsumsi alkohol dapat dipengaruhi oleh faktor pergaulan, lingkungan sosial, maupun kebiasaan yang telah berlangsung dalam waktu lama. Selain itu, konsumsi alkohol sering kali disertai dengan faktor risiko pemicu hipertensi lain seperti kebiasaan merokok, pola makan yang kurang sehat, dan kurangnya perhatian terhadap kondisi kesehatan. Menurut peneliti, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi apabila berlangsung secara terus-menerus. Untuk itu, upaya promotif dan preventif dengan cara edukasi kesehatan tetap diperlukan guna menambah kesadaran masyarakat terhadap dampak konsumsi alkohol dengan kesehatan dan mencegah terjadinya hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban memiliki tekanan darah dalam kategori normal dan sebagian kecil masyarakat yang mengalami hipertensi stadium 2.
2. Hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban dengan pola makan cukup memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 2.
3. Hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban dengan aktivitas fisik baik memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 2.
4. Hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban dengan kondisi stres ringan memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 2.
5. Setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban dengan pola tidur kurang memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 1.
6. Hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban yang tidak memiliki kebiasaan merokok memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 2.
7. Hampir setengahnya masyarakat di Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban yang tidak mengonsumsi alkohol memiliki tekanan darah normal dan sebagian kecil masyarakat mengalami hipertensi stadium 2.

SARAN

1. Masyarakat yang telah menerapkan pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan pola tidur yang baik perlu mempertahankan perilaku tersebut dengan mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi konsumsi garam maupun lemak berlebih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga kualitas dan durasi tidur yang cukup sebagai upaya pencegahan hipertensi.
2. Masyarakat yang masih menerapkan perilaku atau faktor yang memicu risiko hipertensi, yaitu pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, stres sedang hingga berat, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol perlu menerapkan perilaku hidup sehat melalui menjaga pola makan yang sehat, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, mengelola stres dengan baik, menghindari kebiasaan merokok dan kebiasaan mengonsumsi alkohol, juga melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mencegah terjadinya hipertensi dan komplikasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 3(01), 59–72.
- Agustin, N., & Asnaningsih, A. (2021). Analisis Faktor Life Style Terhadap Resiko Hipertensi (*Life Style Factor Analysis of Hypertension Risk*). *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu*

- Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, 3(2), 58–65.
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Azizah, N., Rahmawati, E., & Sari, D. (2021). Patofisiologi hipertensi dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 10–18.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2024). *Statistik kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2024*. BPS Jawa Timur
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022*. Dinkes Jatim.
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2024). *Literature Review : Faktor Risiko Hipertensi di*. 2, 306–312.
- Febryani, W., Sety, L., & Asriati. (2024). Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Kota Kendari Tahun 2024. 4(1), 13–16.
- Fitria, L., Yarmaliza, & Zalmaliza. (2022). Evaluasi Resiko Kejadian Hipertensi Desa Purwodadi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-KESMAS)*, 08(1), 73–82.
- Habsari, S. D., & Sukendra, D. M. (2024). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Endemis Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.37887/ej.v4i2.42425>
- Halim, F., Wahyudi, A., & Asiani, G. (2025). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Raja Kota Prabumulih. *Health Caring*, 54–63.
- Harrison, D. G., Guzik, T. J., Lob, H. E., Madhur, M. S., Marvar, P. J., Thabet, S. R., Vinh, A., & Weyand, C. M. (2021). Inflammation, immunity, and hypertension. *Hypertension*, 57(2), 132–140.
- Javed, A., Jumeana, M., Murad, M. H., Okorodudu, D., Kumar, S., Somers, V. K., Sochor, O., & Lopez-Jimenez, F. (2018). Diagnostic performance of body mass index in identifying obesity as defined by body adiposity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Program pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahfudhoh, F., Retna P, T., & Wahyurianto, Y. (2023). Faktor Risiko Tidak Terkontrol pada Penderita Hipertensi di Dusun Jabung Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(September), 3048–3074. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp/article/view/580/666>
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Sulistyana, C. S., Prodi, S., Stikes, A. R. S., Husada, A., Prodi, D., Stikes, K., & Husada, A. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya Risk Factors that Affecting Hypertension Incident Among Adult & Elderly in Tambaksari , Surabaya . *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1–6.
- Virgie, M. C., Amadea, S., & Buntardi, M. A. (2026). Skrining Faktor Risiko Hipertensi Masyarakat Desa B , Wilayah Kerja Puskesmas SJ Kabupaten Tangerang Tahun 2025. 5(2), 1673–1678.
- Warjiman, W., Jamini, T., Kristiana, D., & Chrisnawati, C. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 59–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.268>

- World Health Organization.* (2021). *Hypertension.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zaiyan, M. (2025). Edukasi Definisi dan Klasifikasi Hipertensi pada Masyarakat Desa Lau Beker. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 1(3), 35–45.