

ABSTRAK

Natalia Repita Munte : Hubungan Gaya Hidup dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. Skripsi. Prodi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah mencapai atau melebihi 140 mmHg untuk tekanan sistolik dan tekanan darah mencapai atau melebihi 90 mmHg untuk tekanan diastolik. Salah satu faktor risiko hipertensi adalah gaya hidup dan tingkat stres. Gaya hidup menggambarkan perilaku yang terkait dengan upaya seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Stres terjadi ketika seseorang merasa cemas atau mengalami tekanan mental akibat situasi yang sulit atau membingungkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, pendapatan pribadi dan riwayat penyakit; 2) Gaya hidup pada masyarakat usia produktif; 3) Tingkat stres pada masyarakat usia produktif; 4) Kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif; 5) Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif; 6) Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif; 7) Hubungan gaya hidup dan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia produktif.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Padang Bulan pada bulan Juni-Juli 2025. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 7038 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Convenience sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 93 orang untuk rentang usia 15-59 tahun. Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Teknik pengumpulan data gaya hidup menggunakan kuisioner penelitian terdahulu, data tingkat stres menggunakan kuisioner PPS-10 dan data hipertensi dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah menggunakan alat tensimeter *Automatic Blood Pressure*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif data uji korelasi *Chi-Square* dan uji regresi logistik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki gaya hidup yang tidak baik sebesar 50,5%. Mayoritas tingkat stres responden memiliki kategori tingkat stres sedang sebesar 48,4%. Mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah sebesar 36,6%. Hasil analisis *Chi-Square* pada variabel gaya hidup yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan hipertensi dengan nilai *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dan $OR=0.063$, yang artinya bahwa masyarakat usia produktif dengan gaya hidup yang baik dapat mencegah terjadinya hipertensi sebesar 0.063 kali. Hasil analisis *Chi-Square* pada variabel tingkat stres yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$). Hasil analisis regresi logistik menunjukkan Gaya hidup memiliki pengaruh signifikan dengan kejadian hipertensi dimana *p-value* 0.000 dan Tingkat stres memiliki pengaruh signifikan dengan kejadian hipertensi dimana *p-value* 0.001. Nilai *R-square* sebesar 0,508 yang artinya gaya hidup dan tingkat stres mempengaruhi kejadian hipertensi secara bersama-sama (simultan) sebesar 50%.

Kata Kunci : Gaya hidup, hipertensi, tingkat stres

ABSTRACT

Natalia Repita Munte : The Relationship between Lifestyle and Stres Level with Hypertension Incidence in Productive Age Community in Padang Bulan Health Center Working Area. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025

Hypertension is a condition in which blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg for systolic pressure and reaches or exceeds 90 mmHg for diastolic pressure. One of the risk factors for hypertension is lifestyle and stress level. Lifestyle describes behaviors related to a person's efforts to maintain and improve their health. Stress occurs when a person feels anxious or experiences mental pressure due to difficult or confusing situations. The objectives of this study were to determine: (1) the characteristics of respondents, namely sex, highest level of education, occupation, personal income, and disease history; (2) lifestyle of the productive age population; (3) stress level of the productive age population; (4) incidence of hypertension among the productive age population; (5) the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension; (6) the relationship between stress level and the incidence of hypertension; and (7) the relationship between lifestyle and stress level with the incidence of hypertension among the productive age population.

This research was conducted at the Padang Bulan Public Health Center in June–July 2025 with a total population of 7,038 people. Sampling was carried out using the convenience sampling technique, resulting in a total of 93 respondents aged 15–59 years. The research design used was cross-sectional. Lifestyle data were obtained using a questionnaire from previous studies, stress level data were measured using the PSS-10 questionnaire, and hypertension data were collected by measuring blood pressure using an Automatic Blood Pressure Monitor. Data analysis techniques included descriptive statistics, Chi-square correlation test, and logistic regression analysis.

Based on the results of the study, the majority of respondents have an unhealthy lifestyle of 50.5%. The majority of respondents' stress levels are in the moderate stress level category of 48.4%. The majority of respondents who experience hypertension are 36.6%. The results of the Chi-Square analysis on the lifestyle variable are that there is a significant relationship between lifestyle and hypertension with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$) and $OR = 0.063$, which means that productive age people with a good lifestyle can prevent hypertension by 0.063 times. The results of the Chi-Square analysis on the stress level variable are that there is a significant relationship between stress levels and hypertension with a p -value of 0.000 ($\alpha < 0.05$). The results of the logistic regression analysis show that lifestyle has a significant influence on the incidence of hypertension where the p -value is 0.000 and stress levels have a significant influence on the incidence of hypertension where the p -value is 0.001. The R -square value is 0.508, which means that lifestyle and stress levels influence the incidence of hypertension simultaneously by 50%.

Keywords: *Lifestyle, hypertension, stres level*