

# HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, DURASI TIDUR, STATUS GIZI, DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KELOMPOK DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBIR

Jasmin Wulansari Hidayat

## Abstrak

Kondisi *quarter life crisis* yang dialami individu pada usia dewasa, menyebabkan gaya hidup individu mengalami perubahan ke arah negatif. Apabila hal ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi menjadi masalah serius di Indonesia, khususnya di provinsi DKI Jakarta. Berdasarkan Data Survey Nasional Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di wilayah DKI Jakarta sebesar 33,43%. Apabila tidak ditangani maka akan mengakibatkan komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan, durasi tidur, status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Februari-Juni 2023 di wilayah kerja Puskesmas Gambir dengan jumlah sampel sebesar 68 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dan analisis data menggunakan uji univariat dan bivariate dengan uji *chi-square*. Hasil analisis data bivariate menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan ( $p=0,933$ ) dan durasi tidur ( $p=0,067$ ) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa serta terdapat hubungan antara status gizi ( $p=0,01$ ) dan tingkat stress ( $p=0,007$ ) dengan kejadian hipertensi pada kelompok dewasa di wilayah kerja Puskesmas Gambir.

**Kata Kunci:** Kejadian Hipertensi, Dewasa Awal, Dewasa Akhir.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS, SLEEP DURATION, NUTRITIONAL STATUS, AND STRESS LEVELS WITH THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN ADULT GROUP IN THE WORK AREA OF GAMBIR HEALTH CENTER**

**Jasmin Wulansari Hidayat**

## **Abstract**

Quarter life crisis conditions experienced by mature individual, causing individuals' lifestyles to change in a negative direction. If left for a long period of time it will result in health problems such as hypertension. Hypertension is a serious problem in Indonesia, especially in DKI Jakarta. According to statistic from 2018 Basic Health Research national survey, 33,43% people in the DKI Jakarta have hypertension. If left untreated, it will result in complications in organs such as the heart, brain, kidneys and eyes. The purpose of this study was to determine the relationship between eating habits, sleep duration, nutritional status, and stress levels with the incidence of hypertension in the adult group in the working area of the Gambir Health Center. This research used a cross-sectional study design which was carried out in February-June 2023 in the working area of the Gambir Health Center with a total sample of 68 samples. Sampling technique using purposive sampling method and data analysis using univariate and bivariate tests with chi-square test. The results of bivariate data analysis showed that there was no relationship between eating habits ( $p=0.933$ ) and sleep duration ( $p=0.067$ ) with the incidence of hypertension in the adult group and there was a relationship between nutritional status ( $p=0.01$ ) and stress levels ( $p=0.007$ ). With the incidence of hypertension in the adult group in the working area of the Gambir Health Center.

**Keyword:** Incidence of Hypertension, Early adulthood, Late adulthood