

Hubungan Gaya Hidup Remaja Dengan Risiko Hipertensi Dini Pada Siswa Kelas X Usia 15-17 Tahun Di SMAN 4 Banjarmasin

Muhammad Rezky Rahman¹, Solikin², Novia Heriani³, Dessy Hadrianti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, rkzyrhmn9@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju kedewasaan yang sering diiringi perubahan pola aktivitas hidup yang intens dan ketidakstabilan psikologis. Hipertensi saat ini tidak hanya menyerang usia tua, tetapi juga mulai mengintai kelompok usia muda dengan prevalensi yang signifikan akibat pilihan gaya hidup yang buruk. Gaya hidup memainkan peran krusial sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap risiko hipertensi dini, meliputi pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, pola tidur tidak teratur, serta perilaku merokok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup remaja dengan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 98 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 79 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner gaya hidup dan lembar observasi pengukuran tekanan darah. Berdasarkan uji korelasi Spearman Rho didapatkan hasil p value $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$ dengan nilai koefisien korelasi 0,432, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara gaya hidup remaja dengan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin. Semakin buruk gaya hidup remaja, maka semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi dini. Saran bagi pihak sekolah agar meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pemeriksaan tekanan darah berkala dan edukasi gaya hidup sehat kepada siswa.

Kata Kunci: Gaya hidup, Remaja, Hipertensi dini

The Relationship Between Adolescent Lifestyle And The Risk Of Early Hypertension In Grade X Students Aged 15-17 Years At SMAN 4 Banjarmasin

ABSTRACT

Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood often accompanied by changes in intense activity patterns and psychological instability. Hypertension currently affects not only the elderly but also younger age groups with significant prevalence due to poor lifestyle choices. Lifestyle plays a crucial role as a major factor contributing to the risk of early hypertension, including unhealthy diets, low physical activity, irregular sleep patterns, and smoking behavior. The purpose of this study was to determine the relationship between adolescent lifestyle and the risk of early hypertension in class X students aged 15-17 years at SMAN 4 Banjarmasin. This research method uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The population in this study was 98 people using purposive sampling technique to obtain a sample of 79 respondents. Data collection used lifestyle questionnaires and observation sheets for blood pressure measurement. Based on the Spearman Rho correlation test, the results obtained p value $(0.001) < \alpha$ (0.05) with a correlation coefficient of 0.432, so it can be concluded that there is a significant relationship with moderate strength between adolescent lifestyle and the risk of early hypertension in class X students aged 15-17 years at SMAN 4 Banjarmasin. The worse the adolescent's lifestyle, the higher the risk of early hypertension. Suggestions for the school to increase promotive and preventive efforts through periodic blood pressure checks and healthy lifestyle education for students.

Keywords: Lifestyle, Adolescent, Early hypertension

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia produktif yang memiliki peran strategis dalam pembangunan bangsa. Sebagai generasi penerus, remaja diharapkan mampu berkontribusi secara aktif dalam berbagai aspek kehidupan, baik pendidikan, ekonomi, sosial, maupun budaya. Pada fase ini, remaja memiliki peluang yang besar untuk mencapai kualitas hidup yang optimal karena berada pada tahap perkembangan fisik dan kognitif yang relatif matang serta memiliki akses luas terhadap pendidikan dan pengembangan diri (Utama & Jauhari, 2024).

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta berupaya melepaskan ketergantungan dari orang tua. Proses pencarian jati diri tersebut sering kali disertai dengan ketidakstabilan emosi, perubahan pola aktivitas hidup, serta meningkatnya risiko perilaku tidak sehat yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan jangka panjang (Atiqah et al., 2024).

Salah satu permasalahan kesehatan yang semakin banyak dialami oleh remaja adalah penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang berkembang secara perlahan dan sering tidak menunjukkan gejala, sehingga dikenal sebagai silent killer. Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan tinggi garam dan lemak, serta stres (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2022 prevalensi hipertensi mencapai sekitar 22% dari populasi global, dengan jumlah penderita dewasa usia 30–79 tahun mencapai 1,28 miliar orang (World Health Organization, 2022). Pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi secara global meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan tiga dekade sebelumnya, dengan dampak berupa 10,8 juta kematian yang dapat dicegah setiap tahunnya (World Health Organization, 2023). Selanjutnya, pada tahun 2024 WHO melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang hidup dengan hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang mampu mengendalikan tekanan darahnya secara optimal, terutama di

negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2024).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan utama. Data Riskesdas tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 34,1%, dengan proporsi yang cukup signifikan pada kelompok usia muda, yaitu 10,7% pada usia 18–24 tahun dan 17,4% pada usia 25–34 tahun (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Meskipun pada tahun 2024 terjadi penurunan prevalensi menjadi 31,6%, angka tersebut masih tergolong tinggi dan memerlukan upaya pengendalian yang berkelanjutan (Fatchnuraliyah & Wijayanti, 2024).

Secara regional, data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus hipertensi dari tahun ke tahun, yaitu dari 94.549 kasus pada tahun 2022 menjadi 221.081 kasus pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2024). Di Kota Banjarmasin, jumlah penyandang hipertensi menunjukkan pola fluktuatif, namun pada tahun 2024 terjadi lonjakan signifikan hingga mencapai 14.823 kasus (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2024). Data di tingkat pelayanan kesehatan dasar juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, di mana jumlah siswa dengan prehipertensi di wilayah kerja Puskesmas Teluk Tiram Banjarmasin terus meningkat dari tahun 2022 hingga 2024 (Pusat Data Elektronik Puskesmas Teluk Tiram Banjarmasin, 2024).

Hipertensi pada remaja umumnya diawali dengan kondisi prehipertensi yang berpotensi berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di masa depan. Remaja dengan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit jantung koroner dan gangguan kardiovaskular lainnya (Nurdin et al., 2024). Sebagian besar kasus hipertensi merupakan hipertensi primer yang berkaitan erat dengan faktor gaya hidup, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol (Hajingo et al., 2024; Ibnu & Hidayati, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat berperan besar dalam peningkatan kejadian hipertensi. Pola konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan begadang dan merokok merupakan faktor risiko utama hipertensi pada remaja (Mulyana et al., 2024; Prayogi et al., 2025). Konsumsi natrium berlebih terbukti berhubungan signifikan dengan peningkatan

tekanan darah, terutama melalui konsumsi makanan olahan dan bahan tambahan pangan seperti MSG (Mahmudah et al., 2025). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan kerja jantung dan resistensi pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan risiko hipertensi (Rahayu et al., 2024).

Fenomena tersebut juga terlihat di lingkungan SMAN 4 Banjarmasin. Meskipun siswa telah mendapatkan pengetahuan mengenai pentingnya gaya hidup sehat, penerapan perilaku hidup sehat masih belum konsisten. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Oktober 2024, ditemukan berbagai perilaku berisiko pada siswa, seperti kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan asin berlebih, kebiasaan begadang, konsumsi kafein pada malam hari, serta perilaku merokok dan konsumsi alkohol. Selain itu, belum pernah dilakukan edukasi khusus mengenai gaya hidup sehat terkait pencegahan hipertensi pada remaja di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang serius dan dipengaruhi secara signifikan oleh gaya hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi dan intervensi gaya hidup sehat sejak dini guna menekan risiko hipertensi pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Variabel bebas pada penelitian ini adalah gaya hidup remaja. Variabel terikat dari penelitian ini adalah risiko hipertensi dini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin dengan total 98 siswa. Jumlah Sampel dihitung berdasarkan rumus slovin dengan margin of error 5% : 79 responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Usia

Usia (Tahun)	Jumlah (n)	Persentase%
16 tahun	38	48,1
15 tahun	24	30,4
17 tahun	17	21,5
Total	79	100

Berdasarkan Tabel.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 38 responden dengan

persentase (48,1%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berada pada kelompok usia 17 tahun, yaitu sebanyak 17 responden dengan persentase (21,5%).

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase%
Laki-laki	41	51,9
Perempuan	38	48,1
Total	79	100

Berdasarkan Tabel. 2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 41 responden dengan persentase (51,9%). Sementara itu, responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 38 responden dengan persentase (48,1%).

Analisis Gaya Hidup

Gaya Hidup	Frekuensi (n)	Persentase %
Buruk	46	58,2
Sedang	23	29,1
Baik	10	12,7
Total	79	100

Berdasarkan Tabel.3. dapat diketahui hasil analisis gaya hidup responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup buruk, yaitu sebanyak 46 responden dengan persentase (58,2%). Selanjutnya, responden dengan gaya hidup sedang berjumlah 23 responden (29,1%) dengan persentase. Sementara itu, responden dengan gaya hidup baik merupakan kelompok paling sedikit, yaitu sebanyak 10 responden (12,7%).

Analisis Risiko Hipertensi Dini

Risiko Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase%
Tidak Hipertensi	47	59,5
Risiko Hipertensi	18	22,8
Hipertensi Grade I	10	12,7
Hipertensi Grade II	4	5,0
Total	79	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui kategori risiko hipertensi dini terbesar adalah tidak hipertensi, yaitu sebanyak 47 responden dengan persentase (59,5%). Sementara itu, kategori terkecil adalah hipertensi Grade II dengan jumlah 4 responden dengan persentase (5,0%).

Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko

Hipertensi Dini

Risiko HT Gaya Hidup	Tidak HT		Risiko HT		HT GI		HT G2	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Baik	6	7,6	1	1,3	0	0	0	0
Baik	4	5,1	4	5,1	2	2,5	0	0
Cukup Baik	18	22,8	6	7,6	3	3,8	1	1,3
Tidak Baik	19	24,0	7	8,9	5	6,3	3	3,8
Total	47	59,5	18	22,8	10	12,7	4	5,0
Asymp. Sig. (2-tailed)								0,001

Dari Tabel 5, diketahui bahwa responden dengan gaya hidup baik lebih banyak berada pada kategori tidak hipertensi, sedangkan yang bergaya hidup buruk lebih banyak berada pada risiko hipertensi dan hipertensi grade I dan II. Ini menunjukkan bahwa risiko hipertensi awal meningkat seiring dengan gaya hidup yang buruk, yang meliputi kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, pola tidur tidak teratur, dan kebiasaan merokok. Uji korelasi Spearman Rho juga menunjukkan hubungan signifikan antara gaya hidup dan risiko hipertensi dini.

Analisis dengan SPSS menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar $r = 0,432$ dan $p\text{-value} = 0,001$, menunjukkan hubungan yang signifikan antara gaya hidup remaja dan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X SMAN 4 Banjarmasin. Koefisien positif mengindikasikan hubungan searah: semakin buruk gaya hidup, semakin tinggi risiko hipertensi dini. Kekuatan hubungan termasuk kategori sedang.

Dari uji korelasi, dapat disimpulkan bahwa semua komponen gaya hidup berhubungan signifikan dengan risiko hipertensi dini, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, menandakan adanya hubungan antara gaya hidup remaja dan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X berusia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin.

KESIMPULAN

- Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup remaja pada siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin dengan persentase tertinggi memiliki gaya hidup buruk, yaitu sebanyak 46 responden dengan persentase (58,2%).

2.

Berdasarkan hasil penelitian risiko hipertensi dini pada siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin risiko hipertensi dini terbesar adalah tidak hipertensi, yaitu sebanyak 47 responden dengan persentase (59,5%).

3.

Berdasarkan hasil analisis dari hasil penelitian gaya hidup remaja dengan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X usia 15-17 tahun di SMAN 4 Banjarmasin dengan hasil nilai koefisien korelasi Spearman Rho antara gaya hidup remaja dan risiko hipertensi dini sebesar $r = 0,432$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara gaya hidup remaja dengan risiko hipertensi dini pada siswa kelas X SMAN 4 Banjarmasin

SARAN

- Bagi Tempat Penelitian (SMAN 4 Banjarmasin)

Pihak sekolah diharapkan dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan remaja dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan. Sekolah perlu membuat program kesehatan seperti meningkatkan aktivitas fisik, memberikan edukasi gizi, mengatur waktu istirahat, dan kampanye anti-merokok. Disarankan juga untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi risiko hipertensi pada siswa.

- Bagi Responden (Siswa)

Siswa diharapkan menyadari pentingnya gaya hidup sehat mulai remaja. Ini bisa dilakukan dengan berolahraga teratur, makan seimbang, tidur cukup, dan tidak merokok. Dengan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, risiko hipertensi dan masalah kesehatan lainnya di masa depan dapat menurun.

- Bagi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan praktik keperawatan, terutama di bidang keperawatan komunitas dan keperawatan anak serta remaja. Selain itu, universitas harus terus mendorong

kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada upaya kesehatan remaja, sesuai dengan nilai-nilai Islam dan prinsip Kemuhammadiyahan untuk menciptakan masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif. Peneliti juga diharapkan untuk mengeksplorasi dampak dari berbagai faktor yang bisa memengaruhi kesehatan, guna memahami hipertensi dini dengan lebih baik.

Remaja Melalui Pelatihan Keterampilan Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan. 7, 435–446.

World Health Organization. (2023). Hypertension. World Health Organization.

World Health Organization. (2024). Global Report On Hypertension: The Race Against A Silent Killer. World Health Organization.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 1(1), 9–36.
- Fatchnuraliyah, Yanri Wijayanti, M. F. (2024). Buku Pedoman Hipertensi 2024. In Kemenkes.
- Hajingo, M. S., Mautang, T., & Bawiling, N. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lolak, Kecamatan Lolak, Kabupaten Bolaang Mongondow. (Jikma) Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado, 3(2), 70–77.
- Kusnul, Z., & Nugroho, C. (2025). Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Menular Dengan Pembatasan Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak. Jurnal Abdimas Pamenang - JAP, 3(1), 84–90.
- Mahmudah, T. A., Ningsih, W. T., & Nugrahaeni, W. T. (2025). Pola Makan Tinggi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Semanding. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 283–291.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani ., Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI), 2(2), 321–333.
- Rahayu, Y., Karim, A., & Peadutu, G. F. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. 8.
- Utama, R. J., & Jauhari, T. (2024). Pemberdayaan