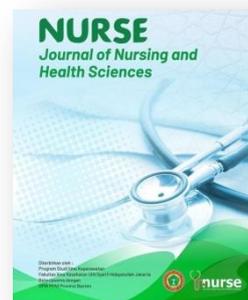


## GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU MANAJEMEN PREHIPERTENSI PADA DEWASA MUDA DENGAN PREHIPERTENSI

Sukatmi Wati<sup>1</sup>, and Dini Tryastuti<sup>2\*</sup>



<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah , Jakarta

\*Corresponding author: Dini Tryastuti Email: dini.tryastuti@uinjkt.ac.id

### Abstrak

**Latar belakang:** Kasus prehipertensi seringkali dijumpai pada dewasa muda, karena dewasa muda merupakan tahap dan pertumbuhan dalam hidup manusia seperti perilaku sehat, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dapat dimodifikasi sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku manajemen prehipertensi pada dewasa di wilayah kerja Puskesmas. **Metode:** Metode penelitian, yaitu kuantitatif deskriptif dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan perilaku manajemen prehipertensi. Jumlah sampel sebanyak 107 dewasa muda yang diambil dengan menggunakan teknik accidental sampling. **Hasil:** Hasil penelitian menghasilkan bahwa dewasa muda dengan prehipertensi di wilayah kerja Puskesmas sebagian besar memiliki pengetahuan baik (45,8%). Masih banyak perilaku yang tidak mencerminkan hidup sehat dalam manajemen prehipertensi seperti tidak konsumsi buah 4-5 mangkuk per hari (77,6%), tidak konsumsi sayur 4-5 mangkuk per hari (67,3%) tidak mempertahankan IMT normal (62,6%), konsumsi garam lebih dari 1 sdt per hari (55,1%), serta masih ada dewasa muda dengan prehipertensi yang merokok (26,2%) dan konsumsi alcohol (5,6%). **Kesimpulan:** Lebih dari setengah pengetahuan dari dewasa prehipertensi masih berpengetahuan kurang dan lebih dari setengah perilaku dewasa prehipertensi tidak berpengetahuan baik, maka hasil ini dapat menjadi masukan bagi perawat untuk tatalaksana upaya promotif preventif pada dewasa prehipertensi.

**Kata Kunci :** Dewasa Muda, Manajemen Prehipertensi, Pengetahuan, Perilaku

### Abstract

**Background:** Cases of prehypertension are often found in young adults because young adulthood is a stage and growth in human life such as health behavior; eating habits, and physical activity that can be modified to improve health. People with prehypertension are at great risk for 2-4 consecutive years of hypertension and stroke if not controlled in the future compared to normal blood pressure. The purpose of this study was to describe the knowledge and behavior of prehypertension management in adults in the working area of the Public Health Center. **Methods:** The research method used quantitative descriptive using the self-developed questionnaire of knowledge and behavior of prehypertension management. The number of samples was 107 young adults taken using an accidental sampling technique. **Results:** The results showed that most young adults with prehypertension had good knowledge (45.8%). Regarding behaviors of the respondent were as follows; not consuming 4-5 bowls of fruit per day (77.6%), not consuming 4-5 bowls of vegetables per day (67.3%) not maintaining a normal BMI (62.6%), salt consumption more than 1 tsp per day (55.1%). Moreover, young adults with prehypertension smoke (26.2%) and consume alcohol (5.6%). **Conclusion:** More than half of young adults with prehypertension had a low level of knowledge and more than half of young adults had unhealthy behavior. Therefore, These results can be input for nurses for the management of preventive promotive efforts in prehypertension adults.

**Keywords :** Young Adults, Prehypertension Management, Knowledge, Behavior

## PENDAHULUAN

Menurut Joint National Committee VII 2003 (JNC 7) hipertensi harus dicegah sejak awal, JNC 7 2003 menambahkan kategori baru tekanan darah yaitu prehipertensi. Prehipertensi merupakan kondisi tekanan darah sistol 120-139 mmHg atau tekanan darah diastol 80-89 mmHg. Prehipertensi merupakan tahap sebelum terjadinya penyakit hipertensi. Prehipertensi bukan penyakit, tetapi prehipertensi berisiko besar untuk menjadi hipertensi jika tidak dikontrol dimasa yang mendatang dibandingkan dengan tekanan darah normal (Suhadi et al., 2016).

Tingginya prevalensi prehipertensi di dunia telah dibuktikan dari beberapa penelitian yang dimana sekitar 30-60 % yang terjadi pada orang dewasa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jang, (2021) dari 2 ribu orang dewasa muda yang sehat ditemukan bahwa 32,7% mengalami prehipertensi di Korea. Selain itu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al (2021) dari 5 ribu orang dewasa muda terdapat 33,4% mengalami prehipertensi di Bangladesh. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Song et al (2018) di negara Cina bahwa dari 1777 orang dewasa dan lansia terdapat 33,93% diantaranya dengan prehipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafan et al (2018) dari 151 orang dewasa di wilayah negara Malaysia bahwa 37,1% mengalami prehipertensi. Prevalensi prehipertensi di wilayah Kumasi Ghana juga cukup tinggi, hal ini dibuktikan dari hasil

penelitian Owiredu et al (2019) bahwa dari 204 orang dewasa terdapat 49,0% prevalensi prehipertensi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mecha et al (2020) terdapat 54,4% mengalami prehipertensi dari 5 juta usia dewasa di Kenya. Indonesia merupakan negara dengan prevalensi prehipertensi yang cukup tinggi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lydia et al (2021), dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 32,5% mempunyai tekanan darah prehipertensi pada orang dewasa berdasarkan data Indonesian Family Life Survei dari 13 provinsi pada tahun 2014-2015.

Faktor risiko prehipertensi yaitu stres, karena adanya riwayat keluarga dengan hipertensi, berat badan lebih atau obesitas, pola diet yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol (Lingga, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tryastuti (2019), hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa adanya faktor determinan prehipertensi yaitu usia, riwayat keluarga dengan hipertensi, perilaku merokok dan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal. Prehipertensi dapat dikendalikan dengan cara gaya hidup yang baik, kasus prehipertensi berfokus pada dewasa muda dengan gaya hidup yang perlu diperbaiki seperti kebiasaan makan, perilaku sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik. Dengan mengubah gaya hidup yang baik maka dapat mengurangi prevalensi kasus prehipertensi (Jang, 2021). Berdasarkan studi

pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebanyak 23 orang di Desa Kedung Pengawas RT 17 terdapat 30,43% dari 23 orang tersebut mengalami prehipertensi. Secara keseluruhan dari 23 orang tersebut tidak tahu tentang prehipertensi dan tidak tahu dampak yang mungkin ditimbulkan dari prehipertensi.

Dari 7 orang yang terdeteksi prehipertensi, terdapat 42,86% tidak melakukan manajemen prehipertensi yaitu sering mengonsumsi makanan asin seperti ikan asin, telur asin dan lain sebagainya (lebih dari satu sendok teh atau lebih dari 0,2 sendok makan), selanjutnya sekitar 28,57% mengatakan jarang melakukan aktifitas fisik seperti olahraga, sedangkan dengan rutin melakukan olahraga sekitar 30-60 menit per hari dapat menurunkan tekanan darah menjadi normal, kemudian terdapat 14,28% mengatakan bahwa adanya riwayat keluarga penderita hipertensi dan yang terakhir sekitar 14,28% merupakan perokok aktif yang tidak bisa berhenti sejak lulus SMA.

Menurut survei pendahuluan yang telah dilakukan di puskesmas Babelan 1 penyakit hipertensi adalah penyakit dengan urutan pertama per bulan Januari 2022 dengan jumlah kasus meningkat dari kasus lama hanya 14 menjadi 140 untuk kasus baru. Dari data tersebut perlu difokuskan untuk mencegah peningkatan kasus tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Babelan 1. Selanjutnya setelah dilakukan wawancara terhadap penanggung jawab penyakit tidak menular (PTM) untuk data

kelompok prehipertensi belum ada serta belum dilakukan upaya pencegahan terkait kasus prehipertensi serta belum ada penelitian terkait gambaran pengetahuan dan perilaku manajemen prehipertensi pada dewasa di puskesmas Babelan 1.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran pengetahuan dan perilaku manajemen prehipertensi pada dewasa di wilayah kerja puskesmas Babelan 1.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei yaitu menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data pada bulan Mei-Juni 2022 di wilayah kerja puskesmas Babelan 1. Teknik pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan accidental sampling menggunakan rumus lemeshow karena jumlah populasi tidak diketahui, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 107 responden dengan kriteria inklusi yaitu dewasa muda berusia 18-40 tahun yang tinggal di wilayah kerja puskesmas babelan 1 dan kriteria eksklusi yaitu dewasa muda yang telah terdiagnosa hipertensi atau sedang mengonsumsi obat hipertensi. Instrumenberju pada penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan yang dimodifikasi dari Komalasari et al (2020) berjumlah 1 pertanyaan yang diambil dan ditambahkan 19 pertanyaan serta telah dilakukan uji validasi dan reliabilitas dan

menggunakan kuesioner perilaku manajemen prehipertensi dari Svetkey (2005). Pengumpulan data pada penelitian ini dimulai dengan mengajukan surat permohonan kaji etik kepada komisi etik Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nomor lolos etik Un.01/F.10/kp.01.1/KE.SP/05.08.009/2022, kemudian mengurus permohonan izin pengambilan data di puskesmas Babelan1, setelah itu dilakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner pada dewasa muda dengan prehipertensi yang tinggal di wilayah kerja puskesmas Babelan 1.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Dewasa Muda Prehipertensi

Usia	Frekuensi	Persentase
18-29 Tahun	76	71%
30-39 Tahun	30	28%
40 Tahun	1	0,9%
Total	107	100%

Tabel 1 menunjukkan frekuensi responden berdasarkan usia, sebagian besar dewasa muda dengan prehipertensi di wilayah kerja puskesmas Babelan 1 yaitu 18-29 tahun sebanyak 79 responden (71,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Dewasa Muda Prehipertensi

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	8	7,2%
SMP	11	9,9%
SMA	71	66,7%
Perguruan Tinggi	14	13,5%
Tidak Sekolah	3	2,7%
Total	107	100%

Tabel 2 menunjukkan frekuensi responden

berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar dewasa muda dengan prehipertensi di wilayah kerja puskesmas Babelan 1 yaitu pendidikan akhirnya SMA sebanyak 11 responden (66,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Dewasa Muda Prehipertensi

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Tidak Bekerja	39	36,0%
Pegawai Swasta	23	21,6%
Pegawai Negeri	2	1,8%
Wiraswasta	23	21,6%
Lainnya	20	18,9%
Total	107	100%

Tabel 3 menunjukkan frekuensi responden berdasarkan pekerjaan saat ini, sebagian besar dewasa muda dengan prehipertensi di wilayah kerja puskesmas Babelan 1 yaitu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 40 responden (36%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Dewasa Muda Prehipertensi

Pendapatan	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi (> Rp3.500.000)	32	30,6%
Tinggi (Rp 2.500.000 – Rp 3.500.000)	18	17,1%
Sedang (Rp 1.500.000- Rp 2.500.000)	37	34,2%
Rendah (< Rp 1.500.000)	20	18,0%
Total (Rp)	107	100%

Tabel 4 menunjukkan frekuensi responden berdasarkan pendapatan, sebagian besar dewasa muda dengan prehipertensi di wilayah kerja puskesmas Babelan 1 yaitu berpendapatan sedang sebanyak 38 responden (34,2%).

Tabel 5 Gambaran Pengetahuan Manajemen Prehipertensi Pada Dewasa Muda Prehipertensi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	49	45,8
Cukup	46	43
Kurang	12	11,2
Total	107	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari jumlah total 111 responden, hampir setengahnya memiliki pengetahuan baik sebanyak 53 responden (47,7%), sebanyak 46 responden (41,4%)

memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 12 responden (10,8%) memiliki pengetahuan kurang.

Tabel 6 Gambaran Perilaku Manajemen Prehipertensi Pada Dewasa Muda Prehipertensi

Perilaku	Ya		Tidak	
Konsumsi buah 4-5 mangkuk per hari	24	22,4%	83	77,6%
Mempertahankan IMT normal	40	37,4%	67	62,6%
Konsumsi alcohol	6	5,6%	101	94,4%
Merokok	28	26,2%	79	73,8%
Konsumsi garam kurang dari 1 sdt per hari	48	44,9%	59	55,1%
Konsumsi sayur 4-5 mangkuk per hari	35	32,7%	72	67,3%
Melakukan aktivitas fisik sedang $\geq 30$ menit per hari	72	67,3%	35	32,7%

Tabel 6 diketahui bahwa perilaku manajemen prehipertensi pada dewasa muda di wilayah kerja puskesmas Babelan 1 yaitu dengan konsumsi buah 4-5 mangkuk per hari sebanyak 26 responden (23,4%), mempertahankan IMT normal sebanyak 43 responden (38,7%), tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 105 responden (94,6%), tidak merokok sebanyak 83 responden (74,8%), mengonsumsi garam rata rata <2500 ml gram sebanyak 49 responden (44,1%), konsumsi sayur 4-5 mangkuk per hari sebanyak 37 responden (33,3%), melakukan aktivitas fisik sedang  $\geq 30$  menit per hari sebanyak 76 responden (68,5%).

responden, diketahui bahwa sebagian besar responden adalah usia dewasa muda pada masa pembentukan yaitu 18-29 tahun sebanyak 76 orang (71%) dengan rata rata usia sekitar 25-26 tahun. Hal ini sejalan jika dilihat jumlah penduduk dari data puskesmas Babelan 1, sebagian besar usia yaitu sekitar 25-29 tahun dengan jumlah 12.588 orang. Menurut penelitian Rahman et al (2021) menyatakan bahwa hasil dari penelitiannya sebagian besar berusia 25-30 tahun dengan prehipertensi yaitu sebanyak 39,7%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alatas (2020) bahwa prehipertensi dapat berkembang menjadi hipertensi pada usia yang lebih tua.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait usia

Berdasarkan hasil penelitian diatas terkait

pendidikan responden, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 71 orang (66,4%). Jika dilihat dari kemdikbud terdapat 17 Sekolah Menengah Atas baik negeri maupun swasta yang berada di wilayah kecamatan Babelan. Dari tabel distribusi frekuensi diketahui bahwa dari 107 responden sebagian besar dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas sebanyak 71 orang, selanjutnya pendidikan terakhir perguruan tinggi sebanyak 14 orang, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama sebanyak 11 orang, Sekolah Dasar 8 orang dan tidak sekolah sebanyak 3 orang. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan Nursiam et al (2022) bahwa didapatkan 14,6% tingkat pendidikan anak yang mengalami prehipertensi yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA).

Berdasarkan hasil penelitian terkait pekerjaan responden, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 39 orang (36,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Al-zahrani et al (2021) menunjukkan bahwa penderita prehipertensi yang tidak memiliki pekerjaan atau menganggur lebih tertekan juga secara psikologis dibandingkan dengan orang yang sudah bekerja ( $p=0,041$ ). Adanya tekanan secara psikologis akan mengakibatkan pelepasan hormone adrenalin sehingga memicu denyut jantung lebih cepat dan tekanan darah meningkat (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian terkait

pendapatan responden, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu berpendapatan dalam rumah tangga dengan kategori sedang (Rp 1.500.000- Rp 2.500.000) sebanyak 32 orang (29,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Jang (2021) bahwa orang dengan prehipertensi kebanyakan dengan pendapatan menengah kebawah yaitu sekitar 37,9%. Menurut Read, Grigoriev & Grigorieva (2011) dalam (Rakasiwi, 2021) Kesehatan seseorang ditentukan dengan pendapatan, semakin tinggi tingkat pendapatan seseorang maka lebih memperhatikan kesehatannya dibandingkan dengan seseorang yang berpendapatan lebih rendah.

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengetahuan mengenai prehipertensi, diketahui sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai manajemen prehipertensi sebanyak 49 dewasa muda dengan prehipertensi (45,8%). Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa tingkat pengetahuan berdasarkan karakteristik responden sebagian besar pengetahuan baik, jika dilihat dari usia kebanyakan responden berpengetahuan baik berusia 18-29 tahun, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) dan tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga serta dengan pendapatan sedang. Faktor yang dapat memengaruhi seseorang yaitu dari latar pendidikan, dapat diperoleh melalui media massa atau informasi, sosial budaya, pengalaman serta lingkungan (Jenita, 2021). Perilaku sehat berhubungan dengan pengetahuan seseorang, sehingga

dengan pengetahuan yang baik maka seseorang dapat menerapkan perilaku hidup sehat (Green et al., 2022). Pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, pendidikan juga dapat diperoleh melalui media massa atau dari pengalaman orang lain (Rosdiana, 2021). Dewasa muda dapat mencari informasi yang belum diketahui melalui sumber pengetahuan tersebut, sehingga pengetahuan dewasa muda dapat bertambah mengenai prehipertensi dan mengurangi dampak yang mungkin terjadi di masa yang mendatang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda tidak melakukan manajemen prehipertensi dengan konsumsi buah 4-5 mangkuk per hari yaitu sebanyak 85 dewasa muda dengan prehipertensi (77,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Selvaraj et al (2020) dalam penelitiannya terdapat 97,7% pada dewasa dengan prehipertensi yang kurang konsumsi buah. Kurangnya konsumsi buah pada dewasa muda dikarenakan lebih memilih makanan cepat saji, sehingga tidak mencerminalckan gaya hidup yang sehat.

Hasil dari penelitian ini sebagian besar pendidikan terakhir dewasa muda yaitu SMA (66,4%) dan masih ada yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang (10,8%). Hal ini berarti bahwa pengetahuan sangat berhubungan dengan perilaku seseorang, pengetahuan yang baik akan menerapkan perilaku hidup sehat seperti melakukan manajemen prehipertensi seperti konsumsi buah

4-5 mangkuk per hari dan mengurangi makanan cepat saji (Green et al., 2022). Begitupun dengan tingkat pendidikan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan mempengaruhi kebiasaan baik untuk menjaga status kesehatannya (Rakasiwi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda tidak melakukan manajemen prehipertensi dengan mempertahankan IMT normal yaitu sebanyak 68 dewasa muda dengan prehipertensi (62,6%). Arti dari mempertahankan IMT normal dalam penelitin ini yaitu responden yang memiliki berat badan lebih atau obesitas. Orang dengan berat badan lebih dan obesitas berisiko mengalami prehipertensi dan hipertensi, hal ini sejalan dengan penelitian oleh Tryastuti (2018) bahwa dewasa yang tidak mempertahankan IMT normal lebih berisiko 14,93 kali untuk mengalami prehipertensi dibandingkan dewasa dengan IMT normal.

Hal ini didukung oleh Rahman et al (2021) bahwa orang dengan berat badan lebih atau obesitas yang berisiko terjadinya prehipertensi atau hipertensi dibandingkan orang dengan berat badan kurang, namun orang dengan berat badan normal juga berpeluang 1,72 kali untuk mengalami prehipertensi jika tidak melakukan manajemen prehipertensi dengan mempertahankan IMT normal. Hal ini juga diperkuat penelitian oleh Ramadhan & Djajakusumah (2021) bahwa IMT sangat mempengaruhi seseorang untuk mengalami tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 47%

responden dengan obesitas mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa hampir seluruhnya dewasa muda melakukan manajemen prehipertensi dengan tidak konsumsi yaitu sebanyak 101 dewasa muda dengan prehipertensi (94,4%). Hal ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya oleh Jang (2021), dalam penelitiannya lebih banyak yang konsumsi alkohol (37,0%) dibandingkan dengan yang tidak konsumsi alkohol (29,3%) pada penderita prehipertensi. Penelitian ini menegaskan bahwa pada dewasa muda di Korea tekanan darahnya meningkat karena pola makan yang ke barat baratan dan stress serta diiringi dengan mengonsumsi alkohol.

Konsumsi alkohol di Indonesia berbeda dengan di Korea, di Korea minum-minuman merupakan sebuah budaya yang diterima dalam komunitas. Meskipun demikian Korea tidak memiliki angka kriminal yang tinggi dibandingkan dengan Indonesia akibat dari konsumsi alkohol, karena di Korea tidak suka keributan sehingga tetap aman dan tidak masalah meski banyak orang bermabukan (Dinar, 2013). Kelompok umur terbanyak yang mengonsumsi alkohol yaitu umur 20-14 tahun (6,4%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019), begitu pun dalam penelitian ini yang konsumsi alkohol dengan usia 18-27 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda melakukan manajemen prehipertensi dengan tidak merokok

yaitu sebanyak 83 dewasa muda dengan prehipertensi (73,8%). Hal ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya oleh Rafan et al (2018) bahwa orang dengan prehipertensi di Malaysia lebih banyak yang merokok (68,8%) dibandingkan dengan yang tidak merokok. Keinginan seseorang merokok karena 3 hal (ajakan teman, rasa ingin mencoba, dan pengaruh iklan yang menarik) (Ridwan, 2017). Hasil penelitian ini sejalan bahwa rata-rata usia dewasa muda dengan prehipertensi yang merokok yaitu sekitar 18-29 tahun. Usia rentang 18-19 tahun merupakan masa pembentukan yang dimana seseorang mulai mengembangkan persahabatan, sehingga pergaulan sangatlah berpengaruh bagi penderita prehipertensi dengan merokok (Darmareja et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda tidak melakukan manajemen prehipertensi dengan konsumsi garam kurang dari 1 sdt yaitu sebanyak 59 dewasa muda dengan prehipertensi (55,1%). Menurut data Riskesdas 2018 bahwa Jawa Barat merupakan provinsi dengan kebiasaan konsumsi makanan asin ( $\geq 1$  kali per hari) tertinggi yaitu 54,1% dan sebagian besar tidak bekerja (30,3%) (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan laporan Riskesdas bahwa kebiasaan konsumsi makanan asin sebagian besar status pekerjaannya yaitu tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya di India Selatan oleh Selvaraj et al

(2020) bahwa asupan garam yang tinggi secara signifikan lebih berkaitan dengan kejadian prehipertensi yang akan berdampak menjadi penyakit kardiovaskular seperti hipertensi.

Penyebab kebiasaan mengonsumsi makanan asin karena selalu menaruh garam dapur disetiap makanan yang dikonsumsi setiap hari (Bahar et al., 2020). Selain itu usia juga sangat berpengaruh dalam kebiasaan konsumsi makanan asin. Pada dewasa muda sering kali lebih memilih makanan instan dan cepat saji. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Jang (2021) bahwa gaya hidup dewasa muda pada tahap prehipertensi perlu diperbaiki seperti kebiasaan makan, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda tidak melakukan manajemen prehipertensi dengan konsumsi sayur 4-5 mangkuk per hari yaitu sebanyak 72 dewasa muda dengan prehipertensi (67,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Selvaraj et al (2020) dalam penelitiannya terdapat 97,7% pada dewasa dengan prehipertensi yang kurang konsumsi sayur. Usia sangat berpengaruh dalam kebiasaan konsumsi sayur, dewasa merupakan usia peralihan dari remaja. Kebiasaan buruk saat remaja bisa jadi akan terus dilakukan hingga dewasa, kebiasaan buruk tersebut seperti kurang mengonsumsi sayur dan lebih memilih makanan cepat saji (Arundhana & Masnar, 2021). Menurut data Riskesdas (2018) menemukan bahwa sekitar 95,4% masyarakat Indonesia kurang

konsumsi buah dan sayur, Jawa Barat merupakan provinsi dengan prevalensi tertinggi dengan penduduk usia  $\geq 5$  tahun kurang konsumsi sayur yaitu 98,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar dewasa muda melakukan manajemen prehipertensi dengan melakukan aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat, menari, berkebun, melakukan pekerjaan rumah selama  $\geq 30$  menit per hari yaitu sebanyak 72 dewasa muda dengan prehipertensi (67,3%). Hal ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya oleh Priska et al (2019) dalam penelitiannya hanya terdapat 11,1% pada penderita prehipertensi yang melakukan aktivitas fisik  $> 3$  kali per minggu. Namun jika dilihat dari status pekerjaan, hasil penelitian ini sejalan dengan Priska et al (2019) bahwa sebagian besar pada dewasa dengan prehipertensi bekerja sebagai ibu rumah tangga (61,1%). Aktivitas fisik sedang yang paling sering dilakukan yaitu pada Ibu Rumah Tangga, misalnya seperti memasak, mencuci pakaian, mengepel lantai dan lain sebagainya yang dilakukan rutin setiap hari (Rahmawati, 2022).

Manajemen prehipertensi dengan rutin melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan  $\geq 5$  hari dalam seminggu dengan durasi  $\geq 30$  menit per hari. Menurut laporan Riskesdas 2018, sebanyak 66,5% pada penduduk usia lebih dari 10 tahun melakukan aktivitas fisik yang cukup. Hasil penelitian ini juga sejalan dari laporan Riskesdas 2018 bahwa usia dewasa muda (18-40

tahun) cukup dalam melakukan aktivitas (66,8%-78,9%) (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian prehipertensi, hal ini didukung penelitian sebelumnya oleh Tryastuti (2018) bahwa aktivitas fisik kurang baik yang dilakukan oleh keluarga berpeluang 5,37 kali terjadinya prehipertensi dibandingkan dewasa dengan keluarga yang melakukan aktivitas fisik baik.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku dewasa muda terhadap manajemen prehipertensi masih banyak yang tidak dilakukan seperti tidak konsumsi buah 4-5 mangkuk per hari (77,6%), tidak konsumsi sayur 4-5 mangkuk per hari (67,3%) tidak mempertahankan IMT normal (62,6%), konsumsi garam lebih dari 1 sdt per hari (55,1%), serta masih ada dewasa muda dengan prehipertensi yang merokok (26,2%) dan konsumsi alkohol (5,6%). Hal ini menunjukkan bahwa dewasa muda dengan prehipertensi di puskesmas Babelan 1 perlu melakukan hidup sehat dengan sering konsumsi buah dan sayur serta mengurangi asupan garam per harinya dan mempertahankan IMT normal serta berhenti merokok dan konsumsi alkohol. Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk tatalaksana upaya promotif preventif pada dewasa prehipertensi di wilayah kerja Puskesmas Babelan 1 Kabupaten Bekasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-zahrani, J., Shubair, M. M., Aldossari, K. K., Al-ghamdi, S., Alroba, R., Khaled, A., Angawi, K., & El-metwally, A. (2021). Saudi Journal of Biological Sciences Association between prehypertension and psychological distress among adults in Saudi Arabia: A population-based survey. 28, 5657–5661.
- Alatas, H. (2020). Studi Epidemiologi Perkembangan Prehipertensi Menjadi Normotensi, Tetap Prehipertensi, prehipertensi setelah 10 tahun pada populasi daerah (normotensi), tetap prehipertensi, menjadi. *Herb-Medicine Journal*, 3, 1–6.
- Arundhana, andi imam, & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja (Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini)*. CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Bahar, H., Lestari, H., Ratu, A., DS, ayu septiana, Rezkillah, albrina roza, Astian, S., & Wijaya, N. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Dengan Pendekatan Epidemiologi Perilaku*. Guepedia.
- Darmareja, R., Sihombing, riama marlyn, Mukhoirotin, Haro, M., Sari, tesha hestyana, Rantung, J., Wulandari, immanuel sri mei, Suwanto, T., & Hutapea, adventina delima. (2021). *Dasar-Dasar Keperawatan: Konsep Untuk Mahasiswa Keperawatan*. (R. Watianthos (ed.)). yayasan kita menulis.
- Dinar, N. (2013). *Korea A to Z (D. Widjajanto (ed.))*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Green, lawrence w, Gielen, andrea carlson, Ottoson, judith m, Darleen v petterson, & Kreuter, marshall w. (2022). *Health Proram Planning, Implementation, and Evaluation*. Baltimore. Johns Hopkins University Press.
- Jang, I. (2021). *Pre-Hypertension and Its Determinants in Healthy Young Adults: Analysis of Data from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey VII*. August 2019. <https://doi.org/10.3390/%0Aijerph18179144>
- Jenita. (2021). *Motivasi, Kemampuan, dan Pelaksanaan Kinerja (M. Suardi (ed.))*. Insan Cendikia Mandiri.

- Kemenkes RI. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional, Riskesdas 2018.
- Komalasari, V., Shalahuddin, I., & Harun, H. (2020). Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku tentang manajemen diet pada pasien hipertensi di Garut, Indonesia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(4), 494–502. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i4.2989>
- Lingga, L. (2012). Bebas Hipertensi Tanpa Obat. Agro Media Pustaka.
- Lydia, A., Setiati, S., Soejono, C. H., Istanti, R., Marsigit, J., & Azwar, M. K. (2021). Prevalence of prehypertension and its risk factors in midlife and late life: Indonesian family life survey 2014 – 2015. *BMC Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10544-y>
- Mecha, J. O., Kubo, E. N., Odhiambo, C. O., Kinoti, F. G., Njau, K., Yonga, G., & Ogola, E. N. (2020). Burden of prehypertension among adults in Kenya: a retrospective analysis of findings from the Healthy Heart Africa ( HHA ) Programme. *BMC Public Health*, 1–7.
- Nursiam, Y., Mayetti, & Deswita. (2022). Karakteristik Responden Selama Pengambilan Darah Vena Terhadap Tekanan Darah Pada Anak. 5, 887–892. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3560>
- Owiredo, E. W., Dontoh, E., Essuman, S. E. S., & Bazanfara, B. B. (2019). Demographic and Lifestyle Predictors of Prehypertension: A Cross-Sectional Study among Apparently Healthy Adults in Kumasi, Ghana. *BioMed Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/1764079>
- Priska, N., Mira, M., Dadang, R., & Siti, F. B. (2019). Peranan Konseling Diet Daph Termodifikasi Dan Cincau Hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah Prehipertensi Dewasa. 11, 113–123.
- Rafan, S. N., Zakaria, R., Ismail, S. B., & Muhamad, R. (2018). Prevalence of prehypertension and its associated factors among adults visiting outpatient clinic in Northeast Malaysia. 13.
- Rahman, A., Parvez, M., Ratul, H., Narayan, U., & Kanti, S. (2021). Prevalence of and factors associated with prehypertension and hypertension among Bangladeshi young adults: An analysis of the Bangladesh Demographic and Health Survey 2017 – 18. 12(July).
- Rahmawati. (2022). Pencegahan Primer Stroke Penderita Hipertensi Melalui Health Literacy Apps ( rintho r Rerung (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Rakasiwi, L. S. (2021). Pengaruh Faktor Demografi dan Sosial Ekonomi terhadap Status Kesehatan Individu di Indonesia. *Kajian Ekonomi Dan Keuangan*, 5(2), 146–157. <https://doi.org/10.31685/kek.v5i2.1008>
- Ramadhan, A., & Djajakusumah, T. S. (2021). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Grade Hipertensi pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan Lansia di Poliklinik Jantung RSUD Al-Ihsan Kabupaten Bandung Tahun 2019. *Prosiding Kedokteran*, 7, 284–287.
- Ridwan, M. (2017). Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Silent Killer Hipertensi. Romawi Press.
- Rosdiana. (2021). Pencegahan Obesitas dengan Exercise. Penerbit NEM.
- Selvaraj, sitanshu sekahr kar kalaiselvi, Ramaswamy, G., & Kalidoss, K. C. premarajan ganesh kumar saya vinodhkumar. (2020). High Prevalence of Prehypertension and its Association with Modifiable Risk Factors: Findings of Household STEPS Survey from Urban Puducherry, South India. *International Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- Song, J., Chen, X., Zhao, Y., Mi, J., & Wu, X. (2018). Risk factors for prehypertension and their interactive effect: a cross- sectional survey in China. 1–11.

- Suhadi, R., Hendra, P., Wijoyo, Y., Virginia, dita maria, & Setiawan, C. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Sanata Dharma University Press.
- Svetkey, L. P. (2005). Management of prehypertension. *Hypertension*, 45(6), 1056–1061.  
<https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000167152.98618.4b>
- Tryastuti, D. (2018). Hubungan Karakteristik Individu Dan Praktik Kesehatan Keluarga Dengan Kejadian Pre-Hipertensi Di Kelurahan Srengseng Sawah Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan. 10(1), 55–63.
- Tryastuti, D. (2019). DETERMINAN PRE-HIPERTENSI DI KELURAHAN CURUG KECAMATAN CIMANGGIS KOTA DEPOK. 11(1), 71–77.