JIKI Volume 2 Nomor 1 Tahun 2026 Halaman 87 – 92
Journal of Integrated Knowledge and Innovation
https://jiki.web.id/index.php/jiki/index

Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Warga Beresiko Hipertensi di Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban

Johan Rizki Saputra[1], Titik Sumiatin[2], Su'udi[3], Binti Yunariyah[4]
Program Studi Keperawatan, Program Diploma Tiga Kampus Tuban, Poltekkes Kemenkes Surabaya
johanrizki9960@gmail.com

Abstrak
Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi. Kabupaten Tuban termasuk wilayah dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Tuban. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada warga berisiko hipertensi di Kelurahan Latsari, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. Penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 140 warga dewasa RT 02 RW 02 Kelurahan Latsari, dengan sampel sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data *sedentary lifestyle* diperoleh melalui *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori sedang (62,1%), sedangkan 43,1% responden mengalami hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* <0,001 yang menandakan adanya hubungan bermakna antara *sedentary lifestyle* dan kejadian hipertensi. Semakin tinggi tingkat perilaku sedentari, semakin besar kecenderungan terjadinya hipertensi. Oleh karena itu, pengurangan perilaku sedentari dan peningkatan aktivitas fisik perlu menjadi bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Sedentary Lifestyle, Hipertensi, Warga Beresiko Hipertensi.

Abstract
Hypertension remains a major non-communicable disease and a significant public health concern due to its potential to cause various complications. Tuban Regency has a relatively high number of hypertension cases, particularly within the service area of Tuban Community Health Center. This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle and hypertension among residents at risk of hypertension in Latsari Village, Tuban District, Tuban Regency. An analytical quantitative study with a cross-sectional approach was conducted. The population consisted of 140 adult residents of RT 02 RW 02, Latsari Village, while 58 respondents were selected using purposive sampling. Sedentary lifestyle data were collected using the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), and blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of α = 0.05. The results showed that most respondents had a moderate sedentary lifestyle (62.1%), while 43.1% were identified as hypertensive. Statistical analysis revealed a p-value of <0.001, indicating a significant relationship between sedentary lifestyle and hypertension. Higher levels of sedentary behavior were associated with a greater likelihood of hypertension. Therefore, reducing sedentary behavior and increasing physical activity should be promoted as part of community-based hypertension prevention and control efforts.
Keywords**:** *Sedentary Lifestyle, Hypertension, Inhabitant Risk of, Hypertension.*

* Corresponding author :
Address : Jl. sunan Giri no 49 kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.
Email : johanrizki9960@gmail.com
Phone : 089612656926

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan kesehatan yang bersifat menahun, ditandai dengan tekanan darah sistolik yang menetap pada angka ≥140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥90 mmHg. Penyakit ini kerap dijuluki silent killer sebab pada banyak kasus tidak memperlihatkan tanda-tanda yang mencolok, meskipun sesungguhnya terus-menerus merusak organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata secara perlahan. Bila dibiarkan tanpa penanganan yang memadai, hipertensi berpotensi memicu komplikasi berat, mulai dari stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, sampai retinopati hipertensif yang dapat berakhir pada kebutaan. Kondisi tersebut bukan hanya menurunkan kualitas hidup penderita, melainkan juga membebani sistem pelayanan kesehatan secara ekonomi (Fitriana et al., 2024)

Hal yang patut diwaspadai adalah bergesernya karakteristik penderita hipertensi, yang kini tidak lagi hanya menyerang kelompok lanjut usia, tetapi mulai banyak dijumpai pada kelompok usia produktif bahkan remaja. Pola hidup masa kini yang minim gerak tubuh, ditambah kebiasaan duduk lebih dari enam jam sehari, konsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan karbohidrat olahan, serta beban stres yang tinggi, menjadi kontributor utama yang sebenarnya dapat dikendalikan (Restia., Y. and Warnaini, 2023). Sejumlah kajian mengungkap bahwa orang dengan intensitas aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 30–50% lebih besar terkena hipertensi dibandingkan mereka yang cukup aktif bergerak, sedangkan kebiasaan duduk berkepanjangan (sedentary) bahkan dapat melipatgandakan risiko hipertensi hingga 16,7 kali pada kelompok usia produktif (Kurnianingtyas et al., 2021).

Berdasarkan estimasi WHO, lebih dari 1,28 miliar individu dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di dunia hidup dengan kondisi hipertensi. Jumlah tersebut setara dengan 22-34% populasi global. Sementara itu, Kawasan Asia Tenggara menempati peringkat ketiga dalam hal prevalensi hipertensi, yaitu sebesar 32,4%. Yang lebih memprihatinkan, hampir separuh (46%) dari penderita tidak menyadari kondisinya sehingga luput dari penanganan medis. Hipertensi diketahui menjadi penyebab 10,8 juta kematian setiap tahunnya dan menempati posisi teratas sebagai faktor risiko kematian di dunia, dengan estimasi jumlah penderita akan menembus angka 1,5 miliar orang pada 2025 (Qaimima Ayuni, Kinanthi and Prasetyowati, 2024)

Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dari total penduduk, naik tajam dibandingkan 25,8% pada 2013. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan angka 17,4% pada kelompok usia di atas 18 tahun. Di Provinsi Jawa Timur, lonjakannya bahkan lebih signifikan: dari 5.803.143 kasus (49,7%) pada 2021 menjadi 7.088.136 kasus (61,1%) pada 2022, lalu meningkat lagi menjadi 8.678.784 kasus (74,3%) pada 2023. Angka ini menjadikan hipertensi sebagai penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi di provinsi tersebut, dengan 195.225 kasus tercatat. Pada tingkat kabupaten, Tuban mencatat 268.107 penderita hipertensi, di mana Puskesmas Tuban menjadi penyumbang kasus terbanyak di antara 33 puskesmas yang ada, yakni sejumlah 13.801 penderita (Indriana, Kinanthi and Prasetyowati, 2024)

Lonjakan angka hipertensi bukanlah fenomena yang muncul mendadak, melainkan buah dari akumulasi perubahan pola hidup masyarakat yang berlangsung dalam kurun waktu cukup panjang (Nurhidayat et al., 2022). WHO sendiri mencatat kecenderungan meningkatnya hipertensi sejalan dengan proses urbanisasi, industrialisasi, dan bergesernya konsumsi masyarakat ke arah makanan olahan bernatrium tinggi. Di Indonesia, data Riskesdas memperlihatkan lonjakan mencolok dari 8,7% pada kelompok usia di atas 15 tahun (2013) menjadi 34,1% (2018), yang menggambarkan betapa cepatnya pola hidup tidak sehat menyebar di tengah masyarakat. Persoalan ini diperparah oleh minimnya kesadaran, mengingat 46% penderita hipertensi di dunia bahkan tidak mengetahui kondisinya, sedangkan di Indonesia proporsi kasus yang tidak terdiagnosis diperkirakan mencapai 25%.

Pola serupa juga tampak di Jawa Timur maupun Tuban, di mana peningkatan kasus hipertensi mengikuti tren nasional namun dipercepat oleh kondisi khas daerah. Kenaikan angka di Jawa Timur dari 49,7% (2021) menjadi 74,3% (2023) hanya dalam rentang dua tahun menandakan laju yang sangat cepat dan patut menjadi perhatian. Di Kabupaten Tuban, posisi Puskesmas Tuban sebagai penyumbang kasus tertinggi mengisyaratkan adanya penumpukan faktor risiko di wilayah tersebut, termasuk perubahan pola gerak fisik pada generasi muda (Khoirunnisa., R. and Wahyurianto, 2025). Gambaran ini kian dipertegas oleh temuan pada peserta Prolanis Puskesmas Tuban, di mana 64% di antaranya baru memiliki pengetahuan pada taraf cukup mengenai hipertensi, menandakan edukasi kesehatan yang diterima masyarakat masih perlu ditingkatkan (Fitriana et al., 2024).

Penanggulangan hipertensi menuntut strategi yang menyeluruh, mencakup langkah promotif, preventif, sekaligus kuratif yang berjalan beriringan. Pada tataran promotif dan preventif, mendorong masyarakat lebih aktif bergerak menjadi salah satu intervensi paling efektif. Sebagai contoh, senam hipertensi yang dijalankan secara rutin sebanyak empat kali dalam empat minggu terbukti mampu menurunkan tekanan sistolik dari rerata 148,34 mmHg menjadi 138,91 mmHg, serta diastolik dari 87,00 mmHg menjadi 83,16 mmHg (Kartini et al., 2019). menganjurkan olahraga aerobik berintensitas sedang selama minimal 30 menit, dilakukan 5–7 hari dalam seminggu. Di samping itu, perbaikan pola makan dengan membatasi asupan garam hingga maksimal 6 gram per hari, mengurangi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, serta memperbanyak serat dari sayur dan buah, perlu dilakukan secara konsisten (Restia., Y. and Warnaini, 2023). Alternatif terapi non-farmakologis lainnya, seperti pemberian air kelapa muda sebanyak 250–300 cc per hari selama 3–7 hari, juga terbukti berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah karena kaya akan mineral kalium (Gianistiana, Nurhayati and Rejo, 2024)

Pada level sistem kesehatan, penguatan deteksi dini serta edukasi berbasis komunitas perlu terus digalakkan secara berkelanjutan (Sugiyanto & Husain, 2022). Program Prolanis di Puskesmas Tuban perlu disesuaikan dengan karakteristik pesertanya, mengingat masih ada 64% anggota yang pengetahuannya tentang hipertensi berada pada level cukup akibat terbatasnya informasi dari petugas kesehatan. Keterlibatan keluarga dalam proses edukasi, penguatan peran kader kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala merupakan elemen penting yang tidak boleh diabaikan. Di lingkungan kerja pun, pengelolaan perilaku sedentari perlu diprioritaskan, misalnya melalui penyediaan meja kerja model sit-stand, jeda aktivitas fisik minimal 10 menit di sela pekerjaan, peregangan tiap 6 menit, serta penerapan pendekatan Total Worker Health yang memadukan kebijakan institusi dengan kesadaran individu (A N Mahmud, Sabri and Malini, 2025), sehingga prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif yang kian rentan dapat ditekan secara berarti (Aditya et al., 2023).

METODE

Rancangan penelitian disusun sebagai pedoman untuk menjawab pertanyaan yang menjadi fokus penelitian dan menguji hipotesis yang telah disusun. Menurut Nursalam (2020), desain penelitian bagi peneliti berperan sebagai dasar pelaksanaan penelitian bagi peneliti dalam menelaan keterkaitan antarvariabel pada penelitian yang dilakukan, sehingga mampu menghasilkan bukti yang valid dan terpercaya. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Melalui desain tersebut, informasi mengenai seluruh variabel penelitian diperoleh dalam satu kali pengumpulan data, sehingga proses penelitian tidak melibatkan observasi berulang maupun *follow-up* terhadap responden (Nursalam, 2020).

Penelitian ini melibatkan seluruh warga RT 02 RW 02 Kelurahan Latsari yang berusia 30–50 tahun sebagai populasi penelitian, dengan total sebanyak 140 orang. Dalam penelitian, populasi merujuk pada keseluruhan unit yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah populasi yang diperoleh dari hasil pendataan tanggal 7 Juni 2026 menjadi acuan dalam proses penentuan sampel yang akan diteliti.

Penelitian ini melibatkan 58 responden yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu warga yang berdomisili di RT 02 RW 02 Kelurahan Latsari, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Sedentary Behavior Questionnaire* (SBQ) untuk memperoleh informasi mengenai durasi perilaku sedentari pada hari kerja dan hari libur, serta melalui pengukuran tekanan darah untuk menentukan status hipertensi responden. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) guna mengevaluasi keterkaitan antara *sedentary lifestyle* dan kejadian hipertensi pada kelompok warga yang berisiko mengalami hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, diketahui bahwa dari 58 warga, sebagian besar warga memiliki tingkat sedentary lifestyle dalam kategori sedang yaitu sebanyak 36 warga (62,1%), dan sebagian kecil kategori tinggi sebanyak 5 warga (8,6%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle pada Warga Di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02 Bulan Mei 2026

Sedentary Lifestyle	**Frekuensi**	**Presentase**
Rendah	17	**29,3%**
Sedang	36	**62,1%**
Tinggi	5	**8,6%**
Total	**58**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hampir setengah warga yang mengalami hipertensi sebanyak 25 warga (43,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Hipertensi pada Warga Kelurahan Latsari RT 02 RW 02 Bulan Mei 2026

Kejadian Hipertensi	**Frekuensi**	**Presentase**
Tidak Hipertensi	33	**56,9%**
Hipertensi	25	**43,1%**
Total	**58**	**100%**

Pada tabel diatas, Warga dengan sedentary lifestyle rendah sebagian besar tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 15 warga (88,2%). Warga dengan *sedentary lifestyle* sedang tercatat dalam proporsi yang setara yaitu setengahnya, dengan jumlah 18 warga (50,0%) pada masing-masing kelompok. Sedangkan warga dengan sedentary lifestyle tinggi seluruhnya mengalami hipertensi yaitu sebanyak 5 warga (100,0%), dan tidak ada yang tidak mengalami hipertensi (0,0%).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa p-value yang diperoleh lebih kecil dibandingkan $\alpha = 0,05$,

sehingga secara statistik dapat disimpulkan adanya keterkaitan yang bermakna antara sedentary lifestyle dan kejadian hipertensi.

Tabel 3. Tabulasi Silang Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi Pada Warga Beresiko Hipertensi di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02 Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban Bulan Mei 2026

Sedentary Lifestyle	Kejadian Hipertensi				Total
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		
	F	%	F	%	
Rendah	15	88,2%	2	11,8%	**17(100%)**
Sedang	18	50,0%	18	50,0%	**36(100%)**
Tinggi	0	0,0%	5	100%	**5(100%)**
Total	33	56,9%	25	43,1%	**58(100%)**
Uji *Chi-Square* Signifikasi *p-value* <0,001 dengan *p-value*=<0,05 N=58					

Sedentary Lifestyle di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02

Distirbusi data penelitian menunjukkan dominasi responden pada kategori sedentary lifestyle kategori sedang, hampir setengah warga termasuk kategori rendah, dan sebagian kecil warga termasuk kategori tinggi. Sedentary lifestyle merupakan pola perilaku yang ditandai oleh minimnya aktivitas fisik dan dominasi perilaku yang didominasi aktivitas berintensitas sangat ringan dengan sedikit keterlibatan gerak tubuh, sehingga energi yang dikeluarkan tetap rendah (≤1,5 METs), seperti penggunaan gadget, pekerjaan berbasis komputer, aktivitas menonton, dan kebiasaan duduk berkepanjangan (Indriana et al., 2024). Perilaku sedentari yang berlangsung dalam waktu panjang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah melalui berbagai mekanisme fisiologis, termasuk penurunan sensitivitas insulin, disfungsi endotel, serta peningkatan resistensi vaskular perifer .

Tingginya proporsi warga dengan sedentary lifestyle kategori sedang dapat dikaitkan dengan perubahan pola aktivitas harian masyarakat yang semakin banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan berbasis layar (*screen-based activities*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas duduk menggunakan ponsel/smartphone memiliki skor tertinggi di antara seluruh item kuesioner SBQ. Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Mahmud *et al.* (2025) yang mengungkap bahwa pegawai instansi pemerintahan di Kota Bukittinggi cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk aktivitas dengan pergerakan tubuh yang terbatas, terutama penggunaan gawai dan pekerjaan yang dilakukan sambil duduk. Kondisi tersebut dilaporkan berhubungan secara bermakna dengan kejadian hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan melakukan aktivitas sedentari dalam durasi yang panjang dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Tingginya angka sedentary lifestyle pada kategori sedang di wilayah ini perlu mendapat perhatian serius karena kelompok ini berada pada ambang risiko yang bermakna. Meskipun(Kesehatan & 2022, n.d.) belum masuk kategori tinggi, durasi duduk lebih dari 3 jam per hari secara kumulatif dapat meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan yang berfokus pada pengurangan perilaku sedentari perlu dilakukan secara berkelanjutan di wilayah tersebut

Kejadian Hipertensi di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital, Diketahui bahwa hampir setengah warga mengalami hipertensi, sedangkan sebagian besar warga tidak mengalami hipertensi.Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah berada di atas batas normal secara terus-menerus. Kondisi ini sering tidak disadari oleh penderitanya, namun dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan yang serius (Munawaroh et al., 2023).

Munculnya hipertensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis dan faktor perilaku. Faktor biologis mencakup usia, jenis kelamin, serta riwayat keluarga, sedangkan faktor perilaku salah satunya berkaitan dengan pola makan tinggi natrium, konsumsi alkohol, merokok, obesitas, stres, dan kurangnya aktivitas fisik (Restia et al., 2023). Tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah ini menegaskan perlunya deteksi dini yang rutin serta penguatan program pengendalian hipertensi berbasis komunitas seperti Prolanis di Puskesmas Tuban.

Proporsi hipertensi yang mencapai hampir setengahnya di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02 mengindikasikan bahwa faktor gaya hidup, termasuk sedentary lifestyle, berkontribusi signifikan terhadap tingginya angka tersebut. Upaya edukasi gaya hidup sehat, pemeriksaan tekanan darah berkala di posyandu, serta intervensi promotif dan preventif yang terstruktur perlu segera diperkuat agar masyarakat lebih sadar akan risiko hipertensi dan termotivasi melakukan perubahan perilaku secara mandiri.

Pengaruh bullying faktor teman sebaya terhadap kesehatan mental

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa bullying faktor teman sebaya berada pada kategori baik sebanyak 66 responden (75%), dan kategori buruk sebanyak 22 responden (25%). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh bullying faktor teman sebaya mayoritas berada pada kategori baik, sejalan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 14–15 tahun (42,1%) dan berada di kelas VIII-5 (37,5%), yaitu masa di mana pemahaman

tentang kesehatan mental mulai terbentuk. Kondisi interaksi antaranggota kelompok sebaya berpotensi memengaruhi terbentuknya maupun menekan perilaku bullying, tergantung pada pola interaksi yang terbentuk di lingkungan pertemanan. Berdasarkan tabel 4.5, dari 66 responden dengan bullying faktor teman sebaya baik, terdapat 48 responden (53,3%) dengan kesehatan mental baik dan 12 responden (13,3%) dengan kesehatan mental buruk, sedangkan dari 22 responden dengan faktor teman sebaya buruk, terdapat 19 responden (21,1%) dengan kesehatan mental baik dan 8 responden (8,8%) dengan kesehatan mental buruk (HASIM, 2026). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,019 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara bullying faktor teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di SMPN 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Bukti empiris yang diperoleh pada penelitian ini mendukung hasil studi Hayati & Yusri. (2023) faktor bullying teman sebaya dapat melakukan tindakan kekerasa atau intimidasi yang dilakukan oleh teman, baik di sekolah, tempat kerja, atau lingkungan rumah. Pergaulan sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pembentukan perilaku anak. Anak yang berada dalam kelompok dengan pola perilaku kurang baik berpotensi menginternalisasi dan menampilkan perilaku yang serupa. Keinginan untuk mendapatkan pengakuan, diterima oleh kelompok, serta menjaga hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi faktor yang turut memperkuat kecenderungan tersebut. Bullying dengan faktor teman sebaya memiliki dampak seperti trauma dan kecemasan yang berkepanjangan, teman sebaya dapat menyebabkan perasaan sedih akibat ulah teman yang menyakitkan hati (Febrianti et al., 2024). Perilaku bullying tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial tempat siswa berinteraksi. Kelompok pertemanan yang menunjukkan atau membenarkan tindakan agresif dapat membentuk kecenderungan serupa pada anggotanya. Namun, teman sebaya juga dapat berfungsi sebagai faktor protektif melalui pemberian dukungan psikologis, seperti empati, kepedulian, dan penerimaan sosial. (Rachmawati, 2024). Keberadaan dukungan tersebut membantu siswa mengembangkan konsep diri yang positif dan meningkatkan harga diri.

Analisis Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai p-value <0,001 kurang dari taraf signifikasi (0,05), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara sedentary lifestyle dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Latsari RT 02 RW 02 Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. Pola hubungan yang terlihat bersifat searah: semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle, semakin besar proporsi kejadian hipertensi. Bukti empiris yang diperoleh dalam penelitian ini konsisten dengan laporan Indriana et al. (2024) yang menunjukkan keterkaitan signifikan antara *sedentary lifestyle* dan hipertensi pada populasi usia produktif (20–59 tahun). Penelitian tersebut juga mengungkap bahwa individu dengan tingkat perilaku sedentari yang tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang menjalani aktivitas fisik lebih aktif. Demikian pula, Mahmud et al. (2025) melaporkan bahwa perilaku sedentari yang didominasi oleh penggunaan gadget dan duduk saat bekerja berhubungan secara signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi pada pegawai instansi pemerintahan (Astrid Hidayah et al., 2025).

Secara teoritis, hubungan antara sedentary lifestyle dan hipertensi dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis. Indriana *et al.* (2024) menjelaskan bahwa perilaku sedentari yang berlangsung dalam waktu lama ditandai oleh dominasi aktivitas berintensitas sangat ringan dengan kebutuhan energi minimal (≤1,5 METs), seperti penggunaan gawai, aktivitas menonton, pekerjaan berbasis komputer, serta kebiasaan duduk berkepanjangan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan aktivitas otot skeletal yang memiliki peran dalam pengendalian metabolisme karbohidrat dan lemak. Dampak lanjutannya meliputi penurunan sensitivitas insulin, gangguan fungsi lapisan endotel pada sistem vaskular, disertai meningkatnya tahanan pembuluh darah perifer. Berbagai perubahan fisiologis tersebut berperan dalam terjadinya kenaikan tekanan darah secara berkelanjutan (Indriana *et al.*, 2024).

Selain itu, Munawaroh *et al.* (2023) menjelaskan bahwa hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus di atas batas normal, yaitu sistolik ≥140 mmHg atau diastolik ≥90 mmHg. Kondisi tersebut dikenal sebagai *silent killer* sebab sering berkembang tanpa keluhan yang mudah dikenali, namun dapat menyebabkan berbagai dampak kesehatan pada organ vital, seperti otak, jantung, dan ginjal. Munculnya hipertensi berkaitan dengan interaksi berbagai determinan kesehatan, baik yang berasal dari faktor bawaan maupun faktor perilaku. Faktor bawaan mencakup usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, sedangkan faktor perilaku salah satunya adalah kebiasaan makan tinggi natrium, obesitas, stres, dan kurangnya aktivitas fisik (Restia *et al.*, 2023). *Sedentary lifestyle* termasuk faktor yang masih dapat diubah melalui perubahan gaya hidup, sehingga upaya pengurangan perilaku sedentari dapat menjadi salah satu strategi pencegahan hipertensi di tingkat komunitas

Penelitian Khoirunnisa et al. (2025) juga memberikan dukungan terhadap hasil penelitian yang diperoleh dengan melaporkan adanya kecenderungan peningkatan kejadian hipertensi pada individu dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, termasuk pada kelompok usia yang lebih muda. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh perilaku sedentari terhadap peningkatan tekanan darah tidak terbatas pada populasi lanjut usia, tetapi juga dapat terjadi pada berbagai rentang usia. Aktivitas fisik yang cukup, seperti senam hipertensi rutin,

terbukti mampu mengendalikan tekanan darah secara bermakna melalui mekanisme vasodilatasi, penurunan tahanan perifer, dan peningkatan efisiensi kardiovaskular (Kartini et al., 2019).

Dominasi *sedentary lifestyle* kategori sedang di Kelurahan Latsari sebagian besar menggambarkan pergeseran pola aktivitas masyarakat yang semakin bergantung pada teknologi dalam waktu lama. Kondisi ini, apabila tidak segera diintervensi, berisiko menggeser proporsi warga dari kategori sedang ke kategori tinggi, yang berimplikasi langsung pada peningkatan angka kejadian hipertensi (Eka Putri et al., n.d.). Oleh karena itu, upaya promotif kesehatan yang intensif baik melalui edukasi kesehatan di posyandu, program senam hipertensi rutin, maupun kampanye pengurangan screen time merupakan langkah strategis yang mendesak untuk dilaksanakan di wilayah ini.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas warga berisiko hipertensi di RT 02 RW 02 Kelurahan Latsari termasuk dalam kategori sedentary lifestyle sedang (62,1%), sementara 43,1% responden tercatat mengalami hipertensi. Pengujian statistik menghasilkan nilai signifikansi yang berada di bawah batas α yang ditetapkan (p-value <0,001), sehingga menunjukkan adanya keterkaitan antara sedentary lifestyle dan kejadian hipertensi. Semakin tinggi tingkat perilaku sedentari, semakin besar kecenderungan terjadinya hipertensi. Bukti yang diperoleh dalam penelitian ini menguatkan bahwa perilaku sedentari merupakan faktor yang dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup. Oleh karena itu, penguatan program kesehatan masyarakat yang berorientasi pada peningkatan aktivitas fisik, penyebarluasan informasi kesehatan, dan pelaksanaan skrining tekanan darah secara rutin perlu terus dikembangkan sebagai langkah pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview*. *11*, 128–138.

Astrid Hidayah, D., Bakti Keloko, A., Rochadi, Rk., Sumatera Utara, U., Mansur No, J. T., Medan Baru, K., Medan, K., & Utara, S. (2025). Determinant Analysis of Elevated Blood Pressure among Secondary School Students in South Jakarta: Analisis Determinan Kejadian Peningkatan Tekanan Darah. *E-Journal.Unair.Ac.Id*, *4*(1), 962–971. https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1682

Eka Putri, M., Ria Kurniati, S., Agustiar, E., Studi, P. D., Studi Profesi Ners, P., Puskesmas Raya, P., & Hang Tuah Tanjungpinang, S. (n.d.). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Excellent-Health.Id*, *4*, 284–287. Retrieved September 12, 2026, from https://excellent-health.id/index.php/excellent/article/view/198

Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika bullying di sekolah: Faktor dan dampak. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, *8*(1), 9–24. https://doi.org/10.30653/001.202481.336

Fitriana, R., Lipoeto, N., Kesehatan, V. T.-J., & 2012, U. (2024). Faktor risiko kejadian hipertensi pada remaja di wilayah kerja puskesmas rawat inap sidomulyo kota pekanbaru. *Jurnal.Fkm.Unand.Ac.Id*. https://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/101

HASIM, S. (2026). *HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PEREMPUAN PRA LANSIA DI WILAYAH*. https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/55675/

Hayati, N., & Yusri, F. (2023). Upaya edukasi pencegahan bullying pada siswa SMPN 1 Enam Lingkung di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)*, *1*(1), 1–17. https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i1.58

Kesehatan, R. P.-M. P. P., & 2022, U. (n.d.). Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja PT. Pupuk Kalimantan Timur Selama Masa Pandemi COVID-19 di Kota. *Jurnal.Unismuhpalu.Ac.Id*. Retrieved September 12, 2026, from https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/download/2869/2434

Kurnianingtyas, B., … S. S.-J. K., & 2017, U. (2021). Faktor Risiko kejadian hipertensi pada siswa sma di kota semarang Tahun 2016. *Neliti.Com*. https://www.neliti.com/publications/106149/faktor-risiko-kejadian-hipertensi-pada-siswa-sma-di-kota-semarang-tahun-2016

Nurhidayat, S., Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gawat Darurat, Mk., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Faktor risiko penyakit kardiovaskuler pada remaja di Ponorogo. *Eprints.Umpo.Ac.Id*. https://eprints.umpo.ac.id/1295

Rachmawati, D. (2024). Bullying dan dampak jangka panjang : Koneksi dengan kekerasan dan kriminalitas di sekolah penindasan terhadap orang lain. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, *9*(1999). https://doi.org/10.15642/joies.2024.9.1.83-104

Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. *1*(4), 543–552.