
Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi pada Perawat Rawat Inap

Lifestyle and Hypertension Incidence among Inpatient Nurses

Zulfia Khoyrotun Nisa¹, Feri Catur Yuliani¹, Rizal Fajri¹

¹ Universitas Safin Pati, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Gaya Hidup; Hipertensi;
Perawat

Keywords:

Lifestyle; Hypertension;
Nurses

Abstrak

Perawat di ruang rawat inap memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan akibat beban kerja yang berat, tingkat stres, dan pola shift tidak teratur. Kondisi ini sering memicu perubahan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan gangguan tidur, yang menjadi faktor risiko utama terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain analitik melalui pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 43 perawat rawat inap yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner gaya hidup dan lembar observasi tekanan darah, sedangkan analisis data diuji menggunakan statistik *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat memiliki gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 40 orang (93,0%), dan sebagian besar mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 23 orang (53,5%). Berdasarkan uji statistik *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,019 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus. Pihak manajemen rumah sakit disarankan untuk mengadakan program promosi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) guna menekan risiko penyakit akibat kerja.

Abstract

Inpatient nurses have a high risk of experiencing health problems due to heavy workloads, high stress levels, and irregular shift work patterns. These conditions often trigger unhealthy lifestyle changes, such as poor diet, lack of physical activity, and sleep disturbances, which are major risk factors for hypertension. This study aimed to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension among inpatient nurses at RSU Nurussyifa Kudus. This was a quantitative study with an analytical design using a cross-sectional approach. The sample consisted of 43 inpatient nurses selected through a total sampling technique. The research instruments included a lifestyle questionnaire and a blood pressure observation sheet, while data analysis was performed using the Spearman Rank statistical test. The results showed that the majority of nurses had an unhealthy lifestyle, accounting for 40 respondents (93.0%), and most experienced stage 1 hypertension, totaling 23 respondents (53.5%). Based on the Spearman Rank statistical test, a *p-value* of 0.019 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant relationship between lifestyle and the incidence of hypertension among inpatient nurses at RSU Nurussyifa Kudus. Hospital management is advised to establish occupational health and safety (OHS) promotion programs to mitigate work-related health risks.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan medis sistemik yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Kondisi klinis ini terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Di dunia medis, hipertensi sering kali dijuluki sebagai *"the silent killer"* (pembunuh senyap) karena sifatnya yang berkembang secara asimtomatik atau tanpa gejala klinis yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari keberadaannya (Kemenkes, 2023). Jika tidak ditangani secara cepat dan tepat, hipertensi dapat memicu komplikasi serius pada berbagai organ vital, seperti ginjal, jantung, arteri perifer, otak, hingga mata. Tingkat kerusakan organ tersebut sangat bergantung pada seberapa lama kondisi tekanan darah tinggi dibiarkan tanpa pengobatan dan manajemen kontrol yang efektif (Silvianah & Indrawati, 2024).

Berdasarkan laporan Riset Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, prevalensi penderita hipertensi menempati urutan ketiga tertinggi setelah penyakit diabetes mellitus dan artritis (Dinkes Kudus, 2021). Kerentanan terhadap hipertensi kini tidak lagi terbatas pada kelompok lanjut usia. Data epidemiologi menunjukkan persentase kejadian yang signifikan pada berbagai kelompok usia: kelompok usia 18–24 tahun sebesar 13,2%, usia 34–44 tahun sebesar 31,6%, dan terus meningkat secara progresif hingga mencapai 69,5% pada populasi di atas 75 tahun (Kemenkes, 2023). Pola yang serupa juga ditemukan di lingkup institusi pelayanan kesehatan. Data rekam medis dari Rumah Sakit Umum (RSU) Nurussyifa Kudus menunjukkan bahwa hipertensi secara konsisten menempati peringkat tiga besar penyakit yang paling sering dijumpai, bersanding dengan diabetes mellitus dan stroke.

Kelompok profesional yang bekerja di rumah sakit, khususnya perawat di ruang rawat inap, memiliki risiko pekerjaan yang sangat tinggi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Tuntutan beban kerja yang berat, tingkat stres psikologis yang tinggi, dan ritme kerja dengan sistem *shift* yang tidak teratur menjadi pemicu utama terjadinya degradasi kualitas gaya hidup. Tekanan profesi ini sering kali memaksa perawat mengadopsi kebiasaan tidak sehat, seperti pola makan instan yang buruk, tingginya konsumsi kafein untuk menahan kantuk, kurangnya aktivitas fisik, serta gangguan siklus tidur. Fenomena ini terkonfirmasi melalui studi pendahuluan dan wawancara terstruktur yang dilakukan terhadap perawat di ruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus. Hasil wawancara menunjukkan adanya riwayat peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh tingginya frekuensi konsumsi kopi, makanan bersantan, serta kebiasaan merokok. Justifikasi masalah ini diperkuat oleh tren data rekam medis internal rumah sakit yang mencatat dinamika peningkatan kasus hipertensi di kalangan staf keperawatan secara klinis. Pada tahun 2024, tercatat terdapat 3 kasus perawat rawat inap dengan diagnosis utama hipertensi, dan angka tersebut mengalami eskalasi menjadi 5 kasus pada tahun berikutnya.

Fenomena peningkatan kasus tahunan ini mengindikasikan bahwa perawat yang seharusnya bertindak sebagai agen promotor kesehatan (*role model*) justru rentan terpapar penyakit akibat gaya hidup modern yang tidak sehat. Meskipun beberapa studi mengenai gaya hidup dan hipertensi telah banyak dilakukan pada populasi umum maupun lansia, penelitian yang berfokus secara spesifik pada populasi tenaga keperawatan rawat inap di RSU Nurussyifa Kudus masih sangat terbatas. Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut, penelitian ini krusial untuk dilakukan guna mengidentifikasi secara mendalam hubungan antara karakteristik gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik observasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk mengukur dan mengamati variabel independen (gaya hidup) dan variabel dependen (kejadian hipertensi) secara simultan dalam satu waktu tertentu tanpa adanya intervensi dari peneliti. Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan, terhitung mulai dari bulan September hingga Desember 2025, bertempat di tujuh ruang rawat inap Rumah Sakit Umum (RSU) Nurussyifa Kudus.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh staf keperawatan yang bertugas di ruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus yang berjumlah 43 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode *total sampling* (sampel jenuh), di mana seluruh anggota

populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi perawat aktif di ruang rawat inap yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah perawat yang sedang menjalani cuti panjang atau izin sakit selama masa penelitian.

Pengumpulan data menggunakan dua jenis instrumen, yaitu kuesioner gaya hidup dan lembar observasi tekanan darah. Kuesioner gaya hidup digunakan untuk mengukur kebiasaan responden terkait pola makan, konsumsi kopi, dan aktivitas merokok. Sementara itu, lembar observasi tekanan darah digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik responden. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital yang telah terkalibrasi untuk menjamin validitas hasil ukur. Klasifikasi hipertensi dikategorikan berdasarkan standar *Joint National Committee (JNC)* menjadi Pre-Hipertensi, Hipertensi Derajat 1, dan Hipertensi Derajat 2.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*) kepada perawat yang memenuhi syarat serta menjamin kerahasiaan data identitas mereka. Setelah data terkumpul, proses pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing, coding, scoring, entering, dan cleaning*. Analisis data dilakukan secara komputerisasi yang terbagi menjadi dua tahap: analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik demografi responden (usia, jenis kelamin, pendidikan), gaya hidup, serta klasifikasi hipertensi. Tahap berikutnya adalah analisis bivariat menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank* ($\alpha = 0,05$) guna menganalisis signifikansi hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam beberapa tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
23- 30	25	58.1%
31-37	18	41.9%
Total	43	100%

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden, mayoritas responden berada pada kelompok usia 23–30 tahun, yaitu sebanyak 58,1%. Sementara itu, sebesar 41,9% responden berada pada rentang usia 31–37 tahun. Berdasarkan penelitian terhadap 43 perawat diruang rawat inap RSU Nurussyifa Kudus, diketahui bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia 23-30 tahun sebanyak 58.1%, kemudian rentang usia 31-37 tahun sebanyak 41.9% responden. Data ini menunjukkan mayoritas responden berada pada usia produktif.

Rentang usia 23-30 tahun menunjukkan angka lebih dominan pada hasil penelitian ini. Data ini mengidentifikasi bahwa penyakit hipertensi tidak hanya menyerang kelompok lanjut usia, tetapi juga sangat rentan terjadi pada individu yang sedang aktif dalam bekerja. Hal ini disebabkan karena zaman sekarang tingginya konsumsi makanan junk food, makanan tinggi garam/gula, dan berbagai minuman yang beraneka ragam mempengaruhi pola gaya hidup yang dijalani seseorang. Hal itu membuat seseorang seringkali mengalami berbagai penyakit seperti hipertensi meskipun pada usia muda. Kelompok usia 31-37 tahun merupakan fase kehidupan yang umumnya ditandai dengan beban kerja tinggi, mobilisasi yang padat, tanggung jawab keluarga yang besar dan kebiasaan hidup sehari-hari. Dalam konteks ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amalia (2025) yang menyebutkan bahwa kelompok dewasa muda dan dewasa madya memiliki resiko terkena hipertensi jika mereka gagal mempertahankan gaya hidup dengan sehat. Usia merupakan penentu penting dalam hipertensi, karena semakin tua usia, semakin tinggi risikonya. Proses penuaan mengurangi elastisitas arteri, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini sangat jelas sebagai peningkatan tekanan darah sistolik secara progresif seiring bertambahnya usia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	4	9,3%
Perempuan	39	90,7%
Total	43	100%

Berdasarkan tabel 2 karakteristik jenis kelamin responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 39 orang (90,7%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang (9,3%). Hasil gambaran analisis pada penelitian ini antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi dapat diketahui bahwa Persentase kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Tingginya Persentase yang terjadi pada perempuan dikarenakan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan Persentase 90,7%, hal ini membuat tingginya Persentase kejadian hipertensi lebih tinggi jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki yang notabene jumlahnya hanya 9,3% dari jumlah sampelnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maykurnia (2022) yang menyebutkan bahwa hipertensi lebih pravelen pada wanita dari pada pria. Tekanan darah wanita meningkat lebih signifikan seiring bertambahnya usia. Wanita diatas usia 55 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena hipertensi. Faktor yang berkontribusi terhadap pola ini adalah hormon, penurunan kadar esterogen setelah menopause dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
D3 Keperawatan	33	76,7
S1 Ners	10	23,3
Total	43	100,0

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan responden, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan D3 Keperawatan, yaitu sebanyak 33 orang (76,7%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pendidikan S1 Keperawatan (Ners) berjumlah 10 orang (23,3%). Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi perilaku kesehatan individu, termasuk dalam sikap, kepatuhan, pengetahuan, dan kebiasaan sehari-hari yang bisa mempengaruhi terjadinya hipertensi. Notoatmojo (2012) menyatakan bahwa pendidikan seseorang akan mempengaruhi pengetahuannya. Seiring meningkatnya pengetahuan, kemungkinan mereka untuk menyelaraskan perilaku mereka dengan informasi tersebut juga meningkat. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa, terlepas dari tingkat pendidikan responden yang tinggi, beberapa responden tetap menjalani gaya hidup tidak baik dan kemudian mengalami hipertensi.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Responden

Gaya Hidup	Frekuensi	Persentase
Baik	3	7%
Tidak Baik	40	93%
Total	43	100%

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden yang dominan memiliki gaya hidup tidak baik sebanyak 40 orang (93,0%), sedangkan 3 orang (7,0%) memiliki gaya hidup baik. Gaya hidup yang tidak baik disebabkan karena pola makan tidak baik, konsumsi kopi yang berlebihan, dan kebiasaan merokok yang tidak baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2025) yang mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup sehat dan prevalensi hipertensi pada lansia di Desa Natai Kondang Kecamatan Permata Kabupaten Kecubung. Temuan ini menguatkan penelitian oleh Asdar (2023), yang menetapkan korelasi antara konsumsi makanan, merokok, konsumsi kopi, stres, terkait dengan kejadian hipertensi. Tanda gaya hidup tidak sehat adalah pola makan yang buruk, dibuktikan dengan responden mengkonsumsi makanan asin ≤ 3 kali dalam seminggu, dengan nilai rata-rata pertanyaan 1,8. Konsumsi

natrium secara berlebihan dapat mengakibatkan kandungan natrium dalam cairan ekstraseluler meningkatkan volume sehingga menyebabkan hipertensi. Hal ini sejalan dengan Sangka Alberto (2021), yang menyatakan bahwa asupan natrium berlebihan meningkatkan konsentrasi natrium dalam volume cairan, sehingga berdampak pada hipertensi.

Penelitian Oktaviani (2023) mengidentifikasi hubungan antara tekanan darah tinggi dengan beberapa jenis makanan seperti yang mengandung natrium dan lemak tinggi, lauk hewani dan penyedap makanan. Gaya hidup tidak sehat karena responden mempunyai kebiasaan minum kopi yang tidak baik. Kopi mengandung kafein, yang mengaktifkan sistem saraf simpatik, sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan hipertensi. Hal ini sejalan dengan Widiarta (2023) yang menyatakan adanya hubungan sangat kuat antara kebiasaan minum kopi dan hipertensi. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa, terlepas dari pekerjaan responden yang notabene seorang perawat seharusnya bisa menjadi role model bagi pasien yang dirawat. Tetapi faktanya karena tekanan pekerjaan yang tinggi seringkali membuat mereka menjalani gaya hidup yang tidak baik terutama mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan olahan tinggi garam/gula, dan minum kopi berlebihan. Masalah ini dikombinasi karena waktu istirahat yang terbatas dan beban kerja yang tinggi sehingga memicu stres dan kelelahan pada perawat. Hal ini menyebabkan perawat sering mencari makanan yang gurih, tinggi lemak, praktis dan mudah didapat. Selain itu, pola shift kerja yang tidak teratur mengganggu pola makan perawat yang mengakibatkan perawat melewatkan waktu makan dan berakhir dengan makan camilan yang tidak sehat. Mengonsumsi kopi di kalangan perawat pada era sekarang sudah menjadi kebiasaan, terutama untuk mengatasi tuntutan shift jaga yang panjang dan melelahkan. Pada saat shift kerja terutama shift malam menyebabkan ritme sirkadian yang memicu perawat menggunakan kopi sebagai stimulan untuk meningkatkan fokus, memberikan energi dan mengatasi kelelahan.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Pre Hipertensi	14	32,5%
Hipertensi 1	23	53,5%
Hipertensi 2	6	14,0%
Hipertensi 3	0	0%
Total	43	100%

Berdasarkan pada tabel 5 hipertensi responden didapatkan data sebagian besar responden termasuk kategori Hipertensi 1 yaitu sebanyak 23 (53,5%) responden, kemudian kategori Pre Hipertensi yaitu sebanyak 14 (32,5%), kategori Hipertensi 2 sebanyak 6 (14,0%) responden, dan Hipertensi 3 sebanyak 0 (0%) responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 29 (67,4%). Sedangkan 14 (32,6%) responden mengalami pre hipertensi. Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab, salah satunya adalah kebiasaan responden minum kopi lebih dari 2 cangkir sehari. Kandungan dalam kopi mengaktifkan sistem saraf simpatik, sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia (2025), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi kopi dan prevalensi hipertensi. Penelitian Liawati (2021) mengungkapkan bahwa mengkonsumsi kurang dari dua cangkir kopi setiap hari dapat menyebabkan resiko hipertensi.

Faktor pola makan juga berkontribusi terhadap hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan di dapatkan data responden selalu mengkonsumsi makanan asin. Makanan yang kaya garam dapat meningkatkan kadar natrium dalam cairan ekstraseluler, sehingga menyebabkan hipertensi. Silviasnah (2024) menyatakan bahwa peningkatan kadar natrium dalam cairan ekstraseluler mengakibatkan peningkatan volume ekstraseluler, yang berkontribusi terhadap hipertensi. Merokok merupakan faktor tambahan yang berkontribusi terhadap hipertensi. Dalam penelitian ini sebagian responden sering terpapar asap rokok dari perokok aktif lainnya. Nikotin dapat merangsang sekresi adrenalin, sehingga menyebabkan pelepasan adrenalin. Hal ini sesuai dengan penelitian Widiarta (2023), yang menunjukkan bahwa nikotin dalam rokok memicu produksi katekolamin, yang mengakibatkan

peningkatan detak jantung, iritabilitas, dan vasokonstriksi jantung, yang semuanya dapat berkontribusi pada hipertensi.

Tabel 6. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi

Gaya Hidup	Hipertensi										
	Pre HT		HT 1		HT 2		HT 3		Total		p-value
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Sehat	3	7	0	0	0	0	0	0	3	7	0.019
Tidak Sehat	11	25.6	23	53.5	6	14	0	0	40	93	
Total	14	32.6	23	53.5	6	14	0	0	43	100	

Pada tabel diatas didapatkan data bahwa responden dengan gaya hidup baik terdapat 3 (7%) orang yang mengalami pre hipertensi dan tidak terdapat responden dengan gaya hidup baik yang mengalami hipertensi 1 , hipertensi 2 dan hipertensi 3. Sedangkan responden dengan gaya hidup tidak baik sebagian besar mengalami hipertensi 1 yaitu sebesar 23 (53.5%) orang, 14 (32.5%) orang mengalami pre hipertensi dan sisanya 6 (14%) orang mengalami hipertensin 2. Setelah data diolah menggunakan uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai p value sebesar 0.019 ($p\text{-value} < 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSUD Nurussyifa Kudus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebanyak 40 orang (93%) menunjukkan gaya hidup tidak sehat, sedangkan hanya 3 orang (7%) yang memiliki gaya hidup sehat. Uji Spearman Rank yang dilakukan dengan SPSS menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,019$, yang berarti $p < \alpha (0,05)$, sehingga H_a diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSUD Nurussyifa Kudus. Gaya hidup mengacu pada pola perilaku dan rutinitas harian individu yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan fisik mereka (Widiarta 2023). Gaya hidup sehat secara konsisten mempertimbangkan unsur-unsur yang memengaruhi kesehatan, termasuk nutrisi, aktivitas fisik, dan rutinitas harian, yang secara kolektif mendefinisikan gaya hidup sehat. Sebaliknya, gaya hidup tidak sehat meningkatkan kerentanan terhadap hipertensi karena kurangnya olahraga, mengonsumsi kopi, merokok , kebiasaan makan adalah contoh gaya hidup yang tidak sehat (Maykurnia 2020). Responden yang menjalani gaya hidup yang baik cenderung memiliki tekanan darah yang normal. Responden yang memiliki gaya hidup sehat tetapi mengalami hipertensi dapat disebabkan karena faktor genetik, stres dan ras (Asdar 2023). Hipertensi yang tidak diobati dapat mengakibatkan komplikasi seperti gagal ginjal, stroke, infark miokard, gagal jantung dan disritmia jantung. Pencegahan yang dilakukan untuk penyakit hipertensi adalah dengan menjalankan gaya hidup dengan baik seperti tidak merokok, makan rendah garam dan lemak, beraktifitas fisik secara baik, tidak mengonsumsi kopi secara berlebihan, dan bisa mengendalikan stres. Jika responden tidak bisa menjalankan gaya hidup dengan baik maka akan menyebabkan berbagai macam penyakit seperti hipertensi.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada perawat di ruang rawat inap RSUD Nurussyifa Kudus, di mana mayoritas perawat dengan gaya hidup tidak sehat mengalami hipertensi derajat 1. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada pihak manajemen rumah sakit untuk mengoptimalkan program Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dengan menyediakan pilihan makanan sehat rendah natrium saat dinas *shift* serta mengadakan skrining kesehatan berkala. Bagi para perawat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mandiri untuk membatasi konsumsi kopi serta mengurangi makanan instan tinggi garam di sela kepadatan kerja. Sementara itu, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk mengeksplorasi faktor risiko lain yang belum terungkap dalam penelitian ini, seperti faktor genetik, kualitas tidur, dan tingkat stres kerja perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran umum. *Majority*, 11(2), 128–138. <https://doi.org/10.59042/mj.v11i2.165>
- Amalia, N. R. (2025). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–7. (Catatan: Tambahkan nama jurnalnya jika ada)
- American Heart Association (AHA). (2021). Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: A scientific statement. *Journal of the American Heart Association*, 143(10), E763–E783. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000947>
- Asdar, F. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 90–99. (Catatan: Lengkapi nama jurnal dan nomornya)
- European Society of Cardiology (ESC). (2024). Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, 45(34), 3200–3290.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman pengendalian hipertensi di fasilitas kesehatan tingkat pertama*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan dan keperawatan*. CV Rumah Pustaka.
- Lakoro, A., Handian, F. I., & Susanti, N. (2023). Pralansia di Puskesmas Bualemo berdasarkan perkiraan World Health Organization kegiatan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 15–25.
- Liawati, N., Lusiani, T., & Sidik, M. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di Kelurahan Subangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Sukabumi Kota Sukabumi. *Jurnal Lentera*, 4(2), 45–55. (Catatan: Lengkapi halaman pastinya)
- Marlita, M., Lestari, R. M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan gaya hidup (lifestyle) dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 24–30. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3850>
- Maykurnia, R. (2020). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup (life style) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Krokeh Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun* (Skripsi/Tesis tidak dipublikasikan). Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Oktaviana, A., & La Ode, R. (2023). Determinan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Bungkal Kota Sungai Penuh Tahun 2023. *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), 153–164.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2021). *Pedoman tatalaksana hipertensi di Indonesia* (ke-4 ed.). PERKI.
- Sangka', A., Basri, M., & Hanis, M. (2021). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 202–210.
- Silvianah, A., & Indrawati. (2024). Association between hypertension medication adherence and blood pressure variation in elderly participants at elderly health posts. *Journal of Nursing*, 17(2), 52–61. <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.361>
- Smith, M., Mommaerts, K., Prost, S. G., & Reznicek, N. (2025). Anxiety contributes to physical health among older adults who are incarcerated in prison. *Journal of Gerontological Social Work*, 68(4), 482–495. <https://doi.org/10.1080/01634372.2025.2450208>
- Stuart, G. W. (2019). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2017). *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (ke-7 ed.). Interna Publishing.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. CV Alfabeta.
- Townsend, R. R., & Cohen, J. B. (2024). White coat hypertension & cardiovascular outcomes. *Current Hypertension Reports*, 26(10), 399–410. <https://doi.org/10.1007/S11906-024-01309-0>

- Widiarta, Y. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada masyarakat Campuranom Daerah Lereng Gunung Sindoro Kabupaten Temanggung Pada Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 4–35.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization.
- Zuhdi, M., Kosim, K., Ardhuha, J., Wahyudi, W., & Taufik, M. (2020). Keunggulan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dibandingkan dengan tensimeter spring dan tensimeter raksa. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, 2(2), 4–7. <https://doi.org/10.29303/jppfi.v2i2.58>