

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Namorambe yang terus mengalami peningkatan kasus dari tahun ke tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor risiko yang memengaruhi kejadian hipertensi pada kelompok usia 35-65 tahun di wilayah tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* terhadap 93 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran langsung berat badan, tinggi badan, serta tekanan darah, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami hipertensi tahap 1 (47,3%) dan memiliki status gizi obesitas (45,2%). Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p = 0,039$. Sebaliknya, faktor risiko lain seperti riwayat keluarga/genetik ($p = 0,534$), gaya hidup ($p = 0,556$), tingkat stres ($p = 0,524$), aktivitas fisik ($p = 0,113$), dan kualitas tidur ($p = 0,797$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dalam penelitian ini. Kesimpulan dari penelitian ini adalah status gizi merupakan faktor risiko dominan yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia 35-65 tahun di Puskesmas Namorambe. Saran bagi masyarakat adalah meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan memperbaiki kualitas hidup melalui pola makan seimbang guna menjaga berat badan ideal.

Kata Kunci: Hipertensi, Faktor Risiko, Status Gizi

ABSTRACT

This study was motivated by the high prevalence of hypertension in the service area of the Namorambe Community Health Center, where the number of cases has continued to rise year after year. The study aimed to identify various risk factors influencing the prevalence of hypertension among individuals aged 35–65 years in that area. A quantitative, cross-sectional study design was employed, involving 93 respondents selected using simple random sampling. Data were collected via questionnaires and direct measurements of body weight, height, and blood pressure, and were then analyzed using the Chi-Square test at a significance level of 0.05. The results showed that the majority of respondents had stage 1 hypertension (47.3%) and were obese (45.2%). Based on bivariate analysis, it was found that nutritional status had a significant association with the occurrence of hypertension with a p-value of 0.039. Conversely, other risk factors such as family/genetic history ($p = 0.534$), lifestyle ($p = 0.556$), stress levels ($p = 0.524$), physical activity ($p = 0.113$), and sleep quality ($p = 0.797$) did not show a statistically significant association in this study. The conclusion of this study is that nutritional status is a dominant risk factor associated with the incidence of hypertension among individuals aged 35–65 years at the Namorambe Community Health Center. Recommendations for the community include raising awareness about the importance of regular blood pressure checks and improving quality of life through a balanced diet to maintain a healthy weight.

Keywords: *Hypertension, Risk Factors, Nutritional Status*