

ABSTRAK

Nama : Oktavi Kurnia Durmaningrum
NIM : 1076242003
Program Studi : Magister Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Generasi Z
Di Puskesmas Pulogadung

Latar belakang:

Hipertensi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan di atas batas normal. Pada saat ini banyak Generasi Z sudah mengalami hipertensi. Gaya hidup tidak sehat dapat menjadi faktor risiko hipertensi seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, konsumsi makanan berlemak, obesitas, *screen time* sebelum tidur malam dan stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis faktor risiko usia, jenis kelamin, genetik hipertensi, aktivitas fisik, merokok, konsumsi kafein, konsumsi makanan berlemak, obesitas, *screen time* sebelum tidur dan stres dengan angka kejadian hipertensi pada Generasi Z.

Metode:

Desain analitik *observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 176 orang yang diambil dengan cara *consecutive sampling*. Analisis data univariate dengan distribusi frekuensi, analisis bivariate dengan *chi-square* dengan CI 95%, analisis multivariate dengan regresi logistik ganda. variabel Dependen adalah hipertensi dan variabel independen terdiri dari usia, jenis kelamin, genetik hipertensi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, konsumsi makanan berlemak, obesitas, *screen time* sebelum tidur, stres. Kuesioner yang digunakan untuk aktivitas fisik dengan kuesioner modifikasi IPAQ, konsumsi makanan berlemak dengan kuesioner modifikasi FFQ, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan *screen time* sebelum tidur disusun sendiri oleh peneliti, sedangkan untuk stres menggunakan kuesioner baku *Perceived Stres Scale* (PSS)

Hasil:

Hasil penelitian didapatkan usia 24-28 memiliki peluang 1,095 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan responden usia 18-23 tahun. Jenis kelamin perempuan memiliki peluang 3,831 kali lebih besar untuk terkena hipertensi dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Responden yang memiliki riwayat genetik hipertensi memiliki peluang 9,803 kali mengalami hipertensi dibandingkan responden yang tidak memiliki riwayat genetik hipertensi. Aktivitas fisik rendah memiliki peluang 2,703 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik tinggi. Kebiasaan merokok yang tinggi memiliki peluang 3,917 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi dibandingkan responden dengan aktivitas merokok rendah. Responden dengan kebiasaan konsumsi makanan berlemak yang tinggi memiliki kemungkinan 3,423 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi dibandingkan responden dengan kebiasaan konsumsi makanan berlemak rendah. Responden dengan mengonsumsi kafein yang tinggi memiliki kemungkinan

11,981 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi dibandingkan responden yang mengonsumsi kafein rendah. Responden dengan *screen time* sebelum tidur yang tinggi memiliki kemungkinan 2,673 kali lebih besar untuk mengalami risiko hipertensi dibandingkan responden yang *screen time* sebelum tidur rendah. Responden dengan tingkat stres yang tinggi memiliki kemungkinan 8,537 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi dibandingkan responden yang stres rendah. Responden dengan obesitas memiliki kemungkinan 6,206 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi dibandingkan responden yang tidak mengalami obesitas.

Hasil analisis multivariate yang paling dominan adalah konsumsi kafein dengan POR 15,497 yang berarti responden yang mengonsumsi makanan yang mengandung kafein kemungkinan 15,497 kali lebih besar untuk terkena risiko hipertensi.

Rekomendasi:

Generasi Z disarankan untuk mengontrol dan membatasi konsumsi kafein dalam kehidupan sehari-hari, terutama dari minuman seperti kopi, minuman energi, dan minuman kemasan mengandung kafein.

Kata kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Stres, Generasi Z

ABSTRACT

Name : Oktavi Kurnia Durmaningrum
Student ID : 1076242003
Study Program : Promosi Kesehatan
Tesis Title : Risk Factors Associated with Hypertension Among
Generation Z at Pulogadung Community Health Center

Background:

Hypertension is a condition where a person's blood pressure increases above normal limits. Currently, many Generation Z already experience hypertension. An unhealthy lifestyle can be a risk factor for hypertension, such as lack of physical activity, smoking habits, caffeine consumption, consumption of fatty foods, obesity, screen time before going to bed at night and stres. The aim of this research is to determine and analyze the risk factors of age, gender, genetic hypertension, physical activity, smoking, caffeine consumption, consumption of fatty foods, obesity, screen time before bed and stres with the incidence of hypertension in Generation Z.

Method:

Observational analytical design with a cross-sectional approach. The number of research respondents was 176 people taken by consecutive sampling. Univariate data analysis with frequency distribution, bivariate analysis with chi-square with CI 95%, multivariate analysis with multiple logistic regression. the dependent variable is hypertension and the independent variable consists of age, gender, genetic hypertension, physical activity, smoking habits, caffeine consumption, consumption of fatty foods, obesity, screen time before bed, stres. The questionnaire used for physical activity was a modified IPAQ questionnaire, consumption of fatty foods with a modified FFQ questionnaire, smoking habits, caffeine consumption, and screen time before bed were prepared by the researcher himself, while for stres the standard Perceived Stres Scale (PSS) questionnaire was used.

Results:

The research results showed that those aged 24-28 had a 1.095 times chance of experiencing hypertension compared to respondents aged 18-23 years. Female gender has a 3.831 times greater chance of developing hypertension than male respondents. Respondents who have a genetic history of hypertension have a 9.803 times chance of experiencing hypertension compared to respondents who do not have a genetic history of hypertension. Low physical activity has a 2.703 times greater chance of experiencing hypertension than respondents with high physical activity. High smoking habits have a 3.917 times greater chance of being at risk of hypertension than respondents with low smoking activity. Respondents with high fat food consumption habits are 3.423 times more likely to be at risk of hypertension than respondents with low fat food consumption habits. Respondents who consumed high caffeine were 11.981 times more likely to be at risk of hypertension than respondents who consumed low caffeine. Respondents with high screen time before bed were 2.673 times more likely to experience the risk of hypertension than respondents with low screen time before bed. Respondents with

high levels of stress were 8.537 times more likely to be at risk of hypertension than respondents with low stress. Respondents with obesity are 6.206 times more likely to be at risk of hypertension than respondents who are not obese.

The most dominant multivariate result is caffeine consumption with an POR of 15.497, which means that respondents who consume foods containing caffeine are 15.497 times more likely to be at risk of hypertension..

Recommendation:

Generation Z is advised to control and limit caffeine consumption in daily life, especially from drinks such as coffee, energy drinks and caffeinated packaged drinks.

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Stress, Generation Z