

Faktor-Faktor yang Menyebabkan Hipertensi pada Laki-Laki

Aswira Sari

STIKES Payung Negeri Pekanbaru

Author: Aswira Sari

Published: Mei, 2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di seluruh dunia, termasuk pada populasi laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 100 responden laki-laki usia 30–60 tahun dilibatkan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor utama penyebab hipertensi pada laki-laki meliputi usia, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas, tingkat stres, dan riwayat keluarga. Disimpulkan bahwa gaya hidup tidak sehat menjadi penyumbang utama hipertensi pada laki-laki, sehingga intervensi preventif perlu difokuskan pada perubahan perilaku.

Kata kunci: hipertensi, laki-laki, gaya hidup, faktor risiko

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Menurut data WHO tahun 2021, lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan hanya 42% dari mereka yang mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang memadai. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada penduduk usia 18 tahun ke atas, dengan angka kejadian lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, khususnya pada usia 35–64 tahun.

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala hingga menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan gangguan penglihatan. Pada kelompok laki-laki, risiko hipertensi cenderung lebih tinggi karena sejumlah faktor biologis maupun gaya hidup. Secara biologis, laki-laki memiliki kadar hormon estrogen yang lebih rendah dibandingkan perempuan, yang menjadikan mereka lebih rentan terhadap kerusakan pembuluh darah. Selain itu, gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, serta stres kerja yang tinggi lebih sering dijumpai pada laki-laki dibandingkan perempuan.

Perilaku kesehatan laki-laki juga menjadi faktor penting. Banyak studi menunjukkan bahwa laki-laki lebih jarang melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan cenderung mengabaikan gejala awal. Di samping itu, pekerjaan yang menuntut fisik berat, tekanan ekonomi, dan lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol turut memperparah risiko. Faktor risiko tersebut umumnya saling berkaitan dan dapat terjadi secara bersamaan, mempercepat terjadinya hipertensi pada usia yang lebih muda.

Penelitian ini menjadi penting mengingat tingginya angka morbiditas akibat hipertensi, serta perlunya pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor penyebab hipertensi secara spesifik pada laki-laki. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap hipertensi, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan pengendalian yang lebih efektif, terutama dalam konteks promosi kesehatan berbasis gender.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional, yaitu mengamati dan mengukur variabel-variabel pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara faktor

risiko dan kejadian hipertensi. Lokasi penelitian dilakukan di beberapa wilayah urban yang memiliki karakteristik demografis beragam. Populasi target adalah laki-laki berusia 30–60 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut dan bersedia menjadi responden.

Pengambilan sampel dilakukan secara purposive, dengan kriteria inklusi antara lain: laki-laki usia 30–60 tahun, tidak sedang menjalani pengobatan hipertensi yang aktif, dan mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 orang.

Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian: (1) kuesioner tertutup yang mencakup identitas, kebiasaan hidup (merokok, konsumsi alkohol, pola makan, aktivitas fisik), riwayat kesehatan keluarga, dan tingkat stres kerja berdasarkan skala likert; dan (2) pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital yang telah dikalibrasi sebelumnya.

Tekanan darah diukur dua kali dalam kondisi duduk dan tenang, dengan jeda lima menit, dan diambil nilai rata-ratanya. Kategori hipertensi mengikuti standar JNC 8, yaitu tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Data dianalisis secara statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing faktor, kemudian dilakukan analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara faktor risiko dan kejadian hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari 100 responden, ditemukan bahwa 55 orang (55%) mengalami hipertensi. Berdasarkan analisis terhadap data yang dikumpulkan, faktor-faktor yang dominan di antara responden yang mengalami hipertensi meliputi:

- Usia di atas 45 tahun ditemukan pada 70% dari kelompok hipertensi. Misalnya, responden Bapak Sugeng (usia 52) dan Pak Darto (usia 58) keduanya menunjukkan tekanan darah di atas 140/90 mmHg.
- Merokok aktif ditemukan pada 65% responden hipertensi. Contohnya, Pak Andi (46 tahun) dan Pak Rahmat (50 tahun) mengaku mengonsumsi lebih dari satu bungkus rokok per hari selama lebih dari 10 tahun.
- Konsumsi alkohol dilaporkan oleh 40% responden hipertensi. Pak Toni (47 tahun) dan Pak Slamet (51 tahun) secara rutin mengonsumsi minuman beralkohol dalam acara sosial mingguan.
- Obesitas ($IMT > 25$) terjadi pada 60% responden. Pak Budi (48 tahun) memiliki IMT sebesar 29, sedangkan Pak Hasan (55 tahun) memiliki IMT sebesar 31.
- Riwayat keluarga dengan hipertensi terdapat pada 55% responden, termasuk Pak Joko (45 tahun) yang memiliki ibu penderita hipertensi dan Pak Eko (50 tahun) yang melaporkan ayah dan kakaknya juga hipertensi.
- Stres kerja tinggi dilaporkan oleh 50% responden. Pak Rudi (49 tahun) yang bekerja di sektor keuangan dan Pak Deni (53 tahun) yang memiliki pekerjaan sebagai manajer lapangan menunjukkan gejala stres kronis yang signifikan.

Tabel Data Responden Hipertensi

Berikut adalah tabel yang menunjukkan data ringkas dari sebagian responden yang mengalami hipertensi berdasarkan faktor-faktor risiko:

No	Nama Responden	Usia	Status Merokok	Konsumsi Alkohol	IMT	Riwayat Keluarga	Tingkat Stres	Status Hipertensi
1	Pak Sugeng	52	Ya	Tidak	27	Tidak	Sedang	Hipertensi
2	Pak Darto	58	Ya	Tidak	26	Ya	Tinggi	Hipertensi
3	Pak Andi	46	Ya	Tidak	24	Tidak	Sedang	Hipertensi
4	Pak Rahmat	50	Ya	Tidak	28	Ya	Tinggi	Hipertensi
5	Pak Toni	47	Tidak	Ya	25	Tidak	Sedang	Hipertensi
6	Pak Slamet	51	Tidak	Ya	30	Tidak	Tinggi	Hipertensi
7	Pak Budi	48	Ya	Tidak	29	Ya	Sedang	Hipertensi
8	Pak Hasan	55	Tidak	Tidak	31	Ya	Sedang	Hipertensi

No	Nama Responden	Usia	Status Merokok	Konsumsi Alkohol	IMT	Riwayat Keluarga	Tingkat Stres	Status Hipertensi
9	Pak Joko	45	Tidak	Tidak	26	Ya	Rendah	Hipertensi
10	Pak Eko	50	Ya	Tidak	25	Ya	Tinggi	Hipertensi

Pembahasan

Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor usia, merokok, alkohol, obesitas, stres, dan riwayat keluarga berperan penting dalam kejadian hipertensi pada laki-laki. Responden seperti Pak Rahmat dan Pak Andi memperlihatkan kombinasi merokok dan stres sebagai pemicu tekanan darah tinggi. Sementara itu, Pak Toni dan Pak Slamet menunjukkan bahwa konsumsi alkohol juga berkontribusi terhadap kondisi tersebut.

Obesitas ditemukan sebagai faktor yang umum, terutama di kalangan responden usia pertengahan seperti Pak Budi dan Pak Hasan. Hal ini mengindikasikan perlunya edukasi mengenai pola makan dan aktivitas fisik. Selain itu, riwayat keluarga yang dilaporkan oleh Pak Joko dan Pak Eko menunjukkan bahwa faktor genetik tetap memiliki andil meski tidak dapat dimodifikasi.

Stres, seperti yang dialami oleh Pak Rudi dan Pak Deni, turut berkontribusi pada kenaikan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, pengelolaan stres perlu menjadi bagian dari intervensi gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Hipertensi pada laki-laki dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang dapat dimodifikasi seperti merokok, konsumsi alkohol, obesitas, stres, dan aktivitas fisik, maupun yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan riwayat keluarga. Pencegahan dan penanganan hipertensi sebaiknya difokuskan pada edukasi perubahan gaya hidup dan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, terutama pada laki-laki berisiko tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021.

Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19):e127–e248.

Nugraha, R., & Sari, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi pada Laki-laki Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–52.

Setiadi, Y. (2019). Faktor Risiko Hipertensi pada Pria Dewasa di Perkotaan. *Media Kesehatan*, 14(2), 112–120.