

INTISARI

Latar Belakang: Saat ini penyakit tidak menular mulai menggantikan penyakit menular sebagai penyebab kematian dan disabilitas, salah satunya hipertensi. Gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko penyakit dan kematian dini. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pilihan gaya hidup seseorang di antaranya status sosioekonomi, tingkat pendidikan, keluarga, relasi sosial dan sanak keluarga, jenis kelamin, usia dan pengaruh interpersonal.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tekanan darah dan tingkat kesadaran gaya hidup sehat dengan *Wellness Lifestyle Questionnaire* pada masyarakat Kota Yogyakarta serta melihat adanya perbedaan nilai pada kedua variabel tersebut antara kelompok laki-laki dan perempuan serta kelompok dewasa muda dengan usia menengah.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Subyek penelitian 175 penduduk dewasa Kota Yogyakarta dengan rentang usia 20-51 tahun. Perilaku hidup sehat dinilai dengan *Wellness Lifestyle Questionnaire*. Terdapat 9 kategori dengan rentang skor tiap kategori 1-20. Tekanan darah diukur berdasarkan tekanan darah saat subyek datang untuk pemeriksaan pada pagi hari. Hasil pengukuran tekanan darah dan nilai *Wellness Lifestyle Questionnaire* dianalisis beda rerata berdasarkan jenis kelamin dan kategori usia (dewasa muda dan usia menengah) menggunakan uji statistik *Mann-Whitney* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan prevalensi hipertensi di Yogyakarta sebesar 55,1%. Penilaian *Wellness Lifestyle Questionnaire* masyarakat kota Yogyakarta yang masih perlu peningkatan di antaranya kebugaran, diet, dan pencegahan penyakit. Terdapat beda rerata bermakna tekanan darah diastolik dan *mean arterial pressure* pada kelompok dewasa muda dan usia menengah ($p=0,038$ dan $p=0,044$). Terdapat beda rerata antar jenis kelamin pada kategori penghindaran ketergantungan zat, kesehatan/kebersihan diri, pencegahan penyakit, keamanan personal, serta kesehatan dan keamanan lingkungan, dan antar kelompok usia pada kategori diet dan kesehatan & keamanan lingkungan ($p < 0,05$)

Kesimpulan: Masyarakat kota Yogyakarta memiliki prevalensi hipertensi sebesar 55,1%, dengan kategori kebugaran, diet, dan pencegahan penyakit dalam gaya hidup sehat yang perlu ditingkatkan. Terdapat beda rerata tekanan darah pada komponen tekanan darah diastolik dan *mean arterial pressure* antar kelompok usia serta terdapat beda rerata pada beberapa kategori dalam *Wellness Lifestyle Questionnaire* antar jenis kelamin dan kelompok usia.

Kata Kunci: Tekanan darah, hipertensi, gaya hidup sehat, *Wellness Lifestyle Questionnaire*, jenis kelamin, dewasa muda, usia menengah

ABSTRACT

Background: Today, non-communicable diseases begin to replace communicable diseases as a cause of death and disability, one of which is hypertension. A healthy lifestyle can reduce the risk of early illness and death. There are several factors that influence a person's lifestyle choices including socioeconomic status, education level, family, social relations and relatives, gender, age and interpersonal influence.

Purpose: This study was expected to be able to determine blood pressure and the level of awareness of healthy lifestyles with the Wellness Lifestyle Questionnaire in the people of Yogyakarta City and to see differences between men and women and young adult groups with middle age.

Method: The type of research was observational analytic research with cross-sectional research design. The subject of this study was 175 adult residents of the city of Yogyakarta with an age range of 20-51 years. Healthy living behavior is assessed by the Wellness Lifestyle Questionnaire. There are 9 categories with a range of scores for each category 1-20. Blood pressure is measured based on blood pressure when the subject comes for examination. Blood pressure measurement results and the value of the Wellness Lifestyle Questionnaire analyzed mean differences by sex and age categories (young adults and middle age) using the Mann-Whitney statistical test with a confidence level of 95%.

Result: The results of blood pressure measurements showed the prevalence of hypertension in Yogyakarta at 55.1%. Assessment of the Wellness Lifestyle Questionnaire in the city of Yogyakarta that still needs improvement including fitness, diet, and prevention of disease. There was a significant difference in diastolic blood pressure and mean arterial pressure in the young and middle age groups ($p=0,038$ dan $p=0,044$). There are differences between sexes in the categories of avoidance of substance dependence, personal hygiene/health, disease prevention, personal safety, and health and safety of the environment, and between age groups in the category of diet and environmental health & protection ($p < 0.05$).

Conclusion: The people of Yogyakarta city have prevalence of hypertension about 55,1%, with categories of fitness, diet, and prevention of diseases in a healthy lifestyle that need to be improved. There is a difference in mean blood pressure in the components of diastolic blood pressure and mean arterial pressure between age groups and there are average differences in several categories in the Wellness Lifestyle Questionnaire between sexes and age groups.

Keywords: blood pressure, hypertension, healthy lifestyle, Wellness Lifestyle Questionnaire, sex, gender, young adults, middle age