

GAMBARAN GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI : LITERATURE REVIEW

Dianita Putri ^{1*)}, Riswani Tanjung ^{1*)}, Tjutju Rumijati ^{1*)}, H. Washudi ^{1*)}

Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: dianitaput@gmail.com , Email:
riswani.tanjung@gmail.com , Email: tjutju.rumijati@yahoo.co.id , Email :
washudispd@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the degenerative diseases that has the highest incidence in Indonesia. Hypertension is an incurable disease but can only be controlled by changing lifestyles. Lifestyle is one indicator of a person's quality of life. Someone who has a healthy lifestyle will run his life by paying attention to the factors that can affect his health. This will cause a person's health level to be good. Good health makes a person's quality of life. Changes in lifestyle and low levels of healthy behavior can lead to various health problems. A healthy lifestyle is an important part in handling the incidence of hypertension. The purpose of this study is to describe the lifestyle of people with hypertension. This type of research is a descriptive study with a design Systematic Literature Review. The conclusion from this research is that most hypertension sufferers have a relatively healthy diet by reducing salt consumption and only consuming low salt. In terms of physical activity, the majority of hypertensive sufferers have performed relatively healthy physical activities. In the aspect of smoking and drinking alcohol, many people with hypertension are not smokers and do not have the habit of drinking alcohol. In managing stress, some hypertension sufferers have not been able to manage the stress. The results of this study are expected to provide a lifestyle description so that the management of hypertension can be carried out optimally, especially lifestyle modification for people with hypertension.

Keywords: *Lifestyle, Hypertension*

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang memiliki angka kejadian paling tinggi di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan dengan mengubah gaya hidup. Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Hal tersebut akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat. Perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan kejadian hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain *Systematic Literature Review*. Hasil kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar penderita hipertensi memiliki pola makan yang

tergolong sehat yaitu dengan mengurangi konsumsi garam serta hanya mengonsumsi garam rendah. Ditinjau dalam aspek aktivitas fisik, sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan aktivitas fisik tergolong sehat. Dalam aspek kebiasaan merokok dan minum alkohol, banyak penderita hipertensi bukan seorang perokok dan tidak memiliki kebiasaan minum alkohol. Sedangkan dalam mengelola stress, sebagian penderita hipertensi belum mampu mengelola stress yang dihadapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran gaya hidup sehingga penatalaksanaan hipertensi dapat dilaksanakan secara optimal, khususnya mengenai modifikasi gaya hidup bagi penderita hipertensi.

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi

PENDAHULUAN

Semakin hari perubahan yang terjadi di dunia ini semakin pesat, begitu juga terjadinya perubahan pola hidup seseorang yang dapat merubah pola penyakit yang ada. Tidak dapat dipungkiri bahwa gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi masalah kesehatannya. Masalah kesehatan yang terjadi akibat perubahan gaya hidup tersebut mengubah jenis penyakit infeksi yang pada awalnya menempati urutan pertama kini bergeser menjadi penyakit degeneratif (penyakit tidak menular) yang berada di urutan teratas.

Salah satu akibat dari gaya hidup tidak sehat dengan angka kejadian penyakit tidak menular yang paling tinggi di Indonesia yaitu hipertensi. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg¹.

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun hanya dapat dikendalikan, sehingga bagi seseorang yang telah menderita penyakit hipertensi, untuk dapat mengendalikan tekanan darah dalam batas normal diperlukan adanya perubahan kebiasaan. Hal ini berarti penderita hipertensi mau tidak mau harus meninggalkan gaya hidupnya yang lama dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru sesuai dengan indikator gaya hidup sehat agar

tekanan darahnya tetap berada dalam batas normal².

Gaya hidup sehat merupakan bagian yang penting dalam penanganan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, menghindari alkohol, dan menghentikan kebiasaan merokok agar tidak menimbulkan terjadinya hipertensi berat³. Sebagian pasien yang mengalami hipertensi memiliki tingkat kepatuhan gaya hidup sehat yang tergolong rendah, maka dari itu salah satu upaya untuk mengontrol tekanan darah yaitu dengan memperhatikan gaya hidup⁴.

Memperhatikan gaya hidup sangat penting bagi penderita hipertensi, terutama dalam masalah pola makan. Kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) terutama disebabkan oleh pola makan akibat kecenderungan konsumsi karbohidrat yang tinggi mencapai 13,81 kali per minggu berpeluang menimbulkan penyakit hipertensi⁵. Selain itu diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik karena aktivitas fisik sangat mempengaruhi angka kejadian hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko hipertensi. Bagi penderita hipertensi dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur karena efektif untuk melancarkan sirkulasi darah².

Adapun kebiasaan gaya hidup lain yaitu merokok, Gaya hidup merokok ini dianggap sebagai faktor resiko dari berbagai macam penyakit. Berdasarkan penelitian mengatakan bahwa adanya peningkatan tekanan darah setelah merokok 10 menit. Nikotin yang ada di dalam rokok dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang, bisa melalui

pembentukan plak aterosklerosis, efek langsung nikotin terhadap pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin, ataupun melalui efek CO dalam peningkatan sel darah merah⁶.

Gaya hidup lainnya yang perlu diperhatikan yaitu kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Berdasarkan penelitian, lansia yang mengkonsumsi alkohol mempunyai risiko untuk menderita hipertensi 1,421 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang tidak mengkonsumsi alkohol⁷.

Tidak berpengaruh secara fisiologis tetapi secara psikologis pun dapat mempengaruhi masalah kesehatan seseorang. stress atau masalah yang timbul dapat membuat seseorang tertekan adalah salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa adanya hubungan stress dengan kejadian hipertensi¹⁵.

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi dengan tujuan untuk mengetahui gaya hidup penderita hipertensi ditinjau dari aspek pola makan, aktivitas fisik olahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol, dan pengelolaan stress.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain yang dipergunakan adalah *systematic literatur review* atau sering disingkat SLR dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis yaitu metode literature review yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-

temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya⁸.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud dapat berupa buku atau artikel hasil penelitian dalam jurnal yang dicari melalui situs pencarian seperti *Google Scholar*, *PubMed*, atau Portal Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam mencari hasil-hasil yang akan direview adalah "Gaya Hidup Penderita Hipertensi" Pencarian berfokus kepada jurnal-jurnal keperawatan dan kesehatan yang memuat hasil penelitian terkait dengan Gaya Hidup Hipertensi yang dipublikasi antara tahun 2015 sampai dengan tahun 2019.

Mode ekstraksi data yang dilakukan yaitu peneliti melakukan beberapa langkah yaitu membaca seluruh artikel hasil penelitian yang telah diperoleh dari hasil pencarian data atau pengumpulan data, menuliskan data yang didapatkan dalam format yang telah ditentukan, mengumpulkan semua informasi yang dapat digunakan untuk menjawab masalah penelitian⁸.

Pengkajian kualitas data pada tahap ini peneliti melakukan analisis kualitas data berdasarkan kemampuan hasil penelitian dalam menjawab masalah penelitian apakah hasil penelitian yang ada telah mampu menjawab tujuan penelitian, kemudian bandingkan dengan hasil-hasil penelitian lainnya yang didapatkan⁸.

Sintesa data merupakan kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan adanya beberapa persamaan dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan⁸.

HASIL

Hasil penelurusan jurnal penelitian yang didapatkan yang berhubungan dengan gaya hidup penderita hipertensi yaitu :

Tabel 1. Hasil penelitian yang Berhubungan dengan Gaya Hidup Penderita Hipertensi

No	Peneliti	Judul	Tahun	n	Hasil
1	M. Aminuddin, Talia Inkasari, Dwi Nopriyanto	Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Wilayah RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang	2019	45	Gaya hidup penderita hipertensi di RT 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang antara lain konsumsi garam rendah (76%). Konsumsi alkohol yang dimana mayoritas tidak mengonsumsi alkohol (91%). Kebiasaan merokok terbanyak bukan perokok sebanyak 26 responden (60%). Aktivitas fisik terbanyak memiliki kebiasaan aktivitas fisik kurang sebanyak 23 responden (51%) dan tingkat stress mayoritas mengalami keadaan stress sedang sebanyak 32 responden (71%).
2	Damayanti, Ni Made Ayu, I Wayan Suardana, Neil Oktovianus Manafe, I Gede Yudiana Putra	Gambaran gaya hidup pada penderita hipertensi di puskesmas II Denpasar Barat	2019	46	Penderita hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat cenderung tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi minum-minuman keras yang dapat dilihat sebanyak 34 responden (73,9%) yang tidak memiliki kebiasaan minum-minuman keras. Sebanyak 32 responden (69,6%) cenderung tidak mempunyai kebiasaan merokok, didapatkan hasil 50% responden melakukan aktifitas fisik dan 50% yang tidak melakukan aktivitas fisik yaitu dengan jumlah 23 responden, dan sebanyak 30 responden (65,2%) yang menghadapi stressor dengan cara maladaptif.
3	Ana Ratnawati, Sri Hendarsih, Anindya Intan Pratiwi	Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo	2017	213	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Gaya Hidup pada pasien Hipertensi di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo", didapatkan bahwa sebanyak 76,53% penderita hipertensi memiliki pola makan sehat, sebanyak 90.61% memiliki aktivitas fisik yang sehat. Sebanyak 70,89% penderita hipertensi memiliki kebiasaan merokok yang tidak sehat, dan sebanyak 81,22% penderita hipertensi memiliki manajemen stress yang sehat.

PEMBAHASAN

Pada hasil riset yang ditemukan, riset pertama menjelaskan bahwa gaya hidup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Riset kedua menjelaskan bahwa hipertensi sudah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup meliputi kebiasaan-kebiasaan tidak sehat. Selain itu riset ketiga menjelaskan bahwa hipertensi merupakan *the silent disease* karena seseorang tidak akan mengetahui dirinya menderita hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, serta penyebab meningkatnya penderita hipertensi salah satunya karena perubahan gaya hidup. Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan bahwa gaya hidup adalah pola perilaku hidup seseorang yang mengarah pada upaya pemeliharaan fisik, mental, dan sosial untuk mempertahankan hidup. Apabila seseorang memiliki kebiasaan gaya hidup tidak sehat maka akan mudah mengalami masalah kesehatan, salah satunya yaitu hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pola makan di riset pertama, sebanyak 34 responden (76%) mengonsumsi garam rendah. Faktor yang mempengaruhi konsumsi rendah garam ini salah satunya karena masyarakat sering terpapar informasi di fasilitas kesehatan seputar penyakit terkait hipertensi salah satunya mengenai diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Hasil riset kedua, didapatkan hasil bahwa penderita hipertensi tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi garam berlebih sebanyak 27 responden (58,7%). Hasil riset ketiga, mengatakan bahwa sebagian pasien hipertensi masuk dalam kategori pola makan yang sehat sebanyak 163 orang (76,53%). Pola makan yang sehat pada responden ini didukung oleh peran Puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan umum ataupun khusus yaitu dalam kegiatan PROLANIS hipertensi.

Hasil penelitian berdasarkan aktivitas fisik di riset pertama, sebanyak 23 responden (51%) kurang melakukan aktivitas fisik. Hal yang menyebabkan kurangnya responden melakukan aktivitas fisik karena kurangnya minat untuk berolahraga akibat kesibukan dalam pekerjaan rumah. Berdasarkan penelitian menurut Arlianti, dkk (2019) menyatakan bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap hipertensi¹². Pada riset kedua, menunjukkan bahwa setengah dari responden 46 yang berarti 23 responden (50%) melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik disini dihubungkan dengan pengobatan terhadap hipertensi. Olahraga yang dilakukan yaitu olahraga isotonik dan teratur (aerobik selama 30-45 menit/hari). Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita hipertensi adalah aktivitas sedang selama 30-60 menit setiap hari². Hasil penelitian ketiga, sebagian besar responden atau sebanyak 193 responden (90,61%) memiliki aktivitas fisik yang tergolong sehat. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu mengikuti senam hipertensi yang diadakan di puskesmas.

Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan merokok, pada riset pertama hasil penelitian responden bukan perokok sebanyak 26 responden (58%). Hasil riset kedua, didapatkan sebanyak 32 responden (69,9%) tidak memiliki kebiasaan merokok. Secara teori apabila seseorang merokok dapat merusak pembuluh darah sehingga menyebabkan aterosklerosis sehingga dapat menurunkan suplai oksigen dalam darah dan menghambat aliran darah yang akhirnya akan menyebabkan tekanan darah meningkat². Hasil riset ketiga didapatkan bahwa sebanyak 151 responden (70,89%) memiliki gaya hidup merokok yang tidak sehat. Sebagian besar responden sering terpapar asap rokok yang diakibatkan dari faktor lingkungan keluarga ataupun tempat kerja. Responden yang perilaku merokoknya tidak baik mempunyai resiko menderita hipertensi. Menurut

penelitian mengatakan bahwa seseorang yang merokok mempunyai resiko 13 kali lebih besar menderita hipertensi¹³.

Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan minum alkohol, riset pertama didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tidak mengonsumsi alkohol sebanyak 41 responden (91%) karena mayoritas penduduk beragama Islam dan dalam Islam tidak diperbolehkan untuk meminum alkohol. Pada riset kedua, sebanyak 34 responden (73,9%) tidak mempunyai kebiasaan mengonsumsi minum-minuman keras. Berdasarkan hasil penelitian mengatakan adanya pengaruh konsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi, karena didalam alkohol terdapat senyawa kimia yang dapat menyebabkan atau dapat meningkatkan tekanan darah, alkohol juga bisa meningkatkan keasaman darah sehingga darah menjadi kental¹⁴. Kekentalan darah ini membuat jantung memompa darah lebih kuat sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Hasil penelitian berdasarkan pengelolaan stress, riset pertama didapatkan bahwa 32 responden (71%) mengalami stress sedang. Riset kedua didapatkan sebanyak 30 responden (65,2%) menghadapi stressor maladaptif. Menurut penelitian, stress dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap yang berarti semakin stress seseorang maka akan semakin tinggi tekanan darahnya¹⁵. Adanya hubungan yang kuat antara hipertensi dan stress karena stress dapat meningkatkan denyut jantung lebih cepat. Untuk itu perlunya memiliki mekanisme koping yang baik atau adaptif agar mampu mengelola stress sehingga tekanan darah tinggi dapat terkontrol. Riset ketiga didapatkan bahwa sebanyak 173 responden (81,22%) memiliki manajemen stress yang sehat. Sebagian besar responden mampu menceritakan masalahnya kepada orang terdekat dan tidak

menyimpan masalah sendiri. Selain itu apabila ada masalah responden ini mengalihkannya dengan melakukan kegiatan lain seperti menonton tv. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa dalam manajemen stress dapat dipengaruhi oleh koping setiap individu, salah satunya yaitu mekanisme koping adaptif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelusuran jurnal mengenai gaya hidup dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi telah melakukan gaya hidup sehat, dimana telah melakukan pola makan yang sehat sesuai diet hipertensi, melakukan aktivitas fisik yang tergolong sehat, tidak memiliki kebiasaan merokok, dan tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol. Hanya saja sebagian penderita hipertensi belum mampu mengelola stress yang dihadapi.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kemenkes RI. 2014. *Info DATIN HIPERTENSI*. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
2. Prasetyaningrum, Y. I. 2014. *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia
3. Amila, Sinaga, J., & Sembiring, E. 2018. Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Volume 9, No. 3*, 360-365.
4. Purwanto, A., & Ayu, K. 2014. Tingkat Kepatuhan Pengobatan dan Perubahan Gaya Hidup Sehat, Pasien Hipertensi. *ISM, VOL. 5 NO. 1, Januari-April*, 21-30.
5. Numansyah, M., Umbas, I. M., & Tuda, J. 2019. Hubungan Antara Merokok dengan Hipertensi di Puskesmas Kawangkoan. *e-Journal*

- Keperawatan (e-Kp) Volume 7 Nomor 1*, 1-8.
6. Setyanda, Y. O., Sulastri, D., & Lestari, Y. 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 434-440.
 7. Hafiz, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. L. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Bandung Tahun 2016. *E-JURNAL MEDIKA*, 1-23.
 8. Kitchenham, B., & Charters, S. 2007. Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering. In EBSE Technical Report Version 2.3. UK: EBSE.
 9. Damayanti, N. A., Suardana, I. W., Manafe, N. O., & Putra, I. Y. 2019. Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana Vol.5, No.1*, 26-40.
 10. Ratnawati, A., Hendarsih, S., & Pratiwi, A. I. 2017. Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume VIII Nomor 2*, 82-86.
 11. Arlianti, Muhaimin, T., & Anwar, S. 2019. Pengaruh Aktivitas Olahraga dan Perilaku Merokok Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong Tahun 2019. *Journal of Islamic Nursing*, 1-8.
 12. Warda, S. 2011. *Faktor Risiko Hipertensi di Puskesmas Cetasi II Kota Padang*. Padang : UNP.
 13. Afrida, Kita, H. P., & Semana, A. 2014. Pengaruh Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol Terhadap Kejadian Hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 5 Nomor 5*, 580-585.
 14. Sari, A. N., & Faizah, A. 2018. Hubungan Tingkat Stress dengan Hipertensi Primer pada Pasien di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. *Zona Keperawatan : Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 1-11