

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi

Relationship Between Lifestyle and Hypertension

Semuel Tambuwun*, Irgina Sofiani Malo, Maria Terok, Jon Tangka, Esrom Kanine, Syamsu Alam

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

*) **Email Korespondensi:** tambuwunsemuel@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.47718/jpd.v11i1.2148>

ABSTRAK

Pendahuluan: Gaya hidup merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang dalam menjaga kesehatan. gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor timbulnya hipertensi pada seseorang, gaya hidup yang bisa mengakibatkan hipertensi yaitu pola makan, aktifitas fisik kurang berolahraga sehingga sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. **Tujuan** Untuk mengetahui apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi berdasarkan *literature review*. **Metode** penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* yaitu penelitian berupa tinjauan *literature review* menggunakan hasil penelitian terdahulu maupun buku teks atau jurnal penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan topik, peneliti melakukan pencarian jurnal berbasis nasional maupun internasional dengan dua database yaitu *Google Scholar* dan *Science direct*. Dengan ketentuan jurnal yang dicari peneliti mendapatkan 6 jurnal yang digunakan untuk *literature review*. **Hasil** Peneliti menemukan 6 artikel dan memenuhi kriteria inklusi dan layak sesuai topik mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. **Kesimpulan** Berdasarkan hasil penelitian dari *literature review* dari total 6 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi, disimpulkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup yang tidak sehat, dengan penyakit degeneratif yaitu hipertensi. **Saran** *Literature review* ini diharapkan dapat memberikan acuan dalam intervensi keperawatan dan menambah wawasan pengetahuan dalam penelitian selanjutnya mengenai Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

Kata kunci: gaya hidup; hipertensi

ABSTRACT

Introduction: Lifestyle is a behavior related to a person's efforts to maintain health. an unhealthy lifestyle is a factor in the onset of hypertension in a person, a lifestyle that can lead to hypertension, namely diet, physical activity lacks exercise so that it greatly affects a person's health. **Objective** To determine whether there is a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension based on literature review. **Methods** This study uses a type of literature review research, namely research in the form of a literature review using the results of previous research and textbooks or research journals. To obtain data that is

*in accordance with the topic, researchers conducted a search for national and international based journals with two databases, namely Google Scholar and Science direct. With the provisions of the journals searched, researchers obtained 6 journals used for literature review. **Results** Researchers found 6 articles and met the inclusion and eligibility criteria according to the topic regarding the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. **Conclusion** Based on the research results from the literature review of a total of 6 journals that meet the inclusion criteria, it is concluded that there is a relationship between an unhealthy lifestyle and degenerative disease, namely hypertension. **Suggestions** This literature review is expected to provide a reference in nursing interventions and add insight into knowledge in further research on the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension.*

Keywords: *lifestyle; hypertension*

PENDAHULUAN

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup digunakan oleh orang, kelompok dan bangsa dan dibentuk dalam teks geografis, ekonomi, politik, budaya dan agama tertentu. Gaya hidup mengacu pada karakteristik penduduk suatu wilayah pada waktu dan tempat tertentu. Ini mencakup perilaku sehari-hari dan fungsi individu dalam pekerjaan, aktivitas, kesenangan, dan diet (1).

Dalam beberapa dekade terakhir, gaya hidup adalah faktor yang penting dari kesehatan dan semakin diminati oleh para peneliti. Menurut WHO, 60% faktor terkait kesehatan dan kualitas hidup individu berkorelasi dengan gaya hidup. Jutaan orang yang ada, mengikuti gaya hidup yang tidak sehat. Karena itu, mereka menghadapi penyakit, kecacatan, dan bahkan kematian. Masalah seperti penyakit metabolik, masalah sendi dan tulang, penyakit kardiovaskular, hipertensi, kelebihan berat badan, kekerasan, bisa disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hubungan gaya hidup dan kesehatan harus sangat diperhatikan

Dikalangan usia dewasa muda juga tidak menutup kemungkinan mengalami hipertensi yang disebabkan karena gaya hidup mereka yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi *junk food* dan makanan *instant* yang mengandung garam natrium berlebih. Seperti diketahui bahwa pola makan yang seperti inilah yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Seorang laki – laki dikalangan usia muda juga banyak yang sudah mulai mempunyai kebiasaan merokok, kebiasaan inilah yang dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Laki – laki atau perempuan sama – sama memiliki kemungkinan mengalami hipertensi. Namun laki – laki lebih beresiko mengalami hipertensi saat usia < 45 tahun dibandingkan wanita yang lebih beresiko mengalami hipertensi saat usia > 50 tahun (2).

World Health Organization (WHO) tahun 2015, menyatakan bahwa hipertensi adalah penyakit yang paling tinggi di seluru dunia. Pada tahun 2012 sekitar 1,13 miliar orang di dunia terdiagnosis hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia

terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi, kenaikan kasus hipertensi banyak terjadi di negara-negara berkembang seperti di Indonesia Prevalensi Hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2013 sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari menderita hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan (3).

Pada tahun 2016, persentase hipertensi di Sulawesi Utara, laki-laki 42,35 dan perempuan 35,11 dengan total 38,36%. Tingkat pertama oleh Bolaang mongondow, kedua diduduki oleh Minahasa, dan ketiga Sangihe (4).

**METODE
PENELITIAN**

Strategi Pencarian Literatur

1. Database Pencarian

Literature review yang merupakan rangkuman secara menyeluruh dari beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian dari peneliti-peneliti terdahulu, berupa artikel jurnal beraputasi baik nasional maupun internasional sesuai dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan 2 *database google scholar* dan *science direct*.

2. Kata Kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *Boolean operator (AND, /OR NOT or AND NOT)* yang digunakan untuk menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *Literature review* disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 1.
Kata Kunci *Literature Review*

Hubungan <i>OR</i>	Gaya Hidup <i>OR</i>	Hipertensi <i>OR</i>
Dampak <i>OR</i>	Kebiasaan <i>OR</i>	Tekanan Darah Tinggi <i>OR</i>
Faktor	Pandang Hidup	Darah Tinggi

Kriteria Inklusi dan Eklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS *framework*, yang terdiri dari:

1. *Population/problem* yaitu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
2. *Intervention* yaitu suatu tindakan pentalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang pentalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
3. *Comparation* yaitu intervensi atau penataaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding , jika tidak ada bisa menggunakan kelompok control dalam studi yang terpilih.
4. *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*
5. *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review.

Tabel 2.
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Studi yang terdiri dari komunitas penderita hipertensi	Komunitas yang bukan penderita hipertensi
Perencanaan	Tidak ada	-
Pembanding	Tidak ada	-
Hasil	Apakah ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi	Tidak ada hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi
Desain Studi dan Jenis Publikasi	<i>cross sectional, case control</i> dan desain retrospektif.	Tanpa pengecualian .
Tahun Publikasi	Sesudah 2014	Sebelum 2014
Bahasa	Indonesia, inggris	Bahasa selain Indonesia dan inggris.

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Pencarian literatur melalui 2 database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH, dan melakukan seleksi, artikel tersebut disesuaikan

dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Peneliti mendapatkan artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang didapat yaitu 14 artikel sehingga peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul, abstrak dan *full text* yang disesuaikan dengan tema *literature review* dan tersisa 6 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian *literature review* diseleksi dari beberapa jumlah artikel dan yang memenuhi syarat kriteria ada 6 artikel memenuhi kriteria inklusi terbagi menjadi dua tema besar yaitu berkaitan dengan gaya hidup dan kejadian hipertensi. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah *cross sectional* dan *case control*, dan secara keseluruhan membahas tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

PEMBAHASAN

Perilaku sehat merupakan perilaku - perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan dari individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis dari individu. Perubahan dari gaya hidup serta minimnya perilaku hidup sehat seperti kurangnya olahraga, mengkonsumsi minuman kafein, merokok, adalah salah satu penyebab dari penyakit hipertensi (5).

Hipertensi merupakan “a silent killer” dan sekarang merupakan penyakit kronis yang banyak dijumpai pada masyarakat, dan hampir dijumpai sekitar 20-30% pada populasi dewasa dan sekitar 90-95% penderita hipertensi adalah hipertensi esensial dan sisanya sekitar 5-10% hipertensi yang disebabkan oleh penyakit ginjal dan adrenal. Pencegahan dan tata laksana hipertensi merupakan problem kesehatan di dunia jika kenaikan pada tekanan darah dapat dikurangi maka penyakit kardiovaskuler dan penyakit ginjal dapat dicegah. Individu prehipertensi yakni tekanan darah sistolik 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg bukan kandidat yang harus diterapi dengan obat-obat hipertensi namun penderita dapat melakukan perubahan atau modifikasi gaya hidupnya untuk menurunkan tekanan darahnya di 130/80 mmHg (6).

Menurut *The Seventh report of the Joint National Commitee of Prevention, Delection Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC VII)*, hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik >140/90 mmHg dengan pengukuran tekanan darah yang dilakukan minimal 2x pada setiap pertemuan dengan jumlah pertemuan minimal 2x atau lebih (7).

Menjaga cara pola hidup sehat memang sangatlah penting dan harus dilakukan, jika kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat tetap dilakukan maka bisa merugikan kesehatan. Memang, untuk mengubah kebiasaan bukanlah perkara muda namun jika didasari oleh niat dan pengorbanan maka pola hidup sehat akan terwujud. Gaya hidup seperti penurunan berat badan melalui diet, aktivitas fisik, berhenti merokok berhenti merokok dan pembatasan natrium untuk tekanan darah (8).

Ada berbagai penelitian yang sudah dilakukan terkait Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi diantaranya :

1. Penelitian dari (9) dengan judul Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Dipuskesmas Kombos Manado. Penelitian tersebut merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif atau menjelaskan dan mendeskripsikan hasil temuan dari peneliti. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan pasien hipertensi di puskesmas kombos kota manado sebagian besar tidak baik. Karna sebagian besar pasien hipertensi di puskesmas kombos kota manado kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolah raga.dan juga sebagian kecil orang mempunyai kebiasaan merokok. Sehingga disimpulkan terdapat hubungan gaya hidup kurangnya berolah,dan merokok dapat menyebabkan hipertensi.
2. Penelitian dilakukan (10) tentang Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dengan sampel penelitian yaitu 32 penderita hipertensi yang berobat di puskesmas kolongan, dengan uji kemaknaan 95%, pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah menggunakan bantuan komputer dengan menggunakan uji Korelasi *Spearman Rho*. Berdasarkan temuan penelian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk konsumsi makanan berlemak dengan kejadian hipertensi.
3. Gaya hidup merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan, gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya berolahraga, mengkonsumsi makanan yang berlemak, dan kebiasaan merokok merupakan faktor resiko timbulnya hipertensi, hal ini berkaitan juga dengan penelitian (11) tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa di desa sapala kecamatan paminggir kabupaten hulu sungai utara. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian

hipertensi pada usia dewasa di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. Penelitian survei analitik dengan rancangan penelitian *case control* dan desain retrospektif. Maka hasil penelitian menunjukkan kurang berolahraga dan tidak menjaga pola makan yang baik dapat menyebabkan terhambatnya aliran darah seseorang yang dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.

4. Penelitian yang lain (12) tentang Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. Dengan desain *cross sectional*. Hasil dari penelitian ini menyatakan kebiasaan masyarakat yang mengkonsumsi garam dan menambahkan lebih dari 1 sendok teh garam dan sebagian besar mengkonsumsi ikan asin sebagai makanan lauk pauk dalam setiap makanan, juga pada dasarnya responden lebih menyukai makanan yang mengandung garam berlebihan, sehingga memicu peningkatan tekanan darah atau hipertensi bagi usia dewasa.
5. Penelitian Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi di ruang rawat inap di RSUD labuang baju makassar. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap hipertensi, semakin kita menjaga pola makan yang baik dengan mengatur asupan gizi, nutrisi, dan menghindari makanan yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, maka semakin berkurangnya resiko hipertensi(13)
6. Pengkajian juga dilakukan (14, 15) mengenai hubungan antara gaya hidup faktor resiko hipertensi pada orang australia. Dari hasil Penelitian ditemukan bahwa kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang berlebihan garam dan lemak dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah sehingga bisa di simpulkan gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan hasil *literature review* ada kaitan antara teori dan fakta yang didapatkan oleh penulis maka dari beberapa hasil penelitian di atas penulis menyimpulkan gaya hidup yang tidak sehat secara umum yaitu seperti pola makanan yang tidak teratur, kurang berolahraga kebiasaan buruk merokok, dapat menyebabkan penyakit degeneratif yaitu hipertensi, dan kebanyakan masyarakat masih belum tau dan mengerti tentang pola hidup yang baik sehingga kejadian ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat ada hubungan dengan terjadinya penyakit hipertensi hal ini sangat berkaitan dengan studi literatur mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi yang bertujuan untuk menambah wawasan kepada penderita atau yang belum menderita hipertensi

sehingga bisa memelihara kesehatan dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta mengurangi keluhan penyakit hipertensi.

Keterbatasan yang terkait dengan ulasan ini adalah kurangnya sumber artikel dari beberapa database, karena akses yang sangat terbatas. Banyak penelitian yang membahas tentang hubungan gaya hidup dengan hipertensi, dan juga ter *update* dari sumber nasional dan internasional. Terakhir, untuk meningkatkan pola hidup sehat, masyarakat perlu mendapatkan edukasi tentang pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari *literature review* dari total 6 jurnal yang terindikasi *google scholar* dan *Science direct*, hasil penelitian di atas penulis menyimpulkan gaya hidup yang tidak sehat secara umum yaitu seperti pola makanan yang tidak teratur, kurang berolahraga kebiasaan buruk merokok, dapat menyebabkan penyakit degeneratif yaitu hipertensi, dan kebanyakan masyarakat masih belum tau dan mengerti tentang pola hidup yang baik sehingga kejadian ini menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat ada hubungan dengan terjadinya penyakit hipertensi hal ini sangat berkaitan dengan studi literatur mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi yang bertujuan untuk menambah wawasan kepada penderita hipertensi maupun yang belum menderita hipertensi sehingga bisa memelihara kesehatan dengan menerapkan gaya hidup yang sehat serta mengurangi keluhan penyakit hipertensi. Sehingga disimpulkan ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. AMILA, Amila; SINAGA, Janno; SEMBIRING, Evarina. Self Efficacy Dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 2018, 9.3: 360-365.
 2. SUOTH, Meylen; BIDJUNI, Hendro; MALARA, Reginus. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2014, 2.1.
 3. KEMENKES, R. I. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 2018, 53.9: 1689-1699.
 4. Dinkes Sulut, Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara 2016.
 5. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. PT.Rineka Cipta. Jakarta.2018
 6. ZULFITRI, Reni, Et Al. Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) Dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 2019, 9.2: 182.
 7. MANUNTUNG, Ns Alfeus; KEP, M. Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Wineka Media, 2019.
 8. SUHADI, Rita, Et Al. Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatan Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian. Sanata Dharma University Press, 2020.
 9. LONTOH, Yanni; SAHENTENDI, Sindi. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kombos Manado. *Journal Of Community & Emergency*, 2019, 7.3: 403-415.
-

-
10. SUOTH, Meylen; BIDJUNI, Hendro; MALARA, Reginus. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2014, 2.1.
 11. LESTARI, Dhian Ririn, Et Al. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Nerspedia*, 2020, 2.1: 77-86.
 12. FADHLI, Wendi Muh. Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *KESMAS*, 2018, 7.6.
 13. Yunita, Darma; TAZA, Hamzah; JUNAI, Junaidi. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 2017, 5.5: 563-567.
 14. Nguyen B, Bauman A, Ding D. Association Between Lifestyle Risk Factors And Incident Hypertension Among Middle-Aged And Older Australians. *Prev Med*. 2019 Jan;118:73-80. Doi: 10.1016/J.Ypmed.2018.10.007. Epub 2018 Oct 12. PMID: 30316880.
 15. Sutriyawan A, Apriyani R, Miranda TG. The relationship between lifestyle and hypertension cases at UPT Cibiru Public Health Center Bandung City. *Disease Prevention and Public Health Journal*. 2021 Apr 2;15(1):50.
-