

HUBUNGAN POLA HIDUP MASYARAKAT DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

Donny Ardyan^{1*}

Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : donny.ardyan-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit berbahaya yang tidak menimbulkan gejala fisik apapun. Pada hipertensi tekanan darah sistolik dapat mencapai 140 mmHg atau lebih tinggi dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Metode analisis yang digunakan yaitu melalui *literature review* dengan topik yang sesuai dan relevan. Total temuan artikel berjumlah 5 artikel dari tahun 2020 sampai sekarang menggunakan 1 database yaitu *google scholar*. Kata kunci yang digunakan antara lain gaya hidup, kejadian hipertensi, dan pola hidup sehat. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup (aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan dan kualitas istirahat) terhadap kejadian hipertensi

Kata kunci : gaya hidup, hipertensi, literatur *review*

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a dangerous disease that does not cause any physical symptoms. In hypertension, systolic blood pressure can reach 140 mmHg or higher and/or diastolic blood pressure 90 mmHg or higher. An unhealthy lifestyle can increase the prevalence of heart and blood vessel disease, including increased blood pressure or hypertension. The aim of this research is to determine the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. The analytical method used is through a literature review with appropriate and relevant topics. The total number of articles found was 5 articles from 2020 until now using 1 database, namely Google Scholar. Key words used include lifestyle, incidence of hypertension, and healthy lifestyle. Previous research results show a relationship between lifestyle (physical activity, smoking habits, diet and quality of rest) and the incidence of hypertension.

Keywords : *hypertension, lifestyle, literatur review*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa dikenal dengan penyakit darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tubuh seseorang mempunyai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi (Kemenkes). Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang terkadang disebut sebagai “*silent killer*” karena siapa pun bisa terkena penyakit ini tanpa menunjukkan gejala fisik apapun. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa di seluruh dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita tekanan darah tinggi, dengan sebagian besar (dua pertiganya) berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, 46% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (WHO,2023).

Prevalensi hipertensi semakin meningkat di Indonesia. Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia secara keseluruhan adalah 34,1%. Angka ini meningkat dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Hipertensi dibagi menjadi dua kategori berdasarkan penyebabnya: hipertensi primer dan

hipertensi sekunder. Hipertensi primer biasanya tidak atau belum diketahui penyebabnya, namun dapat menyebabkan perubahan pada jantung dan pembuluh darah, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain yang diketahui penyebabnya, seperti gangguan ginjal dan hormonal atau mengonsumsi obat-obatan tertentu (Rayanti, et al., 2021).

Beberapa faktor yang turut berperan dalam terjadinya hipertensi antara lain faktor mayor atau faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan, dan faktor minor atau faktor risiko yang masih dapat dikendalikan. Genetika, ras, jenis kelamin, dan usia merupakan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor). Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik, merokok, pola pikir, pekerjaan, obesitas, konsumsi kopi dan alkohol, pola makan, dan stres masih merupakan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor) (Fadilah, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko yang sebagian besar adalah faktor perilaku dan gaya hidup (Syahrir, et al., 2021).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor terpenting yang mempunyai dampak besar terhadap kehidupan seseorang. Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk peningkatan tekanan darah atau yang biasa disebut dengan hipertensi (Marlita, et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan adalah literature review atau disebut juga tinjauan pustaka, yaitu disajikan materi yang telah diterbitkan sebelumnya kemudian topik pembahasan dirangkum. Data yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini adalah data sekunder yang diperoleh melalui pencarian database *Google Scholar*. Istilah atau kata kunci pencarian tersebut adalah gaya hidup, kejadian hipertensi, dan pola hidup sehat. Jumlah artikel yang digunakan untuk menyusun *literature review* ini adalah lima artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir sejak tahun 2020 hingga saat ini. Metode analisis yang digunakan dengan cara mengidentifikasi, mengkaji, dan mengembangkan penelitian terdahulu mengenai topik yang relevan secara sistematis.

HASIL

Tabel 1. Rangkuman Hasil Penelitian

Nama Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Sampel / Populasi Penelitian	Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil/ Kesimpulan
Musliana, et al (2022)	Penelitian ini menggunakan studi penelitian deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Besar sampel penelitian yaitu sebesar 116 responden	Puskesmas Padang Bulan dan Puskesmas Teladan	Mengetahui hubungan faktor-faktor gaya hidup berupa kebiasaan merokok, konsumsi kafein dan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi	1. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kebiasaan merokok dengan tidak terkontrolnya tekanan darah 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tidak terkontrolnya tekanan darah 3. Terdapat hubungan yang

						signifikan antara kebiasaan konsumsi kafein dengan tidak terkontrolnya tekanan darah
Arifin., et al (2020)	Metode penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Semua pasien yang berobat di Puskesmas Sabutung sebanyak 70 populasi	Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep	Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.		1. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. 2. Ada hubungan antara latihan fisik dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep.
Maswarni & Hayana, (2021)	Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>	Sampel pada penelitian ini sejumlah 74 responden	Penderita Hipertensi yang berada di Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar	Melihat apakah ada hubungan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dengan pengontrolan tekanan darah terhadap aktifitas fisik di RW 024 Desa Pandau Jaya Kabupaten Kampar		Penyakit hipertensi dapat di kontrol dengan melakukan aktivitas fisik, adanya aktivitas fisik yang teratur dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik maka semakin kecil risiko mengalami penyakit hipertensi.
Amelia., et al (2024)	Penelitian kuantitatif dengan metode penelitian analitik observasional dengan desain penelitian <i>Cross Sectional</i>	Sampel pada penelitian ini sejumlah 109 responden	Pasien Hipertensi berusia \geq 15-64 tahun yang ada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Gerung Kota Pangkalpinang	Mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian Hipertensi.		1. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi 2. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan Hipertensi 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan Hipertensi 4. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan istirahat dengan Hipertensi
Hamria., et al (2020)	Metode penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Sampel dalam penelitian ini adalah 46 penderita hipertensi.	Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna	Diketahuinya hubungan antara pola hidup penderita hipertensi dengan kejadian hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna.		Adanya hubungan antara pola hidup dengan kejadian hipertensi. Hal ini disebabkan oleh pola hidup responden seperti pola makan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dan aktivitas fisik

PEMBAHASAN

Hipertensi berbahaya bagi penderitanya karena sering kali berkembang tanpa gejala dan sering disebut sebagai “*the silent killer*”. Orang yang terkena dampak tidak tahu bahwa mereka menderita hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi dan masalah bagi penderitanya. Organ tubuh yang terkena termasuk, otak, mata, jantung, ginjal, pembuluh darah arteri perifer juga mungkin terpengaruh (Mutmainnah, et al., 2021).

Penyebab penyakit hipertensi sangat beragam, namun salah satu penyebab utama hipertensi adalah gaya hidup. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Arifin, B., & Zaenal, S. (2020), Maswarni, M., & Hayana, H. (2021), dan Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024) menyatakan bahwa salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi adalah aktivitas fisik yang tidak teratur. Seseorang yang kurang berolahraga memiliki peningkatan risiko 5,7 kali lipat terkena tekanan darah tinggi, sehingga memiliki detak jantung yang lebih tinggi. Hal ini menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras otot jantung memompa darah, semakin banyak tekanan yang diberikan pada dinding arteri, menciptakan resistensi perifer dan menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi (Halim, 2022). Aktivitas fisik teratur dalam jangka waktu tertentu dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik memperkuat jantung yang memungkinkan dapat memompa darah lebih baik tanpa mengeluarkan banyak energi. Ketika jantung bekerja lebih mudah, tekanan darah di arteri menurun sehingga menurunkan tekanan darah tinggi (Marleni, et al., 2020).

Merokok merupakan faktor risiko yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Potensi peningkatan hipertensi akibat kebiasaan merokok terlihat pada peningkatan kejadian hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arterial ginjal akibat aterosklerosis. Nikotin yang terkandung dalam rokok mempengaruhi tekanan darah seseorang melalui pembentukan plak aterosklerotik, pengaruh langsung nikotin terhadap pelepasan hormon adrenalin dan noradrenalin, atau pengaruh karbon dioksida terhadap perkembangan sel darah merah (Rahmatika, 2021). Penelitian yang dilakukan Apriza *et al.*, (2022) menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi dengan nilai OR sebesar 6,067. Artinya perokok mempunyai risiko 6,077 kali lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan bukan perokok. Penelitian lain oleh Nuryanti, et al., (2020) menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan kejadian hipertensi dengan nilai OR sebesar 17,653. Artinya responden yang merokok mempunyai kemungkinan 17,653 kali lebih besar terkena hipertensi dibandingkan responden yang tidak merokok. Rokok kaya akan radikal bebas dan oksidan lain seperti aldehida. Radikal bebas dari asap rokok dapat merusak protein. Oleh karena itu, perokok memiliki risiko lebih tinggi terkena katarak, terutama beberapa jenis katarak di bagian tengah lensa, yang menyebabkan kehilangan penglihatan dan jauh lebih parah dibandingkan katarak di bagian lensa lainnya (Wahyuni, et al., 2019).

Perubahan pola makan saat ini yang menyebabkan ketidakseimbangan asupan makanan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi. Makanan asin dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena natrium (Na) mempunyai kemampuan mengikat banyak air. Semakin tinggi kandungan natrium, semakin banyak peningkatan volume darah. Rendahnya asupan makanan yang mengandung kalium (K) atau rendahnya kandungan serat menyebabkan penumpukan natrium, dan asupan lemak jenuh yang tinggi menyebabkan dislipidemia, yang meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Wulandari, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Arifin, B., & Zaenal, S. (2020), Meutia, N. (2022), Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024) dan Hamria, H., Mien, M., & Saranani, M. (2020) menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup pola makan dengan kejadian hipertensi. Penelitian lain oleh Yasril, et al., (2020) menjelaskan bahwa orang yang jarang mengonsumsi

garam 2 kali lebih mungkin tidak terkena tekanan darah tinggi, dan orang yang mengonsumsi sedikit lemak memiliki peluang 1,5 kali lebih mungkin tidak terkena tekanan darah tinggi dibandingkan dengan orang yang sering mengonsumsi garam dan lemak. Kondisi ini disebabkan karena kesadaran masyarakat untuk membatasi asupan garam masing kurang dan sering juga mengonsumsi lemak seperti makanan gorengan dan mengandung santan.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan manusia. Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan durasi tidur yang pendek mungkin berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Meutia, N. (2022) dan Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tidak terkontrolnya tekanan darah. Durasi tidur yang pendek meningkatkan risiko hiperkolesterolemia pada usia muda. Durasi tidur dikaitkan dengan kadar lipid serum dan lipoprotein pada orang dewasa. Hal ini dapat menjadi pemicu antara kualitas tidur yang buruk dengan hipertensi. Kadar lipid yang berlebihan di dalam tubuh menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya aterosklerosis. Penelitian lain yang dilakukan Novitri et al., (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian hipertensi dengan nilai OR sebesar 12,46. Artinya orang dengan kebiasaan tidur yang buruk memiliki risiko 12,46 kali lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. Orang dengan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, sehingga terjadi peningkatan detak jantung yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang terkadang disebut sebagai “*silent killer*” karena siapa pun dapat mengidapnya tanpa gejala fisik apa pun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Namun, tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan memperbaiki gaya hidup dan kebiasaan makan yang baik, termasuk aktivitas fisik yang teratur, rutin mengontrol tekanan darah dan mengurangi makanan yang berlemak dan tinggi garam untuk menghindari komplikasi

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada orang tua, Universitas Airlangga, dan dosen pembimbing saya yang telah memberikan dukungan moral dan materil sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. and Bambang, W. (2012) *Introduction to Public Nutrition*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Amelia, Gita Fajrianti, Murniani. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, volume 6 nomor 4
- Bustang Arifin, Syaifudin Zaenal, Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatab (Media Informasi Kesehatan)*, volume 15 nomor 3)
- Deyulmar, B. A., Suroto and Wahyuni, I. (2018) ‘Analysis of Factors Associated with Fatigue in Opak Crackers in Ngadikerso Village, Semarang City, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), pp. 278–285.
- Gurusinga, D., Camelia, A. and Purba, I. G. (2015) ‘Analysis of Associated Factors with Work Fatigue at Sugar Factory Operators PT. PN VII Cinta Manis in 2013’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp. 83–91.

- Hamria, Mien, Muhaimin Saranani. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. Volume 4 Nomor 01
- Health Research and Development Agency (2018) Riskesdas National Report. Jakarta: Publishing Agency for Health Research and Development Agency
- Maswarni, Hayana (2021). Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktivitas Fisik Di RW 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar. MENARA Ilmu, volume XV Nomor 02
- Mauludi, M. N. (2010) *Associated Factors with Fatigue in Workers in the Cement Bag Production Process PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggul Prakarsa Tbk Citeureup-Bogor in 2010*. Undergraduate Thesis. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Minister of Manpower Regulation (2018) *Number 5 Year 2018. Concerning Safety and Health*. Jakarta: Ministry of Manpower Republic of Indonesia.
- Musliana, Nuraiza Meutia “ Hubungan Faktor – Faktor Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara
- Saosa, M. (2013) *Relationship between Individual Factors and Work Exhaustion in Unloading Worker at Manado Port*. Undergraduate Thesis. Manado: Faculty of Public Health Universitas Sam Ratulangi.
- Tarwaka (2013) *Industrial Ergonomics, Basics of Ergonomic Knowledge and Applications at Workplace*. Surakarta: Harapan Press.