

**LITERATUR REVIEW : GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS**

Nefonavrtilova Ritonga¹, Dewani Harahap², Liana³, Septi Ariona⁴, Nisa Aulia⁵

¹Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

^{4,5}Mahasiswa Program Studi Teknologi Bank Darah Program Diploma

Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

(nafratilovanefo@gmail.com, Hp.081263966004)

ABSTRAK

Hipertensi disebut dengan *silent killer* artinya dapat menyebabkan kematian secara diam-diam. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Gaya hidup yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif. Tujuan dari *literature review* adalah untuk *mereview* gaya hidup dengan kejadian hipertensi di wilayah puskesmas. *Literature review* dilakukan berdasarkan metode kajian pustaka yang berasal dari jurnal, artikel, google scholar, dan proposal penelitian lanjutan. Dari 3 penelitian yang digunakan 2 diantaranya menggunakan metode penelitian observasi Analitik dan 1 lagi menggunakan metode penelitian Kuantitatif. Berdasarkan 3 penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai signifikan $p=0,024$ ($\alpha \geq 0,05$). Bagi responden atau masyarakat di Puskesmas agar meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan cara meningkatkan pola hidup bersih dan sehat. Kepada petugas puskesmas agar meningkatkan promosi kesehatan terkait pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi di puskesmas.

Kata kunci : Gaya Hidup, Kejadian Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is called the silent killer, meaning it can cause death silently. Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. A healthy lifestyle describes patterns of daily behavior that lead to efforts to maintain a positive physical and mental condition. The purpose of the literature review is to review lifestyles with the incidence of hypertension in the puskesmas area. Literature review is carried out based on the literature review method originating from journals, articles, google scholar, and further research proposals. Of the 3 studies used, 2 of them used the analytical observation research method and 1 used the quantitative research method. Based on 3 studies it was found that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension with a significant value of $p=0.024$ ($\alpha \geq 0.05$). Respondents or the community at the Puskesmas should improve a healthy lifestyle by increasing a clean and healthy lifestyle. To health center staff to improve health promotion related to the prevention and treatment of hypertension in health centers.

Keywords : *Lifestyle, Incidence of Hypertension*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat, hipertensi merupakan suatu keadaan peningkatan tekanan darah, yang bila tidak dikendalikan dengan baik dapat merusak organ yang memiliki pembuluh darah terutama jantung, ginjal, dan otak. Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena angka kesakitan dan kematian yang tinggi.¹

Gejala yang ditimbulkan biasanya tidak begitu bermakna. Umumnya gejala hipertensi dapat berupa sakit kepala, epistaksis, jantung berdebar, sulit bernafas setelah bekerja keras atau mengangkat beban berat, mudah lelah, gampang marah, telinga berdengung, pusing, tinitus dan pingsan, yang hampir sama dengan kebanyakan orang normotensi. Gejala-gejala tersebut biasanya hanya terjadi pada hipertensi berat atau progresif.^{3,4,5}

Data Riskesdas 2018 melaporkan bahwa terdapat tingginya proporsi pada factor risiko hipertensi seperti 35,5% masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, 29,3% merokok, 31% orang dengan obesitas sentral dan 21,8% orang mengalami obesitas umum. Angka ini menunjukkan kenaikan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013.²

Prevalensi hipertensi di dunia menurut WHO tahun 2006 terdapat 972 juta orang atau 26,4% yang mengalami kejadian hipertensi .

Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (Andra 2007). Gaya hidup dapat memicu terjadinya hipertensi. Ini dikarenakan gaya hidup menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial yang meliputi kebiasaan tidur, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok atau bahkan minum-minuman beralkohol.⁷

Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, alkohol dan merokok.⁶

Tujuan dari penelitian ini Untuk Mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas. Adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dimulai dengan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sehat.

Kegiatan ini terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk diet sehat dengan cara makan cukup sayur-buah, rendah garam dan lemak, rajin melakukan aktivitas, mengurangi stres dan tidak merokok.⁸

2. METODE PENELITIAN

Bab ini dibahas strategi dalam mencari jurnal yang digunakan dalam literature

review, dalam penulisan ini menggunakan data sekunder sebagai sumber data penelitian yang berasal dari dokumen terdahulu. Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari jurnal dan artikel ilmiah, serta sumber informasi kredibel lainnya yang ditelusuri secara online. Penelitian ini memanfaatkan google, google scholar, web resmi pemerintah, dan portal lainnya untuk mencari literatur dengan memasukkan kata kunci yang sesuai dengan dalam topik yang dibahas yaitu Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi dalam

bayam, konsumsi gorengan, dan konsumsi pisang) dan keadaan stres. Hubungan kejadian hipertensi dengan aktifitas fisik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perbandingan $p = 0,00 < p = 0,05$.

Pada penelitian Ririn(2020) ingin menentukan skor atau nilai untuk setiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi. Tahapan ini dilakukan setelah ditentukan kode jawaban atau hasil observasi dapat diberikan skor. (Nasehudin dkk, 2012). Analisa data yang dikumpulkan diolah dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS (Statistical Program for social Science). Untuk mengetahui normalitas data perlu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai Kolmogorov-smirnov. signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Kemudian data diolah menggunakan uji statistik Spearman Rho untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel, dengan tingkat kemaknaan (α) : 0,05, jika nilai signifikan (p) lebih kecil dari α maka dikatakan penelitian diterima, dan jika nilai signifikan hasil (p) lebih besar dari α maka dikatakan penelitian ditolak.

bahasa inggris dan bahasa Indonesia.

3. HASIL

a. Penekananan masalah yang diangkat untuk penelitian

Pada penelitian Nur Furqani, dkk (2020) dan Umami (2020) memiliki masalah yang sama berdasarkan gaya hidup dengan kejadian hipertensi penelitian ini diambil dari responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, gaya hidup pada penelitian ini meliputi olahraga, kebiasaan merokok, pola makan (konsumsi ikan asin, konsumsi

b. Langkah penelitian atau metode penelitian yang digunakan

Nur Furqani, dkk (2020) dan Umami (2020) menggunakan desain penelitian yang sama yaitu desain case control dimana Furqani dan Umami menggunakan pengambilan data yang dilakukan dengan cara wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner yang diberikan pada responden yang akan diteliti.

Ririn (2020) memilih desain studi Cross Sectional dimana menekankan waktu pengukuran/ observasi data variabel independen dan dependen pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive Sampling. Uji statistik menggunakan Kolerasi Spearman dengan kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Tabel 1. Tabel Literarure Review

No	Judul	Desain	Responden	Prosedu r penilaian	Hasil	
1.	Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019	Case control	jumlah sampel sebanyak 80 responden	dianalisis dengan menggunakan spss uji chi square	Hasil penelitian Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada gaya hidup yaitu olahraga $p=0,00$, merokok $p=0,00$, konsumsi bayam $p=0,00$, konsumsi gorengan $p=0,001$, konsumsi pisang $p=0,001$, sedangkan yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan adalah gaya hidup konsumsi ikan asin $p=0,263$.	
2.	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi.	Cross Sectionl	teknik Purposive Sampling dengan sampel 69 orang	Uji statistik Menggunakan Korelasi Spearman	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dengan nilai signifikan (p) = 0, 000 dimana $\leq \alpha = 0,05$ dengan nilai korelasi $r=0,787$ dengan demikian maka dapat dikatakan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Geneng.	
3.	Khabibatul Fitriani, U., Sukarno, S., & Aini, F. (2020).	Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran	case control restope ktif.	Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling.	Analisis data yang digunakan adalah chi square.	Hasil dari penelitian Sebagian besar responden di puskesmas jimbaran dengan gaya hidup biasa yaitu 121responden (69.5%) (100%). Kejadian hipertensi pada responden di puskesmas jimbaran antara hipertensi dan tidak hipertensi dengan jumlah sama yaitu 84 responden (50%), hasil dari hubungan gaya

hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran terbesar yaitu untuk kelompok kasus (hipertensi) terbanyak dengan tingkat gaya hidup biasa 63 responden (52,1%), sedangkan untuk kelompok kontrol (tidak hipertensi) terbanyak tingkat gaya hidup biasa 58 responden (47,9%). Berdasarkan hasil uji chi-square di peroleh p 0,024 ($\alpha \geq 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas jimbaran

4. PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan antara dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol. Studi kasus kontrol dilakukan dengan mengidentifikasi kelompok kasus dan kelompok kontrol, kemudian secara retrospektif diteliti dengan faktor-faktor resiko yang mungkin dapat menerangkan apakah kasus dan kontrol dapat terkena paparan atau tidak

Berdasarkan gaya hidup dengan kejadian hipertensi penelitian ini diambil

sebanyak 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, gaya hidup pada penelitian ini meliputi (olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi ikan asin, konsumsi bayam, konsumsi gorengan dan konsumsi pisang). Pada setiap gaya hidup memiliki 3 pertanyaan, jumlah pertanyaan keseluruhan gaya hidup berjumlah sebanyak 18 pertanyaan dengan memiliki kriteria berdasarkan pertanyaan setiap gaya hidup dan dianalisis menggunakan uji statistika chi square dengan perbandingan $p=0,05$ dinyatakan signifikan apabila $p<0,05$ atau ada hubungan yang signifikan. Hubungan kejadian hipertensi dengan aktifitas fisik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perbandingan $p=0,00< p=0,05$, responden yang kategori buruk lebih banyak mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan responden yang berkategori baik, hal ini disebabkan banyaknya responden yang tidak menyadari pentingnya olahraga bagi tubuh terutama untuk mencegah terjadinya hipertensi. (Nur Furqani dkk, 2020)

Dalam kuesioner pada penelitian ini ditemukan gaya hidup kurang yang mengalami hipertensi sedang sebanyak 45 responden (65,2%), kebanyakan masyarakat tidak memperhatikan perilaku gaya hidupnya., jarang melakukan olahraga, ketika baru bangun kebanyakan diri mereka langsung melakukan aktivitas tanpa berolahraga sebelumnya dan pergi ke suatu tempat lebih memilih memakai sepeda motor daripada jalan kaki. Padahal dalam melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Jika tidak melakukan olahraga membuat aktivitas fisik menurun yang berarti makin sedikit energi yang digunakan dan makin banyak energi yang ditimbun. (Ririn,2020)

Berdasarkan uji chi-square di peroleh nilai $p=0,024$ ($<\alpha=0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antar gaya hidup dengan kejadian hipertensi di puskesmas Jimbaran yaitu adanya gaya hidup yang tidak sehat, seperti gaya hidup yang kurang aktivitas fisik, pola makan yang masih sembarangan (banyak konsumsi asin, manis, lemak berlebihan), pengendalian stres masih kurang, sedikitnya ada yang merokok pada masyarakat puskesmas Jimbaran. Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan (Kotler & Keller,2013). Hasil ini didukung oleh penelitian (Diyan, 2013) dan (A. Syahri Ainun MS, 2012) Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan universitas hasanuddin. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan dengan hipertensi adalah perilaku merokok ($p=0,000$), kebiasaan olahraga ($p=0,028$), konsumsi kopi ($p=0,000$), dan konsumsi alkohol ($p=0,002$). Variabel yang tidak berhubungan dengan hipertensi adalah stres $p=0,089$. (Ummi,2020)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari 3 penelitian yang dipaparkan sebagian didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan pada gaya hidup yaitu olahraga $p=0,00$, merokok $p=0,00$, konsumsi bayam $p=0,00$, konsumsi gorengan $p=0,001$, konsumsi pisang $p=0,001$, sedangkan yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan adalah gaya hidup konsumsi ikan asin dan stres $p=0,263$.

Saran

Bagi responden atau masyarakat di Puskesmas agar meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan cara meningkatkan pola hidup bersih dan sehat. Kepada petugas puskesmas agar meningkatkan promosi kesehatan terkait pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi di puskesmas.

Bagi Petugas Kesehatan Puskesmas Hasil penelitian dapat dijadikan sumber informasi, membuat pegerakan puskesmas untuk menjalankan tentang intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain dengan menggunakan terapi farmakologis dan menjadi masukan bagi pelayanan kesehatan di sekitar subjek peneliti untuk menyusun program promosi kesehatan dan pelayanan kesehatan yang lebih sesuai dan tepat untuk mengatasi kejadian hipertensi.

Bagi peenliti sebelumnya Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan gaya hidup yang lebih spesifik yaitu gaya hidup tidak meminum alkohol dan merokok pada dengan kejadian hipertensi. Karena dalam penelitian ini untuk kuesiner yang di pakai pada peneliti belum mampu membantu peneliti menjawab lebih spesifik tentang

6. REFERENSI

1. P2PTM Kemenkes RI. (n.d.).Hari hipertensi dunia 2019"know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas.
2. Kemenkes RI, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)," 2018. [Online]. Available: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas2018_1274.pdf.
3. Gray HH, Dawkins KD, Morgan JM, Simpson IA. Letcure notes: Kardiologi. Jakarta: Erlangga; 2005.57-69.
4. Rubenstein D, Wayne D, Bradley J. Letcure notes: Kedokteran Klinis. Jakarta: Erlangga; 2007. 317-21
5. Tim Redaksi Vitahealth (Sustrani L, Alam S, Hadibroto I). Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2006. 12,26.
6. Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R. T., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., ... Manado, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. Jurnal Keperawatan, 2(1).
7. Lisnawati, Notoadmojo. 2005. Menyebutkan Bahwa Perilaku Sehat (Healty Beha Vior) Adalah Perilaku Atau Kegiatan-Kegiatan Yang Berkaitan Dengan Upaya Mempertahankan Dan Meningkatkan Kesehatan. Jakarta.
8. Tjandra. 2012. Masalah Hipertensi di Indonesia. www.depkes.go.id.

9. A. Syahri Ainun MS, dkk. (2012). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa di lingkup kesehatan universitas sumatera utara.
10. Diyan,D. (2013). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin.
11. Kotler & Keller. (2012). Manajemen Pemasaran (edisi keti; di alihbahasakan oleh Bob Sabran, ed.). jakarta: Erlangga.
12. Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. Lumbung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian, 1(1), 34-40.
13. Nurmandhani, R. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi. JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat, 1(2), 51-59.
14. Khabibatul Fitriani, U., Sukarno, S., & Aini, F. (2020). HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JIMBARAN (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).