

Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review)

Syah Putra¹ , Susilawati²

Departemen AKK ,Fakultas Kesehatan Masyarakat, UIN Sumatera Utara, Medan
e-mail : scourgeofputra@gmail.com , susilawati@uinsu.ac.id

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83%. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi sangat mempengaruhi beberapa kondisi psikis maupun seseorang. Gaya hidup yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup , Merokok dan Pola Makan dengan kejadian hipertensi di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan ialah Observasional Retrospektif yaitu dalam Systematic Review untuk mensintesis hasil penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, dengan meta sintesis. Hasil Penelitian Menunjukkan Nilai p value ($p=0,000$) lebih kecil dari nilai α ($\alpha = 0,05$), maka H1 diterima dan H0 ditolak yang berarti ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Kesimpulannya yaitu Gaya Hidup , Merokok ,Pola Makan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Penderita Hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi ,Gaya Hidup ,Merokok ,Pola Makan*

Abstract

Hypertension is a serious problem because one in three adults worldwide suffers from hypertension. Hypertension is the third cause of death in Indonesia at all ages with a mortality proportion of 6.83%. The relationship of lifestyle with the incidence of hypertension greatly affects several psychological conditions and a person. A healthy lifestyle describes a pattern of daily behavior that leads to efforts to maintain a positive physical and mental condition. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle, smoking and diet with the incidence of hypertension in Indonesia. The research method used is Retrospective Observation, namely in the Systematic Review to synthesize the results of research that is descriptive qualitative, with meta-synthesis. The results show that the p value ($p = 0.000$) is smaller than the value ($\alpha = 0.05$), then H1 is accepted and H0 is rejected, which means there is a relationship between lifestyle behavior and the incidence of hypertension. The conclusion is that Lifestyle, Smoking, Diet have a significant effect on patients with hypertension simultaneously.

Keywords: *Hypertension, Lifestyle, Smoking, Diet*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata

sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai the silent killer (Ardiansyah, 2012). Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72% (Kemenkes RI, 2013b). Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus ditahun 2000 menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6- 15% dan 50% diantaranya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi (Ardiansyah, 2012). Kemenkes RI (2013) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian sebesar 6,83%. di Indonesia hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh tenaga kesehatan yang bekerja pada pelayanan kesehatan primer karena angka prevalensinya yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkannya. Pengendalian hipertensi merupakan sebuah proses yang rumit dan multidimensi. Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratnawati & Aswad, 2019). Menerapkan pola makan yang sehat memang tidak dapat menjamin jika akan terbebas dari penyakit, namun setidaknya memperhatikan asupan pola konsumsi makanan sehari-hari mampu meminimalisir risiko kemungkinan seseorang terserang penyakit. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. (Permenkes RI No.14, 2014). Peningkatan jumlah penderita hipertensi ini diakibatkan oleh perubahan gaya hidup yang salah satunya karena merokok. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat-zat kimia yang terkandung di dalam tembakau yang dapat merusak lapisan dalam dinding arteri, sehingga arteri lebih rentan terjadi penumpukan plak (arterosklerosis). Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup , Merokok dan Pola Makan dengan kejadian hipertensi di Indonesia.

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan ialah Observasional Retrospektif yaitu dengan pendekatan kualitatif dalam Systematic Review untuk mensintesis hasil-hasil penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, dengan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis) yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti protokol dan tahapan yang baik dan benar. Instrumen yang digunakan pada studi ini yaitu berupa handphone, laptop, jaringan pada kartu perdana operator dan wifi. Alat tersebut digunakan untuk mencari bahan (literatur) yaitu jurnal penelitian yang sesuai dengan topik pada studi ini. Penelusuran literature dilakukan secara daring yang bersumber dari Google Scholar, Sinta Ristekbrin, Garuda Ristekbrin. Dengan menggunakan kata kunci yaitu : "Hipertensi", "Gaya Hidup", "Merokok", "Pola Makan".

Data dikumpulkan melalui beberapa langkah yaitu: memformulasikan pertanyaan dari penelitian (merumuskan masalah secara jelas), melakukan pencarian literature systematic review (memasukkan kata kunci ke dalam database pencarian jurnal), melakukan skrining serta penyeleksian pada jurnal yang sesuai dengan topik pada studi ini, melakukan analisis dan sintesis pada hasil temuan kualitatif (melakukan pengelolaan proses pencarian), melakukan kendali pada mutu dengan cara menelaah secara kritis atas bukti penelitian yang dikumpulkan bertujuan untuk melihat apakah terdapat bias), serta menyusun laporan akhir setelah melakukan ekstraksi data dan sintesis

penelitian. Semua data yang sudah relevan mengenai tentang Pengaruh gaya hidup dengan kejadian Hipertensi di Indonesia terhadap Kebiasaan Merokok dan Pola Makan. Data-data tersebut dikumpulkan sesuai dan telah lolos standar yang telah ditetapkan oleh reviewer. Hanya studi yang berhubungan dengan topik penelitian ini Pengaruh gaya hidup dengan kejadian Hipertensi di Indonesia terhadap Kebiasaan Merokok dan Pola Makan. Yang dianalisis lebih lanjut untuk memenuhi tujuan dari tinjauan sistematik ini dengan menggunakan model PRISMA, terdapat 10 artikel yang telah lolos seleksi dimasukkan ke dalam proses review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 2250 literatur yang ditelusuri dari google scholar, sinta ristekbrin, dan garuda ristekbrin, 1135 literatur dieksklusikan karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi yaitu tahun publikasi literatur yaitu dibawah 4 tahun terakhir, rancangan penelitian tidak menggunakan metode survey, studi meneliti aspek yang berbeda dan literatur tidak memenuhi kriteria ketika melakukan telaah kritis pada literatur. Selanjutnya dari total 10 literatur yang memenuhi jumlah kriteria inklusi, data-data yang dikumpulkan adalah Pengaruh gaya hidup dengan kejadian Hipertensi di Indonesia terhadap Kebiasaan Merokok dan Pola Makan.

Tabel 1. Karakteristik Studi

No.	Jurnal	Tahun	Metode	Jumlah Sampel	Kriteria Sampel
1.	Arlianti ,dkk	2019	Analitik korelasional dengan pendekatan crosssectional.	114	Masyarakat di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi
2.	Erita Melyani ,dkk	2019	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	171	Pasien Puskesmas Hanura Kabupaten Pesawaran
3.	Albertho Sangka,dkk	2021	Analitik dengan pendekatan Cross sectional	36	Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kota Makassar
4.	Sunarto Kadir	2019	Analitik Kuantitatif pendekatan Cross sectional	66	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.
5.	Linda Miftahul Jannah ,dkk	2018	Deskriptif dengan pendekatan cross sectional.	101	Pada Masyarakat di Dusun Sendang Anyardan Tambakrame Desa Bumiayu Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.
6.	Tan Robin A, dkk	2019	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	36	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dinoyo Kota Malang
7.	Ririn Nurmandhani	2020	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	69	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Geneng, Ngawi
8.	Rusli Taher	2021	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	30	Pada Pasien Hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar
9.	Kiki Rismadi, dkk	2021	Analitik Observasional dengan studi kasus	30	Pada Masyarakat di Kelurahan Bagan Deli Kecamatan Medan Belawan

10.	Ajikwa A W, dkk	2018	Analitik Kuantitatif pendekatan Cross sectional	50	Pada Pralansia di Puskesmas I Kembaran
-----	-----------------	------	---	----	--

Tabel 2. Pengaruh Merokok Terhadap Penderita Hipertensi

1.	Arlianti ,dkk	2019	Analitik korelasional dengan pendekatan crosssectional.	114	Masyarakat di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong Sulawesi
2.	Erita Melyani ,dkk	2019	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	171	Pasien Puskesmas Hanura Kabupaten Pesawaran
5.	Linda Miftahul Jannah ,dkk	2018	Deskriptif dengan pendekatan cross sectional.	101	Pada Masyarakat di Dusun Sendang Anyardan Tambakrame DesaBumiayu Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Merokok

Berdasarkan hasil pengolahan data maka dapat dinyatakan bahwa diperoleh nilai signifikan antara pengaruh perilaku merokok terhadap hipertensi adalah sebesar 0,001 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perilaku merokok terhadap hipertensi. Responden yang perilaku merokoknya tidak baik mempunyai resiko atau peluang menderita hipertensi sebesar 4,991 dibanding responden yang perilaku merokoknya baik. (Arlianti .2019).

Tabel 3. Pengaruh Pola Makan Terhadap Penderita Hipertensi

3.	Albertho Sangka,dkk	2021	Analitik dengan pendekatan Cross sectional	36	Pada Pasien Hipertensi di RSUD Kota Makassar
4.	Sunarto Kadir	2019	Analitik Kuantitatif pendekatan Cross sectional	66	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.
6.	Tan Robin A, dkk	2019	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	36	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dinoyo Kota Malang
10.	Ajikwa A W, dkk	2018	Analitik Kuantitatif pendekatan Cross sectional	50	Pada Pralansia di Puskesmas I Kembaran

Pola Makan

Berdasarkan hasil uji Chi- square dengan pendekatan continuity correction diperoleh nilai $P < \alpha = 0,001 < 0,05$ ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa responden yang menjalankan pola makan yang tidak sehat cenderung mengalami hiperten. (Albertho Sangka.2021).

Tabel 4. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penderita Hipertensi

7.	Ririn Nurmadhani	2020	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	69	Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Geneng, Ngawi
8.	Rusli Taher	2021	Kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional	30	Pada Pasien Hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar

9.	Kiki Rismadi, dkk	2021	Analitik Observasional dengan studi kasus	30	Pada Masyarakat di Kelurahan Bagan Deli Kecamatan Medan Belawan
----	----------------------	------	--	----	--

Gaya Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi menggunakan uji statistik korelasi Spearman rho didapatkan p value ($p=0,000$) lebih kecil dari nilai α ($\alpha = 0,05$), maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai perilaku gaya hidup kurang sebanyak 55 responden dengan presentase 79,7% dengan nilai koefisien sebesar 0,787 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi yaitu kuat. (Ririn Nurmadhani.2020).

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap hipertensi. Selain itu ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku gaya hidup dengan kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajikwa Ari W, Muhammad Fadhol R, Dewi K, Mustika RP. Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *Jurnal UNIMUS*.2018;1(05):58-67.
- Albertho Sangka, Muhammad B, Musdalipah H. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. *Jurnal Imiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*.2021;1(2):182-188.
- Erita Melani, Dina DN, Nurul A. Hubungan Merokok, Olahraga, Obesitas dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hanura Kabupaten Peswara. *Jurnal Dunia Kesmas*.2020;10(02):279-288.
- Harlianti, Toha M, Syamsul A. Pengaruh Aktivitas Olah raga Dan Perilaku merokok Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tomini Kecamatan Tomini Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Islamic Nursing*. 2019;4(2):1-8.
- Kiki Rismadi, Albiner S, Fazidah AS. Pengaruh Penghasilan dan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Nelayan Kota Medan. *Jurnal Health Sains*.2021;2(03):328-342.
- Linda Miftahul J, Ernawaty. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumiayu Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.2018;6(2):157-165.
- Ririn Nurmadhani. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Geneng, Ngawi. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*.2020;1(2):51-59.
- Rusli Taher. Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di RSUD Labuang Baji Makassar. *JIKKHC*.2021;5(01):47-57.
- Sunarto Kadir. Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Suport Journal*.2019;1(2):56-60.
- Tan Robin A, Swito P, Novita D. Hubungan Antara Pola Makan dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle age 45-59 Tahun Di wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Jurnal Nursing News*. 2018;3(1):550-562.