

# GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI LIFESTYLE OF PATIENTS HYPERTENSION

Zuhratul Hajri<sup>1)</sup>, Marthilda Suprayitna<sup>2)</sup>, Zurriyatun Thoyibah<sup>3)</sup>, Baiq Ruli Fatmawati<sup>4)</sup>, Bahjatun Nadrati<sup>5)</sup>

Program Studi Keperawatan Jenjang D.3, (STIKES Yarsi Mataram)<sup>12345</sup>

e-mail : <sup>1</sup>riehajri@gmail.com, <sup>2</sup>mathildasuprayitna@gmail.com, <sup>3</sup>oyiqyarsi@gmail.com,  
<sup>4</sup>yulithafatmawati@gmail.com, <sup>5</sup>bahjatun.nadrati.bn@gmail.com

## ABSTRACT

*Lifestyle is the most important factor that greatly affects people's lives. An unhealthy lifestyle can cause hypertension, which is caused by several factors, for example; food, physical activity, stress, and smoking. Hypertension is one of the most influential risk factors for the incidence of heart and blood vessel disease. Hypertension often does not show symptoms, so it is only realized when it has caused organ disorders such as impaired heart function or stroke. The purpose of this study was to describe the lifestyle of hypertension sufferers in Golong Village. This research method uses a descriptive method with a cross sectional design approach. Sampling was done by purposive random sampling technique with a population of hypertension sufferers in Golong Village as many as 79 people with a sample of 42 people. Results and suggestions: the results of the study show that the lifestyle of hypertension sufferers shows an unhealthy lifestyle as much as 59.52% and a healthy lifestyle as much as 40.48%. It is recommended for respondents or the community to improve a healthy lifestyle by reducing the consumption of foods that contain a lot of salt, high fat, alcoholic beverages, not smoking and increasing sports activities.*

**Keywords:** *Lifestyle; Patients Hypertension*

## ABSTRAK

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, yang disebabkan oleh beberapa faktor misalnya; makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Penyakit hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tujuan penelitian ini adalah untuk gambaran gaya hidup penderita hipertensi di Desa Golong. Metode penelitian ini menggunakan metode descriptive dengan pendekatan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik purposive random sampling dengan populasi penderita hipertensi di Desa Golong adalah sebanyak 79 orang dengan sampel 42 orang. Hasil dan saran : hasil penelitian menunjukkan gaya hidup penderita hipertensi menunjukkan gaya hidup yang tidak sehat sebanyak 59,52% dan gaya hidup sehat sebanyak 40,48%. Disarankan bagi responden atau masyarakat agar dapat meningkatkan gaya hidup yang sehat dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang mengandung banyak garam, berlemak tinggi, minuman beralkohol, tidak merokok dan meningkatkan aktivitas olahraga.

**Kata kunci:** Gaya Hidup; Penderita Hipertensi

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Hipertensi sering disebut “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi.<sup>(1)</sup>

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi Diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia.<sup>(2)</sup>

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang 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 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.<sup>(3)</sup> Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukan terjadinya peningkatan kejadian hipertensi sebanyak 8,3 %, dimana pada tahun 2013 kejadian hipertensi sebesar 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018.<sup>(4)(5)</sup>

Prevalensi Hipertensi di Nusa Tenggara Barat (NTB) berdasarkan Diagnosis Dokter atau Minum Obat Antihipertensi, pada Penduduk Umur  $\geq 18$  terbanyak di Kabupaten Lombok Barat sebesar 18,5%.<sup>(6)</sup> Berdasarkan data Profil kesehatan NTB tahun 2018, diperkirakan penderita Hipertensi usia  $\geq 18$  tahun di Provinsi NTB sebanyak 358.110 jiwa dan meningkat menjadi 758.051 jiwa pada tahun 2019.<sup>(7)(8)</sup>

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Sedau penyakit hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2017 sebanyak 119 orang, meningkat menjadi 126 orang pada tahun 2018 dan pada tahun 2019 sebanyak 215 orang (Puskesmas Sedau 2017-2019). Dan Desa Golong memiliki penderita hipertensi yang cukup banyak yaitu sebanyak 79 orang.

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, yang disebabkan oleh beberapa faktor misalnya; makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok.<sup>(8)</sup> Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi

lemak.<sup>(9)</sup> Jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji, yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan mengkonsumsi lemak.<sup>(9)</sup>

Kebiasan merokok dapat juga menyebabkan penyakit hipertensi. Zat nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan pelepasan epinefrin yang dapat mengakibatkan terjadinya penyempitan dinding arteri. Zat lain dalam rokok adalah karbon monoksida (Co) yang mengakibatkan jantung akan bekerja lebih berat untuk membri cukup oksigen ke sel-sel tubuh. Rokok berperan membentuk arterosklerosis dengan cara meningkatkan penggumpalan sel-sel darah.<sup>(10)</sup>

Penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi tekanan darah seseorang, semakin tinggi pula risiko orang tersebut terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Awal dari semua penyakit komplikasi itu yaitu kehilangan keseimbangan. Ketika tekanan darah tinggi naik, maka seseorang akan kesulitan berjalan karena tengkuk, leher, dan punggung akan terasa berat dan pegal. Ini disebabkan oleh kadar kolesterol yang langsung menyerang syaraf keseimbangan. Tidak heran, penderita bisa langsung jatuh secara tidak sadar tiba-tiba. Hasil penelitian Badan Kesehatan Sedunia (WHO) menunjukkan hampir setengah dari kasus serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang akan menyebabkan terbentuknya kerak (plak) yang dapat mempersempit pembuluh darah koroner. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi.<sup>(2)(11)</sup>

Pada saat tekanan darah meningkat, hormon epinefrin atau adrenalin akan dilepaskan. Adrenalin akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (Vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung, dengan demikian orang akan mengalami stress. Jika stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut mengalami hipertensi.<sup>(12)</sup>

### Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi.

### Hipotesis

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran gaya hidup penderita hipertensi.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian descriptive untuk mengetahui gambaran gaya hidup penderit hipertensi dengan pendekatan desain *cross sectional* yaitu peneliti melakukan observasi dan mengukur variable pada saat yang

sama dimana responden diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan pada saat itu juga

Penelitian dilakukan Desa Golong Tahun 2020. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesiner, spigmomanometer dan stetoskop. Populasi dalam penelitian penderita hipertensi yang berada di Desa Golong sebanyak 79 orang dengan sampel sebanyak 42 orang dengan teknik sampling *proporsional random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup penderita hipertensi. Sedangkan yang menjadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat tekanan darah penderita hipertensi. Dalam penelitian ini etika penelitian tetap dilaksanakan diantaranya: *informed consent*, *Anonymity*, prinsip keadilan *nonmaleficence*. Dalam pengumpulan data dengan menggunakan data sekunder dan primer.

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Data *univariat* yang akan disajikan dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, gaya hidup responden dan tekanan darah responden.

**HASIL**

**1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin dan pekerjaan. Adapun hasil penelitian dari karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	36-45 tahun	3	7,14
	46-55 tahun	20	47,62
	56-65 tahun	16	38,10
	> 66 tahun	3	7,10
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	20	47,62
	Perempuan	22	52,38
3	Pekerjaan		
	PNS	4	9,52
	Swasta	13	30,95
	Wiraswasta	7	16,67
	IRT/Tidak bekerja	18	42,86

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada direntan umur 46-55 tahun yaitu 47,62%. Jenis kelamin repsonden sebagian besar adalah perempuan dengan sebanyak 52,38% dan jenis pekerjaan responden hampir setengah bekerja sebagai IRT/Tidak bekerja yaitu sebanyak 42,86%.

**2. Gaya hidup Penderita Hipertensi**

Dari hasil penelitian didapatkan distribusi gaya hidup responden penderita hipertensi sebagai berikut : sebagian besar responden menjalani gaya hidup yang tidak sehat yaitu sebanyak 25 responden (59,52%) sedangkan hampir setengahnya yang menjalani gaya hidup sehat yaitu sebanyak 17 responden (40,48%). Hal ini dapat dilihat pada table 2. berikut :

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Penderita Hipertensi

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sehat	17	40,48
	Tidak sehat	25	59,52
	Jumlah	42	100

**3. Tingkat tekanan darah**

Dari hasil penelitian didapatkan distribusi tekanan darah responden penderita hipertensi sebagai berikut : sebagian besar tingkat tekanan darah pada responden berada pada tingkat hipertensi derajat I yaitu sebanyak 27 responden (64,29%) dan sebagian kecil tingkat tekanan darah responden berada pada tingkat hipertensi derajat II yaitu sebanyak 5 responden (11,90%). Hal ini dapat dilihat pada table 3. Berikut :

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Prehiperten si = 120-139/80-89 mmHg	10	23,81
	Hpertensi derajat I = 140-159/90-99 mmHg	27	64,29
	Hipertensi derajat II = 160 atau >160/100 atau >100 mmHg	5	11,90

Jumlah	42	100
--------	----	-----

## PEMBAHASAN

Semakin bertambahnya usia maka resiko mengalami hipertensi semakin meningkat. Hal penelitian lain juga menunjukkan terdapat hubungan usia dengan kejadian hipertensi. Dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin besar resiko mengalami hipertensi. Setelah umur 45 tahun, akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku<sup>(13)</sup>.

Hipertensi lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan dengan laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aristoteles juga menunjukkan hal yang sama, bahwa persentase kejadian hipertensi lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah karena hormon kedua jenis kelamin. Produksi hormon estrogen menurun saat menopause, wanita kehilangan efek menguntungkan sehingga tekanan darah meningkat.<sup>(14)</sup> Hasil Rskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa penderita hipertensi terbanyak pada perempuan sebanyak 36.9%. Namun berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Stefany dimana prevalensi kejadian hipertensi pada laki-laki lebih besar daripada pada perempuan.<sup>(5)(15)</sup>

Dari jenis pekerjaan IRT lebih banyak mengalami hipertensi. Sementara itu hasil Rskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terbanyak pada responden yang tidak bekerja. Hasil Rskesdas NTB 2018 juga menunjukkan bahwa hipertensi paling banyak diderita oleh yang tidak bekerja.<sup>(5)</sup>

Gaya hidup penderita hipertensi sebagian besarnya menunjukkan gaya hidup yang tidak sehat. Sejalan dengan penelitian lain didapatkan gaya hidup responden sehat. Hal ini dapat dilihat dari penderita hipertensi yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol. Perokok adalah kelompok yang paling berisiko tinggi mengidap hipertensi. Dalam hal ini merokok dan mengkonsumsi alkohol bukan satu-satunya penyebab dari penyakit hipertensi, namun hipertensi juga disebabkan oleh gaya hidup lainnya.<sup>(16)</sup>

Hipertensi yang diderita oleh responden terbanyak pada kategori hipertensi derajat I. Hipertensi hasil pengukuran mengikuti kriteria JNC VII yaitu bila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg.<sup>(6)</sup>

## KESIMPULAN

Tulislah kesimpulan secara komprehensif, integratif, tanpa penomoran dan kualitatif (hindari menulis angka-angka hasil analisis data). Anda juga

diizinkan menambahkan saran atau rekomendasi jika dipandang perlu.

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu penderita hipertensi hamper setengahnya berjenis kelamin perempuan dan hamper setengahnya berusia 46-55 tahun. Sementara itu sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat I. Dan gaya hidup yang dimiliki oleh penderita hipertensi hamper setengahnya berada pada kategori yang tidak baik yang digambarkan dengan masih terdapat responden laki-laki yang merokok, menyenangi makanan yang berkolesterol atau tinggi garam

Adapun saran dalam penelitian ini diharapkan kepada penderita hipertensi lebih memperhatikan gaya hidup agar dapat mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal dan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin. Selain itu juga diharapkan penderita hipertensi hendaknya mengkonsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak dan hendaknya berhenti merokok jika tidak bisa maka dapat mengurangi konsumsi rokok dalam sehari. Selain itu juga, penderita hipertensi hendaknya meningkatkan aktivitas olahraga untuk mempertahankan kondisi jantung agar dalam keadaan sehat karena jantung yang sehat akan berpengaruh terhadap tingkat tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. P2PTM Kemenkes RI. Hipertensi, The Silent Killer [Internet]. 2018. 2018 [cited 2020 Jan 13]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer>
2. World Health Organization (WHO). Hypertension [Internet]. 17 Mei. 2021 [cited 2021 Jun 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
3. P2PTM Kemenkes RI. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK [Internet]. 2019 [cited 2020 Jan 13]. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
4. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. 2013;
5. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
6. Pane DN, Fikri M EL, Ritonga HM. Laporan Provinsi Nusa Tenggara Barat Rskesdas 2018. Vol. 53, Lembaga Penerbit

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 1689–1699 p.
7. Dinas kesehatan provinsi nusa tenggara barat. Profil Kesehatan Provinsi NTB 2018. *J Chem Inf Model.* 2018;1–180.
  8. Dinas Kesehatan NTB. Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2019. 2020. 1–85 p.
  9. Yekti Susilo & Ari Wulandari. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. 1st ed. Andi, editor. Andi; 2011. 196 p.
  10. Setiawan Dalimartha, Wibowo A, Indriani H. Care Your self – Hipertensi. Penebar Plus+; 2008. 199 p.
  11. P2PTM Kemenkes RI. Hipertensi , Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah [Internet]. 2021. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah>
  12. Iskandar Junaidi. Hipertensi : pengenalan, pencegahan, dan pengobatan. Dortje Tandung, editor. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer; 2010. 132 p.
  13. Aristoteles. Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di emergency center unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang 2017. *Indones J Perawat.* 2018;3(1):9–16.
  14. Rahayu H. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat RW 01 Srengsesng Sawah, Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan. Skripsi [Internet]. 2012;1–72. Available from: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312706-S 43162-Faktor risiko-full text.pdf>
  15. Stefhany E. Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia Di Posbindu Kelurahan Depok Jaya. 2012. p. 1–84.
  16. Siswanto Y, Widyawati SA, Wijaya AA, Dewi B. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones.* 2020;1(186):11–7.

