

GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

LITERATUR REVIEW

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Diploma III Fakultas Keperawatan



INEU PEBRIYANTI
4180170050

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

GAYA HIDUP PENDERITA HIPERTENSI

NAMA : INEU PEBRIYANTI

NIM : 4180170050

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Akhir
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui:

Pembimbing 1



Asep Aep Indarna, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd

Pembimbing 2



Hikmat, AMK, S.Pd.,MM

LEMBAR PENGESAHAN

Studi Literatur ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan para penguji Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Pada tanggal 15 Agustus 2020

Mengesahkan

Universitas Bhakti Kencana

Penguji 1



Dedi Mulyadi, S.Pd.,S.KM.S.Kep.,M.H.Kes

Penguji 2



Widyawati, S.Kep.,Ners

Universitas Bhakti Kencana
Dekan, Fakultas Keperawatan,



Rd. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ineu Pebriyanti
NPM : 4180170050
Fakultas : Keperawatan
Prodi : D3 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul: "Gaya Hidup Penderita Hipertensi" **Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya *bersedia menerima sanksi* sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 20 September 2020

Yang membuat pernyataan



Ineu Pebriyanti

Pembimbing II

Pembimbing I

Asep Aep Indarna, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd

Hikmat, AMK, S.Pd.,MM

ABSTRAK

hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan kematian no satu di dunia. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami kenaikan dengan jumlah kasus mencapai 185.857, pada tahun 2018 Jawa Barat berada di urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6%. Gaya hidup menjadi salah satu penyebab terjadinya hipertensi. Gaya hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi antara lain kurangnya aktifitas fisik, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi minuman beralkohol, mengkonsumsi kopi / kafein, kebiasaan merokok, dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup penderita hipertensi. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *studi literature* dengan cara mengumpulkan data, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 5 jurnal ber kriteria ISSN dengan jangka waktu 5 tahun yang berkaitan dengan gaya hidup penderita hipertensi. Dari 5 jurnal didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa penyakit hipertensi dapat dicegah dengan memodifikasi gaya hidup sehat. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas penderita hipertensi ialah kurang melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi garam berlebih, mengkonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, dan stress. Saran dalam penelitian ini diharapkan perawat mampu memodifikasi gaya hidup penderita hipertensi menjadi gaya hidup sehat.

Kata kunci : Gaya Hidup, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a disease that can cause death in the world number one. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2018 experienced an increase with the number of cases reaching 185,857, in 2018 West Java was ranked second as the Province with the highest hypertension cases in Indonesia, amounting to 39.6%. Lifestyle becomes one of the causes of hypertension. Lifestyle that can cause hypertension include lack of physical activity, consuming excessive salt, consuming alcoholic beverages, consuming coffee / caffeine, smoking habits, and stress. This study aims to determine the lifestyle of hypertension sufferers. The method used in this research is the study of literature by collecting data, reading and recording and processing research materials. The sample in this study used 5 journals with ISSN criteria with a period of 5 years related to the lifestyle of patients with hypertension. From 5 journals, it was found that there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension. From several journals show that hypertension can be prevented by modifying a healthy lifestyle. Based on this study it can be concluded that the majority of hypertensive sufferers are lacking physical activity, consuming excess salt, consuming coffee / caffeine, smoking habits, and stress. The suggestion in this research is that nurses are expected to be able to modify the lifestyle of people with hypertension into a healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, Hypertension

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian guna memenuhi sebagian persyaratan tugas akhir Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penelitian ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. H. Mulyana, S.H.,M.,Pd.,MH.Kes, selaku ketua YPPKM Bhakti Kencana Bandung
2. Dr. Entis Sutrisno, MH.Kes.,Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana
3. Rd. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan
4. Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ka.Prodi Diploma III Keperawatan
5. Asep Aep Indarna, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Pd selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan dan arahan untuk penulis.
6. Hikmat, AMK, S.Pd.,MM selaku pembimbing 2 yang selalu memberikan bimbingan dan adarah untuk penulis.
7. Anri, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku wali kelas yang telah memberikan motifasi bagi penulis
8. Staf dan Dosen Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian

9. Kepada bapak (Yanto) dan Ibu (Ai Solihah) yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian
10. Kepada sahabat Agustiana Fadlilatun, Agityas Adhitya, Lulu Nurul, Runi Nurazizah, Sellyfah Fitriah, Siti Elprida yang selalu memberikan motivasi, semangat dan do'a nya kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian.
11. Seluruh sahabat Angkatan XXIV di DIII Keperawatan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi Bersama dalam menyelesaikan proposal penelitian

Atas segala bantuan dan bimbingan, penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Bandung, 03 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Gaya Hidup	5
2.2 Konsep Teori Hipertensi.....	12
BAB III METODELOGI PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Populasi	24
3.4 Sampel	24
3.4.1 Kriteria Inklusi	25
3.4.2 Kriteria Eklusi	25
3.5 Tahapan Literatur Review	25
3.5.1 Merumuskan Masalah	25

3.5.2 Mencari dan Mengumpulkan Data Literatur	25
3.6 Pengumpulan Data.....	27
3.7 Etika Penelitian.....	27
3.8 Lokasi Penelitian	28
3.9 Waktu Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
BAB V PEMBAHASAN	35
BAB VI PENUTUP	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	14
Table 4.1 Hasil Penelusuran Jurnal.....	29

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Langkah – langkah Studi Literatur 23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	44
Lampiran 2 Hasil Cek Plagiarisme	55
Lampiran 3 Jurnal	57
Lampiran 4 Riwayat Hidup.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau yang seringkali disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2013; Ferri, 2017). Hipertensi merupakan istilah medis untuk penyakit tekanan darah tinggi yang menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak diderita oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi juga sering disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer), karena penyakit hipertensi ini termasuk penyakit yang mematikan, dikarenakan tanpa adanya gejala-gejala terlebih dahulu untuk peringatan bagi korbannya. Kalaupun ada gejala yang muncul seringkali dianggap gangguan biasa sehingga korban terlambat menyadari akan datangnya penyakit (Sugihartati, 2010). Hipertensi juga dapat diartikan sebagai penyakit kardiovaskuler karena penderita memiliki tekanan darah di atas normal ditandai dengan sistol melebihi dari 140 mmHg dan diastol melebihi dari 90 mmHG (Handayani, 2015).

Badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan kematian nomor satu di dunia. Dari data yang diberikan Kemenkes, Hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang menjadi salah satu diagnosa terbanyak di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Tahun 2018 prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan data dari

Riskesdas tahun 2013, dan hasil pengukuran tekanan darah hipertensi naik dari 25,8 persen menjadi 34,1 persen (Riskesdas, 2018). Pada tahun 2018, Jawa Barat berada di urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung pada tahun 2018 menunjukkan terdapat 62.552 orang total kunjungan hipertensi di Kabupaten Bandung (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, 2018)

Salah satu penyebab terjadinya hipertensi adalah oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup menjadi suatu faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Khususnya pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi gaya hidup sangat berpengaruh seperti mengkonsumsi makanan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas dan stress (Kemenkes RI, 2014). Dari laporan hasil Riskesdas hampir disemua provinsi di Indonesia tergolong rendah mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan. Dan secara nasional mengkonsumsi makanan asin, kebiasaan merokok, dan aktifitas yang kurang serta istirahat dan tingkat stressor masih cukup tinggi prevalensinya (Nisa, 2018).

Gaya hidup menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi menurut beberapa jurnal . Menurut Yuliana (2013), diketahui bahwa sebagian dari responden memiliki gaya hidup yang tidak sehat, terutama kebiasaan masyarakat yang dapat beresiko terhadap hipertensi seperti kebiasaan

merokok, minum kopi atau kurang aktivitas fisik. Berdasarkan Jurnal Triwibowo (2010), hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi, hasil uji statistik Spearman Rho bahwa tingkat kemaknaan $p \text{ value} = 0,001 \leq \alpha 0,05$ sehingga menunjukkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara gaya hidup dengan terjadinya hipertensi pada penderita hipertensi. Pola makan yang salah dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap jika sering di konsumsi dalam jumlah tinggi, dapat meningkatkan tekanan darah tinggi karena mengandung natrium dalam jumlah berlebih Muhaimin (2008) dalam Roza (2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Gaya Hidup Penderita Hipertensi .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah masalah ini, maka dapat dirumuskan “Bagaimanakah gaya hidup penderita hipertensi?”

1.3 Tujuan penelitian

Mengidentifikasi metode dan hasil penelitian gaya hidup penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penulisan

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan kesehatan mengenai gaya hidup menyebabkan terjadinya hipertensi pada penderita hipertensi

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya gaya hidup penderita hipertensi

b. Perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Evidence base dalam gambaran hidup penderita hipertensi

c. Bagi Peneliti

Mempunyai pengalaman dalam mengumpulkan jurnal studi literatur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Gaya Hidup

2.1.1 Pengertian Gaya Hidup Menurut Para Ahli

Gaya hidup adalah serangkaian kegiatan, minat, dan opini seseorang. Gaya hidup seseorang juga dapat berubah-ubah sesuai dengan model dan kebutuhannya (Sumarwan 2011)

Gaya hidup adalah selera dalam berbagai kelompok atau kelompok status yang ditandai dengan berkompetensi sesuai dengan kemampuan kelompok tersebut (Weber dalam Damsar 2002).

Gaya hidup menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana mereka membelanjakan uang dan bagaimana mereka mengalokasikan waktu mereka. Dimensi gaya hidup merupakan pengklasifikasian konsumen berdasarkan AIO activities (aktivitas), interest(minat) dan opinion(opini) (Sunarto dalam Silvy 2009).

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia (Kotler dan Keller 2012).

Gaya hidup adalah pola hidup sehari-hari yang dilakukan manusia dalam golongan masyarakat (Kamus besar Bahasa Indonesia 2008).

Dari kelima pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup adalah pola hidup yang dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan kemampuan. Gaya hidup sering digambarkan dengan aktifitas, minat dan opini seseorang.

2.1.2 Jenis-Jenis Gaya Hidup

Menurut Mowen dan Minor, ada sembilan macam gaya hidup diantaranya yaitu:

1) Funcionalists

Gaya hidup ini uang digunakan untuk hal yang penting seperti pendidikan, pendapatan dan gaya hidup ini didapati oleh pekerja buruh yang usianya kurang dari 55 tahun yang sudah menikah dan memiliki anak.

2) Nurturers

Gaya hidup ini berfokus kepada anak muda yang berpendapatan rendah, mereka lebih berfokus kepada membesarkan anak membangun rumah tangga dan juga pendidikan yang diatas rata-rata.

3) Aspirers

Jenis gaya hidup ini biasa digunakan untuk membelanjakan sesuatu diatas rata-rata seperti berbelanja barang berstatus, pendidikan yang tinggi, rumah tangga yang cukup ,mewah dan lain-lain

4) Experientials

Gaya hidup ini biasanya digunakan untuk membeli barang-barang hiburan, hobi, dan juga kesenangan seseorang. Pendidikan yang rata-rata dan juga pendapatannya yang cukup besar karena gaya hidup ini biasanya digunakan oleh pekerja kantor.

5) Succeeders

Orang dengan gaya hidup ini adalah orang yang sudah mapan berusia setengah baya, pendidikan yang tinggi dan juga pendapatan yang tinggi. Gaya hidup seperti ini biasanya menggunakan uang untuk sesuatu yang berhubungan dengan pekerjaan.

6) Moral majority

Gaya hidup ini biasanya digunakan untuk sebuah organisasi masalah politik dan lain-lain.

7) The Golden Years

Seseorang dengan gaya hidup ini ialah yang sudah pensiunan tetapi memiliki pendapatan tertinggi. Biasanya digunakan untuk membeli rumah dan pengeluaran untuk modal dan hiburan.

8) Sustainers

Gaya hidup ini digunakan oleh orang dewasa tua yang sudah pension dan memiliki tingkat pendapatan terbesar yang

digunakan untuk kebutuhan sehari-hari sebagai kebutuhan hidupnya.

9) Subsisters

Orang yang memiliki gaya hidup ini memiliki tingkat social ekonomi yang rendah dengan hidup yang sejahtera diatas rata-rata. Gaya hidup ini kebanyakan orang tua pencari nafkah yang hidup tunggal.

2.1.3 Indikator dan Pengukuran Gaya Hidup

Menurut Sunarto (Mandey, 2009), ada 3 (tiga) indikator gaya hidup seseorang diantaranya yaitu:

- 1) Kegiatan (*Activity*), yaitu apa yang dilakukan oleh seseorang, apa yang dibeli dan seperti apa kegiatan yang dilakukan dalam mengisi waktu luang
- 2) Minat (*Interest*), yaitu objek peristiwa atau topik dalam tingkat kegairahan yang menyertai perhatian khusus maupun terus menerus padanya. Minat adalah apa yang konsumen anggap menarik untuk meluangkan waktu dan mengeluarkan uang.
- 3) Opini (*Opinion*), yakni pandangan dan perasaan konsumen dalam menanggapi isu global, lokal orol ekonomi dan sosial.

Pengukuran gaya hidup dapat juga dilakukan dengan Psikografik

(*psychographic*). Menurut Sumarwan (2011), psikografik adalah suatu instrumen untuk mengukur gaya hidup kuantitatif dan digunakan untuk menganalisis data yang besar

Analisis psikografik biasanya digunakan untuk melihat suatu segmen pasar dan segmen konsumen didalam kehidupan, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Psikografik juga biasanya sering diartikan sebagai pengukuran AIO (*Activity, Interest, Opinion*).

2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup

Menurut Amstrong (dalam Nugrahi, 2003) gaya hidup seseorang bisa dilihat dari perilaku yang dilakukan seperti kegiatan-kegiatan untuk memperoleh sesuatu atau menggunakan barang dan jasa, termasuk dalam mengambil keputusan untuk penentuan kegiatan tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup ada 2 yaitu faktor dari dalam diri (*Individu*) dan faktor yang berasal dari luar (*Eksternal*).

Faktor internal adalah sikap, pengalaman, hasil pengamatan kepribadian, konsep diri, motif dan persepsi seseorang (Nugraheni, 2003) adapun beberapa penjelasan dari faktor internal sebagai berikut:

1) Sikap

Sikap yaitu keadaan pikir yang digunakan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasikan melalui pengalaman dan perilaku.

2) Pengalaman dan pengamatan

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan social seseorang, pengalaman dapat diperoleh dari masalah dan dapat dipelajari.

3) Kepribadian

Kepribadian adalah karakteristik seseorang dan cara seseorang tersebut menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu tersebut.

4) Konsep diri

Konsep diri adalah salah satu karakteristik yang dapat menentukan kepribadian seseorang. konsep diri juga biasa digunakan untuk menggambarkan suatu hubungan antara konsep diri konsumen dengan image merek.

5) Motif

Perilaku seseorang biasanya muncul disebabkan oleh motif untuk merasa aman. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan prestise itu sangat besar maka gaya hidup tersebut akan mengarah kepada gaya hidup hedonis.

6) Persepsi

Persepsi adalah proses dimana individu dapat memilih, mengatur dan menginterpretasikan informasi untuk menggambarkan sesuatu yang mengarah pada dunia.

Adapun faktor eksternal menurut Nugraheni (2003) yaitu sebagai berikut :

1) Kelompok referensi

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung dan tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok dimana individu tersebut menjadi anggotanya dan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok dimana individu tidak menjadi anggota didalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut bisa menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

2) Keluarga

Keluarga adalah peranan terpenting dan sangat lama dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang. Hal ini dikarenakan pola asuh orang tua bisa mempengaruhi kebiasaan anak.

3) Kelas social

Kelas social adalah sebuah kelompok yang bertahan dalam sebuah masyarakat, yang disusun didalam sebuah urutan jenjang dan setiap anggota memiliki minat, nilai dan tingkah laku yang sama.

4) Kebudayaan

Kebudayaan ialah yang meliputi pengetahuan, kesenian, hokum, moral, kepercayaan, adat istiadat dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan individu sebagai anggota masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada 2 faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar (Eksternal)

Dari beberapa jurnal hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa gaya hidup merupakan faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kehidupan pada masyarakat. Khususnya pada penderita hipertensi gaya hidup berpengaruh terhadap kejadian hipertensi antara mengkonsumsi garam berlebihan, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi/ kafein, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang beraktifitas fisik dan stress (Kemenkes RI, 2014).

2.2 Konsep Teori Hipertensi

2.2.1 Pengertian hipertensi

Tekanan darah tinggi atau yang sering disebut hipertensi adalah terjadinya peningkatan darah didalam arteri. Penyakit hipertensi secara umum adalah penyakit yang disebabkan tanpa gejala yang dapat menyebabkan penyakit stroke, gagal jantung, serangan jantung dan juga kerusakan ginjal. Menurut (Triyanto, 2014) penyakit hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan

tekanan darah diatas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian dan angka kesakitan. Sedangkan menurut (Anies, 2006) tekanan darah didasari pada dua fase yaitu fase sistolik dimana fase ini darah sedang di pompa oleh jantung dan fase diastolic fase menunjukkan darah yang sedang kembali ke jantung.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah dilakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah tetap tinggi, nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolic. Hipertensi kini sudah menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup yang meliputi kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti merokok, alkohol, konsumsi makanan yang tidak seimbang dan lain sebagainya.

WHO (Badan Kesehatan Dunia) mengatakan bahwa hipertensi menjadi penyebab utama nomor satu kematian di dunia. Data yang didapat dari *Joint National Committee Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* mengatakan hampir 1 miliar penduduk dunia mengidap hipertensi. Sementara itu, menurut hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas di Indonesia sebesar 25,8%.

Dari beberapa jurnal menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa hipertensi dapat menyebabkan kematian dan penyakit komplikasi. Hipertensi dapat terjadi tanpa adanya penyebab yang khas. Hipertensi mengalami kenaikan prevalensi setiap tahunnya. Hipertensi juga dapat terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol, makanan yang tidak seimbang, kurangnya aktifitas fisik, dan lainnya.

2.2.2 Klasifikasi hipertensi

Kriteria yang ditetapkan oleh Seventh Report of *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* (JNC 7) menjadi dasar dalam mengklasifikasikan hipertensi. Berikut klasifikasi hipertensi untuk usia 18 tahun ke atas yang tidak memiliki penyakit serius.

Kategori	Nilai tekanan sistolik (mmHg)		Nilai tekanan diastolic (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Prehipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi stadium 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi stadium 2	≥ 160	Atau	≥ 100

Tabel 2.1 klasifikasi hipertensi

Nilai sistolik dan diastolic seseorang biasanya berbeda-beda dalam setiap kategori. Seseorang yang memiliki nilai sistolik 170 mmHg dan nilai diastolic 80 mmHg maka dapat dikategorikan kedalam stadium 2. Apabila seseorang mengalami nilai sistolik 130 mmHg dan nilai diastolic 96 mmHg dapat dikategorikan kedalam stadium 1

2.2.3 Jenis-jenis hipertensi

Hipertensi yang tidak diketahui sebabnya biasa disebut hipertensi essensial atau primer dan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain disebut hipertensi sekunder. Sebagian besar hipertensi di dunia tidak diketahui sebab pastinya dan hanya 20% yang disebabkan oleh penyakit lain.

2.2.4 Factor resiko terjadinya hipertensi

Adapun beberapa karakteristik, keadaan dan kondisi seseorang yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit hipertensi. Berikut ini faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi

1) Usia

Hipertensi dapat meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang terutama lansia yang berusia 60 tahun lebih.

1) Ras

Seseorang kemungkinan memiliki penyakit yang sama sesuai ras yang diturunkan dari yang paling atas.

2) Jenis kelamin

Laki-laki atau perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami hipertensi ndalam hidupnya. Tetapi yang lebih cenderung mengalami hipertensi adalah laki-laki dibandingkan dengan perempuan pada saat berusia 45 tahun. Dan berbalik pada saat usia 65 tahun perempuan lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan laki-laki.

3) Obesitas

Seseorang yang mengalami kelebihan berat badan akan berisiko tinggi memiliki penyakit hipertensi.

4) Kurang aktifitas fisik

Aktifitas fisik merupakan salah satu cara untuk mencegah hipertensi dan penyakit lainnya. Contoh aktifitas fisik adalah berolahraga secara rutin, jogging, senam, bersepeda, yoga dan lain-lain. Dengan rutin berolahraga maka dapat pula mencegah terjadinya hipertensi.

5) Kebiasaan merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol

Kebiasaan merokok menjadi penyebab salah satunya terjadi penyakit hipertensi karena didalam rokok mengandung zat kimia yang dihasilkan dari pembakaran tembakau berbahaya bagi sel darah dan organ tubuh yang lainnya. Selain itu mengkonsumsi minuman beralkohol juga dapat meningkatkan tekanan darah.

Peneliti mengatakan penyakit hipertensi dua kali lebih meningkat jika sering mengonsumsi minuman beralkohol.

6) Factor lain

Faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi adalah stress yang berkepanjangan.

2.2.5 Penyebab Hipertensi

Kejadian hipertensi akan bertambah seiring berjalannya dengan pertambahan usia seseorang. dengan demikian, penyakit hipertensi dapat disebabkan dengan disertai penyakit lain seperti ginjal kronis, penyakit tiroid, obesitas, atau gangguan tidur.

2.2.6 Gejala dan tanda hipertensi

Penyakit hipertensi biasanya disebabkan tanpa tanda dan gejala. Gejala yang sering muncul biasanya seperti sakit kepala, panas di daerah tengkuk, atau kepala terasa berat. Tetapi gejala tersebut tidak dijadikan sebagai salah satu patokan terjadinya hipertensi. Untuk mengetahui seseorang terkena penyakit hipertensi biasanya dilakukan pengecekan tekanan darah.

Seseorang biasanya tidak mengetahui bahwa dirinya terkena Penyakit hipertensi. Sehingga ditemukan kerusakan dalam organ seperti terkenanya penyakit stroke, jantung, gagal ginjal. Oleh karena itu, memeriksa tekanan darah sangatlah penting.

2.2.7 Bahaya Hipertensi

Tekanan darah tinggi pada seseorang sangatlah berbahaya karena dapat memperberat kerja organ jantung. Selain itu tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada jantung, ginjal, dan mata.

Apabila tekanan darah selalu diatas batas normal maka dapat menimbulkan kerusakan pada beberapa organ tubuh. Berikut adalah organ tubuh yang berkaitan dengan penyakit hipertensi

- Kerusakan jantung, Yaitu dimana jantung tidak dapat memompa darah kedalam tubuh dengan jumlah yang cukup
- Menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga terjadinya kerusakan ginjal
- Penyempitan pembuluh arteri di beberapa bagian tubuh sehingga mengurangi aliran darah ke jantung, otak, ginjal, dan lutut.
- Pecahnya pembuluh darah di mata

2.2.8 Cara Merawat Hipertensi

Banyak masyarakat yang tidak langsung mengalami hipertensi tetapi terlebih dahulu mereka mengalami prehipertensi. Saat seseorang mengalami prehipertensi sebaiknya langsung menerapkan gaya hidup yang sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi.

2.2.9 Tindakan Pencegahan Hipertensi

Untuk mencegah terjadinya hipertensi seseorang dapat melakukan gaya hidup sehat seperti berolahraga rutin, menjaga pola

makan, mengurangi garam berlebih, berhenti mengonsumsi alkohol, kopi dan berhenti merokok.

2.2.10 Pengobatan Hipertensi

Tindakan pertama yang dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan memodifikasi gaya hidup yang sehat seperti menurunkan bobot badan berlebih, banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, mengelola stress dengan baik. Jika perubahan gaya hidup tidak berhasil maka bisa dibantu juga dengan menggunakan obat anti hipertensi.

2.2.11 Prinsip Modifikasi Gaya Hidup Bagi Penderita Hipertensi

Melakukan gaya hidup sehat merupakan kunci sukses untuk mencapai tujuan penurunan tekanan darah menjadi normal. Tetapi penurunan tekanan darah yang tidak diikuti dengan penerapan gaya hidup sehat dapat dipastikan gagal sekali pun telah diberikan obat penurun tekanan darah.

Anjuran modifikasi gaya hidup ditujukan bagi pasien hipertensi ataupun pasien prehipertensi. Penerapan gaya hidup sehat harus dilakukan semua individu baik dengan tujuan mengobati, mengontrol, maupun mencegah terjadinya hipertensi. Komponen modifikasi gaya hidup yang perlu dilakukan antara lain sebagai berikut

1) Mempertahankan Bobot Badan yang Sehat

Obesitas atau kegemukan erat kaitannya dengan kejadian hipertensi. Adanya obesitas dapat meningkatkan kejadian

hipertensi. Perlu anda waspadai, data Riskesdas 2013 menyatakan prevalensi penduduk Indonesia laki-laki dewasa (> 18 tahun) yang mengalami obesitas sebesar 19.7% dan 32.9% perempuan dewasa (> 18 tahun).

Seseorang dikatakan memiliki bobot badan normal jika memiliki nilai BMI antara 18,5-24,9 kg/m². *Cut off point* BMI sebagai indikator terjadinya hipertensi pada orang Indonesia berkisar 23 untuk laki-laki dan 24 untuk perempuan. Sementara itu, *cut off point* untuk lingkar perut berkisar 90 cm untuk laki-laki dan 80 cm untuk perempuan. Sumber lain juga mengatakan bahwa nilai BMI berkurang dari nilai 25 kg/m² dapat mengontrol tekanan darah tetap dalam kondisi normal.

2) Menerapkan Perilaku Makan Sehat

Penderita hipertensi sangat dianjurkan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-harinya. Pola makan sehat yang dapat dilakukan adalah menerapkan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan mengurangi konsumsi natrium (garam) dalam makanan. Diet DASH menganjurkan untuk memperbanyak konsumsi makanan, seperti produk susu rendah lemak, ikan, ayam, dan kacang-kacangan sekaligus mengurangi konsumsi daging merah, gula atau minuman yang mengandung gula. Penerapan diet DASH secara benar dipercaya mampu menurunkan tekanan darah sebanyak 6-14 mmHg.

3) Melakukan Aktivitas Fisik

Menjadi individu yang selalu aktif merupakan faktor terpenting yang dapat mencegah atau mengontrol hipertensi sekaligus menurunkan risiko terjadinya penyakit jantung. Tidak sulit untuk menjadi pribadi yang aktif. Cukup dengan melakukan aktivitas fisik sedang minimal 30 menit perhari dan dilakukan secara teratur hampir setiap hari dalam seminggu. Contoh aktivitas fisik sedang adalah berjalan cepat, bersepeda, dan berkebun. Hal ini dapat menurunkan tekanan darah sebesar 4-9 mmHg.

4) Berhenti Merokok dan Berhenti Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Senyawa kimia dalam rokok dapat merusak fungsi jantung, struktur dan fungsi pembuluh darah sehingga menyebabkan aterosklerosis. Proses ini akan menurunkan suplai oksigen dalam darah dan menghambat aliran darah sehingga tekanan darah meningkat. Peralnya, baik perokok aktif maupun perokok pasif memiliki risiko yang sama untuk mengalami kerusakan sel darah atau pembuluh darah dan akhirnya menimbulkan hipertensi.

Kebiasaan mengonsumsi alkohol memang terbilang jarang terjadi di Indonesia. Meskipun demikian, anda perlu tahu bahwa terlalu banyak mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan

tekanan darah anda. Beberapa contoh minuman beralkohol adalah anggur, bir atau beberapa minuman keras lainnya.

Dari beberapa jurnal dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi dapat terjadi akibat gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat itu seperti kurangnya aktifitas fisik, kurangnya mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengkonsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol. Dengan kebiasaan seseorang melakukan gaya hidup sehat maka dapat mencegah terjadinya hipertensi tetapi jika gaya hidup yang tidak sehat maka akan rentan terjadi hipertensi pada seseorang.