



**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN STRES
DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

Ayu Puspita Sari^a, Feriana Ira Handian^b, Nining Loura Sari^b

^aMahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

^bDosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

Email : puspita9998@gmail.com

Abstract

Hypertension is a disease that is not contagious and often occurs in the community. Hypertension can cause other complications such as stroke, heart, kidney, dementia and visual disturbances. It is said to be hypertension if you have a systolic blood pressure >140 mmHg or a diastolic blood pressure >90 mmHg. This study aims to determine lifestyle and stress with the incidence of hypertension in the elderly.

Method: *The method used in this study is a literature review using a literature review by searching for journals using 3 databases, namely Google Scholar, Pubmed, and Science Direct. Results and analysis:* *The results of the research from the 17 journals were 52.9% or 9 journals there was a relationship between lifestyle and the incidence of hypertension and 47.1% or 8 journals stated that there was a relationship between stress and the incidence of hypertension in the elderly. Lifestyles that affect hypertension are lack of physical activity, consuming foods that are high in salt, fat, consuming caffeine, smoking and stress. Excessive stress can also cause hypertension. Discussion and Conclusion:* *Therefore, in order to avoid disease problems or complications, it is recommended for the elderly to always adjust their lifestyle and control stress well. So that the elderly tend not to have high blood pressure or the occurrence of hypertension.*

Keywords: *Elderly, Hypertension Incidence, Lifestyle, Stress*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular dan sering terjadi dikalangan masyarakat. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi lain seperti stroke, jantung, ginjal, demensia dan gangguan penglihatan. Dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review dengan menggunakan *literature review* dengan mencari jurnal menggunakan 3 database, yaitu *Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct*. Hasil penelitian dari 17 jurnal tersebut sebanyak 52,9% atau 9 jurnal terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi dan sebanyak 47,1% atau 8 jurnal dinyatakan adanya hubungan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Gaya hidup yang mempengaruhi hipertensi adalah kurangnya melakukan aktifitas fisik, mengonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak, mengonsumsi kafein, merokok dan stress. Stress yang berlebihan juga dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi. Oleh karena itu, agar terhindar dari masalah penyakit atau terjadinya komplikasi, disarankan untuk lansia agar selalu mengatur pola hidup dan dapat mengontrol stress dengan baik. Sehingga lansia cenderung tidak memiliki tekanan darah tinggi atau terjadinya penyakit hipertensi



Kata kunci: Gaya Hidup, Kejadian Hipertensi, Lansia, Stres

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang mencapai usia >60 tahun ke atas. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Kholifah, (2016). Proses penuaan dapat mempengaruhi perubahan fisik dan mental yang mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit, dan yang paling sering ditemukan pada lansia adalah penyakit hipertensi.

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi adalah penyakit yang tidak menular dan penyakit ini sering dijumpai atau banyak terjadi dimasyarakat. Menurut penelitian Arifin et al., (2020) mengatakan bahwa hipertensi disebut sebagai pembunuh siluman (*silent killer*) karena disetiap tahunnya penderita tersebut tidak mengalami suatu gejala apapun. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh kaum lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan. Damanik & Sitompul, (2020). Dimana Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi terbagi menjadi dua bagian yaitu pertama faktor yang tidak dapat dikontrol seperti jenis kelamin, umur dan keturunan. Serta untuk faktor yang dapat dikontrol seperti kurangnya melakukan aktifitas fisik, diet yang tidak sehat, obesitas, pengetahuan, dan pola makan (Mayasari et al., 2019).

Adapun dampak hipertensi apabila tidak dikontrol dengan baik, maka akan menyebabkan komplikasi lain seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan pengelihatian (Mayasari et al., 2019).

Faktor hipertensi juga berpengaruh terhadap gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup seseorang di masa muda akan mempengaruhi kesehatan pada saat di usia lansia salah satunya terjadinya hipertensi. Dimana menurut (Park et al., 2019) bahwa gaya hidup ini merupakan pencetus/faktor terpenting yang dapat mempengaruhi kehidupan di masyarakat terutama di kalangan lanjut usia, yang mana memiliki gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi seperti makanan, aktifitas fisik, stress dan merokok.(Poniyah Simanullang, 2018).

Faktor resiko hipertensi yang lain adalah stress. Stres merupakan faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah pada lansia, hal ini terjadi karena lansia akan mengalami perubahan yang bersifat normal dari fisik dan mental, penurunan fungsi biologis pada lansia dari aspek kehidupan yang saling berhubungan seperti perubahan fisik, perubahan psikologis dan sosial apabila tidak dapat dilalui dengan baik akan menghambat aktivitas sehari-hari yang akan menyebabkan stressor (Sari et al., 2019). Sedangkan menurut Situmorang & Wulandari, (2020) stres juga dapat terjadi karena adanya tekanan dari lingkungan pada seseorang sehingga dapat merangsang pada tubuh dan psikis. Apabila stress tidak di tangani maka akan memicu komplikasi lain seperti adanya gangguan kesehatan gigi, jantung koroner, obesitas, gangguan saraf, penyakit psikologis, kanker, imsomnia/sulit tidur, sakit kepala, alergi, dan melemahnya kekebalan pada sistem tubuh (Ariningtias et al., 2019).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, pada tanggal 28 Februari 2021 di Desa Gedangan Wagir RT 011 RW 002 Malang, bahwa dari 8

responden terdapat 6 perempuan dan 2 laki-laki yang mengalami tekanan darah tinggi. Hasil kuesioner dan wawancara singkat didapatkan bahwa responden memiliki gaya hidup yang tidak baik seperti halnya jarang atau bahkan tidak pernah melakukan aktifitas fisik dan olahraga, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat atau tinggi lemak, minuman berkafein, memiliki pola tidur yang tidak baik, memiliki kebiasaan merokok lebih dalam 10 batang perhari. Dimana dari 8 lansia yang menderita hipertensi tersebut sebagian orang juga mengalami stress yang diakibat dari beberapa faktor yang mempengaruhinya gaya hidup yang tidak baik dan stress yang tidak dapat di kontrol dengan baik maka akan mengakibatkan dampak yang buruk seperti adanya gangguan pada penglihatan, gangguan syaraf, gangguan pada jantung, stroke, diabetes.

Dari hasil penelitian masalah diatas, pentingnya gaya hidup yang sehat dan pengelolaan stress yang baik sangat bermanfaat bagi kesehatan lansia, agar terhindar dari penyakit hipertensi. Tujuan penulisan artikel ini yaitu untuk menggali dan menjelaskan tentang gaya hidup dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dimana rangkuman teori dan temuan ilmiah dijadikan sebagai landasan penelitian. Adapun PICOS *framework* digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan seleksi studi yang disesuaikan dengan tujuan dalam penelitian ini. Adapun data yang dicari melalui hasil penelitian jurnal yang terdahulu, dan data didapatkan melalui data base jurnal internasional nasioanal

Tabel .1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/ problem</i>	Jurnal internasional dan nasional yang membahas tentang topik penelitian yaitu gaya hidup dan stress pada lansia	Jurnal internasional dan nasional yang tidak membahas tentang topik penelitian yaitu gaya hidup dan stress pada lansia
<i>Intervention</i>	Tidak ada	Tidak ada
<i>Comparators</i>	Tidak ada	Tidak ada
<i>Outcomes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi • Menunjukkan adanya ubungan stress dengan kejadian hipertensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak menunjukkan adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi • Tidak menunjukkan adanya hubungan stress dengan kejadian hipertensi
<i>Study design</i>	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik correlasi, deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Penelitian yang menggunakan desain study <i>Literatur review, systematic review, meta analysis review</i>
Tahun penerbitan	Artikel atau jurnal yang terbit pada Tahun 2016-2021 atau dalam waktu 5 tahun terakhir.	Artikel yang terbit sebelum tahun 2016.
Bahasa	Bahasa inggris dan Bahasa Indonesia .	selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.

Dalam penelitian ini menggunakan tiga database akademik yaitu *PubMed, goggle scholar, dan science direct*. Kriteria inklusi jurnal yang direview minimal menggunakan 5 tahun terakhir. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan Boolean operator (AND, OR NOT, or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan



pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan.

<i>Gayahidup dan kejadian hipertensi dan lansia</i>	7.360
<i>Stres dan kejadian hipertensi dan lansia</i>	7.010

Tabel 2. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Website jurnal	Kata kunci	Hasil
NCBI Pubmed	<i>Lifestyle</i>	196.849
	<i>Stress</i>	1.090.203
	<i>the incidence of hypertension</i>	137.985
	<i>Elderly</i>	5.174.730
	<i>lifestyle and the incidence of hypertension and the elderly</i>	5.331
	<i>stress and the incidence of hypertension and the elderly</i>	2668
	Scienc Direct	<i>lifestyle</i>
<i>Stress</i>		1000.000+
<i>the incidence of hypertension</i>		309.189
<i>Elderly</i>		503.022
<i>lifestyle and the incidence of hypertension and the elderly</i>		12.949
<i>stress and the incidence of hypertension and the elderly</i>		25.350
Google scholar		<i>Gaya hidup</i>
	<i>Stres</i>	1.050.000
	<i>Kejadian hipertensi</i>	120.000
	<i>Lansia</i>	99.000

Strategi yang digunakan dalam literature review ini menggunakan format PICOS. Pencarian dilakukan di web PubMed dengan alamat web <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>, dengan menggunakan keyword “lifestyle” terdapat 196.849 hasil “Stress” terdapat 1.090.203 hasil “the incidence of hypertension” terdapat 137.985 hasil “Elderly” terdapat 5.174.730 hasil “lifestyle and the incidence of hypertension and the elderly” terdapat 5.331 hasil “stress and the incidence of hypertension and the elderly” terdapat 2668 hasil. Science Direct dengan alamat website: <https://www.sciencedirect.com/> dengan keyword: “lifestyle” terdapat 339.740 hasil “Stress” terdapat 1000.000+ hasil “The incidence of hypertension” terdapat 309.189 hasil “Elderly” terdapat 503.022 hasil “lifestyle and the incidence of hypertension and the elderly” terdapat 12.949 hasil “stress and the incidence of hypertension and the elderly” terdapat 25.350 hasil. Google Scholar dengan alamat website : <https://scholar.google.com/>, dengan kata kunci: “ gaya hidup” terdapat 430.000 hasil, “stress” ditemukan 1050.000 hasil, “Kejadian hipertensi” didapatkan 120.000 hasil, “Lansia”didapatkan 99.000 hasil, “Gaya hidup dan kejadian hipertensi dan lansia” terdapat 7.360 hasil, “Stres dan kejadian hipertensi dan lansia” terdapat 7.010 hasil.

Pencarian literature yang telah dilakukan penelitian menghasilkan 17 jurnal, yang terdiri atas 4 jurnal internasional dan 13 jurnal nasional.

Adapun jurnal tersebut didapatkan dari database *PubMed* 2 jurnal internasional, *goggle scholar* 13 jurnal nasional, dan *science direct* 2 jurnal internasional

HASIL

Karakteristik responden yang diambil dari 17 jurnal dalam literature review ini memiliki karakteristik yang berbeda beda, mulai dari tahun publikasi, desain penelitian hingga jenis analisisnya. Keseluruhan dari jurnal tersebut memiliki responden usia lansia. karakteristik responden studi dalam penelitian ini akan dijelaskan dalam table satu di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik responden studi

KATEGORI	N	%
A. Tahun Publikasi		
2016	1	5,9
2017	2	11,8
2018	1	5,9
2019	5	29,4
2020	4	23,5
2021	4	23,5
Total	17	100
B. Desain		
<i>Studi Cross sectional</i>	12	70,6
<i>Analitik kolerasi</i>	3	17,6
<i>Case Control</i>	2	11,8
Total	17	100

C. Analisis		
<i>Chi square test</i>	12	70,6
<i>Fisher Exact Test</i>	2	11,8
<i>Spearmann</i>	2	11,8
<i>Logistic regression</i>	1	5,9
Total	171	100
D. Variabel		
Gaya hidup	9	52,9
Stress	8	47,1
Total	17	100

Dari 17 jurnal yang dipaparkan dalam tabel 3.4 di atas, tahun publikasi terbanyak dalam *literature review* ini adalah tahun 2019 yaitu sebanyak 29,4 % atau 5 jurnal, sedangkan untuk desain penelitian yang terbanyak adalah menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu sebanyak 70,6% atau 12 jurnal, adapun jenis analisis yang paling banyak digunakan yaitu *Chi square test* sebanyak 70,6% atau 12 jurnal. Sedangkan variabelnya tentang gaya hidup sebanyak 52,9% atau 9 jurnal dan stress 47,1% atau 8 jurnal, dari seluruh jurnal yang didapat maka menjelaskan tentang gaya hidup dan stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia.

Hasil analisis dari 17 jurnal yang telah dilakukan dengan metode *literature review* ini, menunjukkan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Adapun gaya hidup yang dimaksud adalah aktifitas fisik, pola makan, merokok, konsumsi kafein, dan stress.



PEMBAHASAN

Gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi merupakan suatu dimana tekanan darah meningkat diatas batas nomal yaitu 120/80 mmhg Yusnayanti, (2017). Meningkatnya tekanan darah dikarnakan gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup merupakan pola hidup sehari hari yang dilakukan seseorang pada aktifitas, minat dan opini. Gaya hidup seseorang adalah faktor yang sering terjadi dikehidupan masyarakat utamanya terjadi di kalangan usia lansia.

Menurut Poniyah Simanullang, (2018) Gaya hidup seseorang apabila tidak dijaga dengan baik maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit, utamanya yaitu terjadinya kejadian hipertensi. Keseluruhan jurnal menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, gaya hidup yang terdiri dari beberapa bagian yaitu aktifitas fisik, merokok, pola makan,dan konsumsi kafein (Chenet al., 2020).

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor gaya hidup yang dapat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Aktifitas fisik adalah suatu pergerakan pada anggota tubuh seseorang yang dapat mengeluarkan tenaga yang sangat bermanfaat dan penting bagi kesehatan fisik, mental maupun untuk kesehatan kualitas hidup pada seseorang. Aktivitas fisik secara dramatis dapat mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Apabila seseorang kurang melakukan

aktifitas fisik maka dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi seperti halnya dapat menaikkan kelebihan berat badan, terhambatnya aliran darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan kurangnya pembakaran energi didalam tubuh sehingga dapat terbentuk lemak didalam tubuh. Tersimpanya energi yang berlebihan akan mengakibatkan terjadinya hipertensi (Damanik & Sitompul, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Poniyah Simanullang, (2018) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas darussalam medan juga didapatkan bahwa gaya hidup pada lansia berdasarkan aktifitas fisik mayoritas tidak baik sebanyak 48 dari 60 orang dengan $p.value = 0,01$ ($\alpha < 0,05$). Yang mana artinya terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas darussalam medan. Hal ini didapatkan bahwa lansia Apabila tidak melakukan aktifitas fisik maka menyebabkan pengaruh yang besar pada kesehatan tubuh seseorang.

Menurut peneliti bahwa aktifitas fisik dilakukan dengan teratur maka dapat mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal. Orang yang kurang melakukan aktifitas fisik cenderung memiliki curah jantung yang tinggi. semakin tinggi curah jantung, semakin besar oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh. Aktifitas fisik sangat berperan dalam tubuh sebagai mengontrol tekanan darah dan dapat mengurangi faktor resiko terhadap penyakit jantung dan penyakit kardiovaskuler, juga termasuk hipertensi. Oleh karna itu diperlukan untuk



menerapkan gaya hidup yang sehat dengan melakukan aktifitas yang ringan secara teratur, jalan kaki pagi/sore, bersepeda, senam, menyapu, mencuci pakaian, tidak semua pekerjaan menggunakan jasa oranglain/ mesin. Upaya preventif yaitu tenaga Kesehatan melaksanakan senam Bersama para lansia setiap minggu dipelayanan Kesehatan baik pukesmas maupun balai pengobatan/klinik.

Gaya hidup pada pola makan atau kebiasaan makan juga merupakan faktor terjadinya hipertensi. Menurut Widiyanto et al., (2018) Faktor makanan yang modern juga sebagai penyumbang terjadinya tekanan darah meningkat. Kelebihan asupan lemak menimbulkan kadar lemak dalam tubuh menjadi tinggi, terutama pada kolestrol yang disebabkan kenaikan oleh berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Apabila mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik seperti makanan berkadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak (daging, minyak goreng dan kelapa), kurang mengkonsumsi sayur dan buah-buahan serta makanan dan minuman yang memicu terjadinya penyakit hipertensi dikarenakan makanan yang siap saji yang tidak sesuai dengan kalori yang dibutuhkan dan mengandung banyaknya bahan pengawet (Taufiq et al., 2020). Seharusnya pada usia lansia tersebut sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi, banyak minum air putih, mengurangi makanan seperti makanan bersantan, serta tidak minum minuman bersoda dan beralkohol. Oleh karna itu diperlukan gaya hidup yang lebih sehat seperti rajin mengkonsumsi sayuran, buah-

buah, kacang-kacangan serta ikan dan makan-makan atau minuman yang sehat. Tetapi juga perlu untuk dingatkan dan diketahui bahwa apabila pola makan telah dijaga, seseorang individu tidak mendukungnya dengan aktifitas olahraga dan beristirahat yang secukupnya, maka faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi tidak dapat dihindari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yusnayani, (2017) juga menunjukkan hasil dengan menggunakan uji analisis Fisher's test = 0,002 <0,05 yang dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pola makan lansia dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh La Ode Muhammad Taufiq et al., (2020) juga mengatakan bahwa hasil uji statistik *Chi Square* di dapatkan nilai (P value= 0.04 < 0.05 yang berarti H0 di tolak dan Ha di terima yang di simpulkan bahwa memiliki pola makan tidak beresiko lebih banyak menderita hipertensi di bandingkan dengan yang memiliki pola makan beresiko.

Menurut asumsi peneliti memiliki pola makan yang tidak baik dapat memperbesar angka kejadian munculnya penyakit degenerative salah satunya penyakit hipertensi. Dengan adanya pola makan sehari hari yang seimbang dan aman, sangat berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Dengan memberikan sosialisasi tentang penyakit hipertensi kepada responden terutama tentang kebiasaan makan yang baik dan benar serta cara mengubah gaya hidup yang sehat



sehingga dapat mencegah dan mengurangi kejadian hipertensi.

Merokok adalah salah satu faktor gaya hidup yang terjadi pada hipertensi, merokok merupakan kebutuhan yang tidak dapat atau tidak bisa dihindari bagi seseorang yang mengalami ketergantungan atau kecenderungan terhadap rokok. Rokok mengandung bahan kimia yang sangat berbahaya. Zat kimia dalam tembakau rokok dapat merusak lapisan dalam dinding arteri sehingga arteri sangat rentan dalam penumpukan plak. Nikotin dalam tembakau juga dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Dalam beberapa detik, nikotin telah mencapai otak, Kemudian otak bereaksi terhadap nikotin dengan memberikan sinyal ke kelenjar adrenal untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Nikotin dan karbon dioksida yang terkandung dalam rokok dapat merusak lapisan arteri vaskular endotel elastisitas dari berkurangnya pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan darah tekanan meningkat. Hormon tersebut akan menyempitkan pembuluh darah dan memaksa jantung untuk bekerja lebih keras karena tekanan yang lebih tinggi.(Amelia & Harahap, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Damanik & Sitompul, (2020) didapatkan hasil uji statistik (uji *chisquare*) tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ diperoleh ρ value=0,028, maka adanya hubungan kebiasaan merokok dengan hipertensi pada lansia di klinik tutun sehati tanjung morawa tahun 2019. Sedangkan penelitian yang dilakukan Poniyah Simanullang, (2018)

yang berjudul hubungan gaya hidup (Kebiasaan merokok) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan di dapatkan $p. =0,521$ ($\alpha >0,05$).yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. Dan sejalan dengan penelitian Taufiq et al., (2020) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Menurut asumsi peneliti merokok adalah pemicu terjadinya penyakit kardiovaskuler serta kanker paru-paru yang bisa mematikan. Salah satunya hipertensi, Orang yang mempunyai Riwayat hipertensi disarankan untuk berhenti merokok. Rokok dapat menyebabkan hipertensi karna rokok memiliki banyak sekali kandungan kimia yang tidak baik untuk tubuh. merokok dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah sehingga jantung berkerja lebih keras maka tekanan darah meningkat.

Selain merokok Kebiasaan mengkonsumsi kafein juga dapat berdampak pada kesehatan, salah satunya juga pada penyakit hipertensi. Insa & Maulidia, (2019) Mekanisme kerja kafein merupakan dengan menghambat kerja reseptor adenosin. Setelah itu menghambat enzim fosfodiesterase dan meinduksi translokasi kalsium intraseluler adenosin merupakan neurotransmitter diotak yang berperan dalam pengurangan aktivitas sel terutama sel saraf (neuro-deresan). Kafein dapat meningkatkan hormon adrenalin dalam darah yang disebabkan oleh aktivitas otot jantung dalam memompa darah dan meningkatkan tekanan darah Wendi Muh.



Fadhli, (2018). Kafein dapat merangsang pusat vasomotor dan perangsangan langsung miokardium yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. Menurut penelitian Warni et al., (2020) Mengonsumsi kafein yang berlebihan setiap harinya lebih dari dua cangkir perhari dapat dikatakan bahwa kategori berisiko dikarenakan hal tersebut dapat menyebabkan seseorang berisiko menderita hipertensi. bahwa konsumsi kopi lebih dari dua cangkir (200-250 mg kafein) terbukti berisiko meningkatkan tekanan sistolik sebesar 3-14 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 4-13 mmHg. Dimana orang yang tidak mengonsumsi kopi memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan orang yang mengonsumsi 1-3 cangkir per hari, dan orang yang mengonsumsi kopi 3-6 cangkir per hari memiliki tekanan darah tinggi (Firmansyah & Rustam, 2017).

Menurut penelitian La Ode Muhammad Taufiq et al., (2020) bahwa hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Meo-Meo yang memiliki nilai $p= 0.932$ yang berarti lebih besar dari $\alpha= >0,05$, maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Dengan demikian dapat di katakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi kafein dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Peneliti berpendapat bahwa seseorang yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat maka dapat menimbulkan terjadinya berbagai masalah kesehatan salah satunya terjadinya peningkatan tekanan darah atau yang disebut hipertensi. Hal ini disebabkan karna lansia malas untuk melakukan gaya

hidup yang baik. Maka sebaiknya lansia diberikan arahan untuk tetap mengatur pola hidup yang baik agar lansia tetap sehat dan tidak dapat terserang oleh penyakit khususnya penyakit hipertensi.

Hal ini menurut opini peneliti bahwa gaya hidup yang baik dapat menjadikan lansia lebih sehat dan dapat terhindar dari penyakit. Dimana gaya hidup yang tidak baik dapat menyebabkan lansia mengalami beberapa penyakit atau komplikasi lain yang dapat menyerang pada lansia salah satunya terjadinya penyakit hipertensi. Oleh karna itu upaya untuk menekan komplikasi yang terjadi akibat terjadinya penyakit hipertensi, maka dianjurkan untuk melakukan modifikasi gaya hidup seperti: sering melakukan aktifitas fisik secara teratur, mengatur pola makan yang sehat dengan membatasi asupan garam, lemak, mengurangi konsumsi kafein, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan. Agar lansia cenderung tidak memiliki tekanan darah tinggi atau terjadinya penyakit hipertensi.

Stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil penelusuran jurnal dari 17 jurnal penelitian tersebut, didapatkan sebanyak 47,1% atau 8 jurnal yang menjelaskan tentang stress dengan kejadian hipertensi pada lansia. Stress merupakan realitas kehidupan seseorang sehari-hari yang tidak dapat atau tidak bisa dihindari. Stres dapat menyerang siapapun mulai usia bayi, anak-anak, dewasa serta lansia. Stres juga dapat memicu terjadinya suatu penyakit, diantaranya hipertensi. Seseorang yang mengalami stress dapat dirasakan atau dilihat dari perubahan-



perubahan yang terjadi pada tubuh. Misalnya pada system kardiovaskuler, System jantung dan pembuluh darah yang dapat terganggu faalnya karna stres DA et al., (2021) Stress adalah faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah pada lansia, hal tersebut terjadi karna lansia akan mengalami perubahan yang bersifat normal dari fisik dan mental, penurunan fungsi biologis pada lansia. dari aspek kehidupan yang saling berhubungan seperti perubahan fisik, perubahan psikologis dan social apabila tidak dapat dilalui dengan baik maka akan menghambat aktifitas sehari-hari yang menyebabkan stressor hingga mengakibatkan stress Sari et al., (2019). Stress yang diartikan oleh lansia akan berdampak pada tekanan darahnya, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stress adalah tekanan darah meningkat (Ladyani et al., 2021).

Menurut penelitian Kurniawan & Sulaiman, (2019) Stres yang berlangsung lama dapat memicu tubuh untuk berusaha menyesuaikan dan mengakibatkan kelainan organ atau perubahan patologis yaitu meningkatnya tekanan darah. Apabila stres dalam waktu lama dapat menimbulkan komplikasi lain seperti dapat menyerang berbagai macam organ tubuh yaitu mata, otak, pembuluh darah arteri, jantung, ginjal, strok bahkan juga dapat menyebabkan kematian pada penderita hipertensi. Hipertensi dapat diakibatkan oleh stress yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stress adalah tekanan darah meningkat. Dimana semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin mudah mengalami stress yang disebabkan oleh beban hidup

yang semakin berat beserta penurunan fungsi fisiologis seperti kemampuan visual, berpikir, mendengar dan mengingat sesuatu (Sari et al., 2019).

Menurut penelitian yang diteliti oleh Huda Rohmawati et al., (2021) mengatakan bahwa hasil penelitian menggunakan uji statistik Spearman Rho antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi didapatkan nilai $= 0,000$ lebih kecil dari nilai $= 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara tingkat stres dan kejadian hipertensi pada wanita menopause. Sedangkan kedekatan dari hubungan tersebut dilihat dari hasil Koefisien Korelasi $= 0,654$, artinya memiliki hubungan erat yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh DA et al., (2021) yang berjudul hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia dipuskesmas Guntur kabupaten garut menunjukkan Hasil analisa statistik diperoleh nilai - nilai signifikan. P value= $0,028$ ($p \text{ value} < \alpha 0,05$). Namun dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. Dimana Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat atau dirasakan dari perubahan yang terjadi pada tubuhnya, seperti halnya pada sistem kardiovaskuler. Sistem jantung dan kardiovaskuler dapat terganggu faalnya yang disebabkan oleh stres.

Menurut penelitian Setyawan, (2017) Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan yang terjadi pada



lansia. Tingkat stres pada lansia terdapat pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan maupun dialami oleh lansia akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, bahkan sosial dalam kehidupan yang terjadi pada lansia. Stress dapat terbagi menjadi beberapa jenis yaitu tekanan, konflik, frustrasi, beban diri dan perubahan. Ditambah dengan adanya masalah yang harus dihadapi oleh lansia baik secara fisik ataupun secara psikis. Stress adalah respon tubuh yang tidak spesifik pada setiap kebutuhan tubuh yang terganggu terhadap suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. setiap orang pasti mengalaminya, stress memberikan dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, social dan spiritual, stress yang dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Menurut Ladyani et al., (2021) Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stress. persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur, dan fungsi keluarga, pengalaman masalah serta stress mekanisme koping. Penyebab stress juga dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi disetiap saat sepanjang kehidupan (Seke et al., 2016)

Penelitian menurut Ladyani et al., (2021) yang berjudul hubungan antara olahraga dan stress dengan tingkat hipertensi pada lansia di panti sosial tresna werdha nathar mengemukakan bahwa terdapat menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat hipertensi dengan olahraga ($p=0,010$) dan stress ($p=0,002$). Terdapat Ayu Puspita Sari dkk, *Literatur Review : Hubungan Antara Gaya Hidup*

hubungan antara olahraga dan stress dengan tingkat hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nata. Sejalan dengan penelitian oleh Sari et al., (2019) yang berjudul hubungan stress terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas kandungora kabupaten garut didapatkan nilai yang signifikan ($0,024$) p value $0,05$) dimana menunjukkan pengaruh yang signifikan sehingga H1 dapat diterima bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan tekanan darah pada lansia hipertensi. Di wilayah kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut.

Menurut opini peneliti bahwa Stress yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya suatu penyakit salah satu terjadinya tekanan darah meningkat. Stress pada lansia dapat dijelaskan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental maupun social dalam kehidupan lansia. Stress berfokus pada lima jenis stress yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri. Sumber stress yang di alami oleh responden lansia dapat berasal dari berbagai sumber stress dalam diri, keluarga dan lingkungan. Stress juga dapat memicu komplikasi lain seperti, terganggunya penglihatan, gangguan Kesehatan gigi, jantung koroner, obesitas, gangguan saraf, penyakit psikologis, kanker, insomnia/sulit tidur, sakit kepala, alergi, dan melemahnya kekebalan pada sistem tubuh. Oleh karna itu agar terhindar dari masalah penyakit atau terjadinya komplikasi maka disarankan untuk lansia agar selalu mengontrol stress agar tidak menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi..

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Gaya hidup merupakan pencetus/ faktor terpenting yang dapat mempengaruhi



kehidupan di masyarakat terutama di kalangan lanjut usia, yang mana memiliki gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya komplikasi lain atau penyakit, salah satunya terjadinya penyakit hipertensi seperti halnya mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, berlemak, kurang melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi kafein, dan merokok.

Stres juga dapat memicu terjadinya hipertensi yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan lansia akan mengalami perubahan-perubahan baik fisik, mental, bahkan sosial dalam kehidupan yang terjadi pada lansia. Maka dianjurkan untuk melakukan modifikasi gaya hidup seperti: sering melakukan aktifitas fisik secara teratur, mengatur pola makan yang sehat dengan membatasi asupan garam, lemak, mengurangi konsumsi kafein, berhenti merokok, dan mengontrol stress yang berlebihan. Agar lansia cenderung tidak memiliki tekanan darah tinggi atau terjadinya penyakit hipertensi.

SARAN

a. Bagi klien / Masyarakat

Diharapkan masyarakat khususnya lansia dapat meningkatkan mobilitas dalam beraktifitas seperti melakukan senam, menjaga pola makan dan pola hidup sehat, mengontrol stress, dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur untuk menghindari komplikasi lebih lanjut.

b. Bagi peneliti lain

Diharapkan pada peneliti lain agar menjadikan sumber literatur ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian lanjut terkait tentang gaya hidup dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia.

c. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan melakukan promosi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman kepada masyarakat. dan mampu membina kerja

sama dengan lintas sektor yang terdekat dengan masyarakat (kader, tokoh masyarakat) dalam mendorong dan memotivasi masyarakat dengan memberikan pemahaman tentang faktor risiko dan bahaya hipertensi.

d. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan sebagai referensi diperpustakaan STIKes maharani malang dan digunakan sebagai masukan yang berguna bagi peneliti selanjutnya.

KETERBATASAN PENELITIAN

Selama melakukan penelitian peneliti menggunakan studi *literature review* sehingga penulis mengalami keterbatasan dan kesulitan dalam pencarian literature jurnal yang sesuai dengan judul gaya hidup dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia dalam lima tahun terakhir. Namun pada akhirnya ditemukan 17 jurnal yang meliputi 9 jurnal yang membahas gaya hidup dan 8 jurnal yang membahas stress dengan 4 jurnal internasional dan 13 nasional yang di dapatkan dari sciendirect, pubmed, dan google scholar dengan rincian 2 jurnal berasal dari sciendirect, 2 jurnal berasal dari pubmed, dan 13 jurnal dari google scholar. Penelitian ini kurang relevan sehingga perlu dilakukan lebih jelas lagi dan peneliti mengambil data ini menggunakan beberapa sumber yang ada pada jurnal yang sudah direview, sehingga data yang diperoleh mungkin kurang valid karena tidak dilakukan penelitian secara langsung kepada responden.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, R., & Harahap, J. (2019). The role of nutritional status, age, genetic factors, and lifestyle on the hypertension prevalence among community in Indonesian coastal area. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, 9(4), 1420–1426. <https://doi.org/10.18517/ijaseit.9.4.5823>



- Arifin, B., Zaenal, S., & Irmayani. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Sabutung Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 227–231.
- Ariningtiyas, R., Astuti, F. P., & Lestari, P. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Gedanganak. *Kebidanan Ilmu Kesehatan*, 1–9.
- Chang, Y., Li, Y., Guo, X., Chen, Y., Dai, D., & Sun, Y. (2017). The Prevalence Of Hypertension Accompanied By High Homocysteine And Its Risk Factors In A Rural Population: A Cross-Sectional Study From Northeast China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040376>
- Chen, M. L., Hu, J., McCoy, T. P., Letvak, S., & Ivanov, L. (2020). Associations of lifestyle intervention effect with blood pressure and physical activity among community-dwelling older Americans with hypertension in Southern California. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165673>
- DA, ileu A., Suryani, & Hendrawati. (2021). Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di puskesmas guntir kabupaten garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21–28.
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts*, XIV(01), 30–36.
- Ayu Puspita Sari dkk, *Literatur Review : Hubungan Antara Gaya Hidup*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2018). *Profil Kesehatan Jawa Timur 2018*. 1–177.
- Firmansyah, M. R., & Rustam, R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 263. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.495>
- Huda Rohmawati, Siti Aminah, Sunaningsih, Rony D., & Wismoadi A. (2021). The Relationship Between Stress Levels With The Incidence Of Hypertension In Menopausal Women. *Journal of Global Research in Public Health*, 6(1), 42–47. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v6i1.308>
- Insa, Y., & Maulidia, R. (2019). gambaran gaya hidup pada lansia penderita hipertensi di rt o6 rw 05 kelurahan merjosari kecamatan lowokwaru kota malang. *100(7)*, 402–411.
- Kemenkes. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan



- Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1), 10–17.
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Mayasari, Waluyuo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 51(2), 344–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jotining.v1i2.849> FAKTOR-FAKTOR
- Mouliza, N., & Sarumpaet, I. H. (2019). Hubungan Gaya Hidup Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Paya Bujuk Tunong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v5i1.219>
- Park, J. E., Shin, C., & Lee, S. (2019). Effect of Lifestyle Factors on Hypertension by Constitution Type: A Large Community-Based Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/3231628>
- Pickering, C. J., Phibbs, S., Kenney, C., & O'Sullivan, T. (2018). Qualitative Research. *WHO Guidance on Research Methods*, 1, 383–401.
- Poniyah Simanullang. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *XXVI(1)*, 522–532.
- Sari, C. W. M., Sumardi, N., & Rahayu, Y. Ayu Puspita Sari dkk, *Literatur Review : Hubungan Antara Gaya Hidup*
- S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 148–154. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/3193>
- Seke, P. A., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). Hubungan Kejadian Stres dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia Dibalai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 4(2), 1–5.
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pasien Lansia Di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–9.
- Situmorang, F. D., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Klabat Journal Of Nursing*, 2(1), 11–18.
- Sukma, E. P., Yuliatwati, S., Hestiningih, R., & Ginandjar, P. (2019). Hubungan Konsumsi Alkohol, Kebiasaan Merokok, Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(3), 122–128.
- Taufiq, L. O. M., Diliyanti, S., Taswin, & Muriman, Y. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meo Kota Bau Bau. *Jurnal Industri Kreatif (JIK)*, 4(01), 45–56. <https://doi.org/10.36352/jik.v4i01.55>



Warni, H., Sari, N. N., & Agata, A. (2020). Perilaku Konsumsi Kopi Dengan Resiko Terjadinya Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1), 2016–2021.

Wendi Muh. Fadhli. (2018). hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 1–14.

Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *Jurnal Unimus*, 1(5), 1–10. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>

Yusnayanti, C. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari. *Terapeutik Jurnal*, 3(1), 19–23.