



Pengaruh faktor gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Utara

Dinda Syahfitri Hasibuan¹, Susilawati²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

dindahasibuan520@gmail.com, susilawati@uinsu.ac.id

Info Artikel :

Diterima :
5 September 2022
Disetujui :
20 September 2022
Dipublikasikan :
25 September 2022

ABSTRAK

Orang dengan hipertensi menderita silent killer, karena mereka tidak menunjukkan tanda atau gejala penyakit. Di Indonesia, hipertensi juga merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis. Ada banyak penyakit yang bisa disebabkan oleh gaya hidup seseorang, dan hipertensi adalah salah satunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor gaya hidup dengan prevalensi hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Menurut temuan penelitian ini, aktivitas fisik dan aspek lain dari gaya hidup seseorang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, orang dengan pola makan yang buruk 4,31 kali lebih mungkin terkena hipertensi dibandingkan mereka yang mengikuti pola makan sehat. Selain itu, merokok dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, yang pada gilirannya mengurangi volume plasma darah, mengakibatkan peningkatan kekentalan darah, yang dapat menyebabkan hipertensi, sebagai akibat dari nikotin dalam rokok.

Kata kunci: Hipertensi, Faktor gaya hidup

ABSTRACT

Hypertension is a silent killer because people with high blood pressure don't show any signs of it. In Indonesia, hypertension is also the third leading cause of death, following stroke and tuberculosis. There are many diseases that can be caused by a person's way of life, and hypertension is just one of them. It was the goal of this study to examine the correlation between lifestyle factors and the prevalence of hypertension. Descriptive analytic research using a cross-sectional approach is the method employed. According to the findings of this study, physical activity and other aspects of one's lifestyle can contribute to elevated blood pressure. As a result, people who consume an unhealthy diet are four times more likely to suffer from high blood pressure than those who consume an adequate diet. As a result, smoking can cause an increase in heart rate, blood pressure, and the volume of blood plasma, resulting in a decrease in the volume of blood plasma, which causes the viscosity of the blood to increase, resulting in hypertension.

Keywords: Hypertension, Lifestyle factors



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia. Hampir 1,3 miliar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, menjadikannya penyakit paling umum ketiga di dunia, menurut data WHO tahun 2018. Mereka disebut sebagai “silent killer” karena tidak memiliki gejala atau keluhan, sehingga mereka tidak menyadarinya. mereka mengidap penyakit tersebut hingga mulai mengalami komplikasi.. Karena komplikasinya dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal.

Setelah stroke dan TBC, hipertensi adalah penyebab kematian ketiga di Indonesia, membunuh 6,7% dari total kematian negara. Peningkatan abnormal tekanan darah di atas kisaran normal (140/90 mmHg) disebut sebagai hipertensi, gangguan sistem peredaran darah. Di Indonesia diperkirakan terdapat 63.309.620 penderita hipertensi, dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 orang. Menurut

data Badan Litbang Kementerian Kesehatan, 6,7 persen penduduk Sumut menderita hipertensi. 12,42 juta penduduk di berbagai kabupaten di Sumatera Utara memiliki tekanan darah tinggi, menurut statistik resmi (KemenKes2013).

Setelah lima menit istirahat/tenang yang cukup dan dua kali pengukuran tekanan darah dengan selang waktu lima menit, tekanan darah masing-masing naik lebih dari 140 dan 90 mmHg. Tekanan darah tinggi dikenal dengan istilah hipertensi (InfoDATIN, Kementerian Kesehatan RI). Akibat kondisi ini, tekanan pembuluh darah terus meningkat. Saat jantung berdetak, tekanan darah harus 120 milimeter air raksa (mmHg), dan harus 80 milimeter air raksa (mmHg) saat melambat. Ketika nilai tekanan seseorang melebihi ambang batas ini, aman untuk mengatakan bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi paling sering terjadi pada orang berusia antara 31 dan 44, 45 dan 54, dan 55 dan 64. (55,2 persen). Ketika datang ke tekanan darah tinggi, 34,1 persen dari populasi memilikinya; 8,8 persen memilikinya; 13,3 persen memilikinya; 32,3 persen tidak minum obat; dan 8,8 persen didiagnosis dengan itu. Orang dengan tekanan darah tinggi sering tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan akibatnya, mereka menerima perawatan di bawah standar.

Kebiasaan gaya hidup yang bahkan tidak kita sadari adalah faktor utama dalam perkembangan penyakit ringan dan jangka panjang. Tekanan darah tinggi terkait dengan cara hidup tertentu. Telah terjadi pergeseran epidemiologi masyarakat yang mengarah pada pola hidup yang tidak sehat, antara lain pola makan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan yang tidak sehat. Perubahan pola makan seperti munculnya makanan cepat saji adalah contoh pergeseran gaya. Hipertensi menyebabkan berkurangnya jumlah serat makanan dalam makanan seseorang.

Penting untuk membedakan antara faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan dalam kaitannya dengan risiko hipertensi. Usia, jenis kelamin, dan keturunan merupakan faktor yang tidak dapat dikendalikan (genetik). Kenaikan berat badan, dislipidemia, minum berlebihan, konsumsi garam, kurang olahraga, dan merokok merupakan faktor-faktor yang dapat dikendalikan.(Sudarmoko, 2015).Selain itu pengendalian pada kejadian penyakit hipertensi dapat kita cegah dengan program yang dilakukan pemerintah yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dengan memberikan edukasi dan penyuluhan terhadap penyakit hipertensi, melakukan pemeriksaan kesehatan dan darah tinggi serta meningkatkan aktivitas fisik.

Selanjutnya dari pembahasan dan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berguna untuk mengetahui pengaruh faktor gaya hidup dengan kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi.

METODE PENELITIAN

Metode cross-sectional dan deskriptif analitik digunakan dalam penelitian ini. Sebuah tinjauan sistematis adalah apa penelitian ini. Data untuk penelitian ini diperoleh melalui perpustakaan online dan database Google Scholar sebagai bahan pencarian yang berkaitan dengan penelitian. Hal ini untuk mengetahui atau menggambarkan kebenaran dari peristiwa yang telah dipelajari dan untuk mengumpulkan serta meneliti data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi

Hasil riset membuktikan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, yang mana secara teori aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah. Berkurangnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan peningkatan denyut jantung. Untuk meningkatkan tekanan darah, jantung harus bekerja lebih keras, yang membuatnya lebih sulit. Selain obesitas, ketidakaktifan merupakan faktor risiko yang signifikan untuk peningkatan tekanan darah. Temuan penelitian Agustina (2013) menambah kepercayaan pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dan risiko lebih rendah terkena tekanan darah tinggi pada orang dengan hipertensi.

Kerja otot rangka didefinisikan sebagai setiap gerakan fisik yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Ada tiga tingkat aktivitas fisik: ringan, sedang, dan berat, yang didasarkan pada jumlah kalori yang dikeluarkan dan intensitas aktivitas. Kegiatan dalam kategori tersebut antara lain dilakukan di sekolah, bekerja, bersama keluarga dan teman, berlibur, dan di waktu luang lainnya. Aktivitas fisik, di sisi lain, didefinisikan oleh WHO (2018) sebagai setiap gerakan tubuh yang membutuhkan penggunaan otot rangka dan menghasilkan peningkatan pengeluaran energi yang sesuai. Aktivitas fisik adalah perilaku yang beragam dan kompleks.

Pengaruh pola makan dengan kejadian hipertensi

Diet merupakan faktor risiko untuk banyak penyakit, termasuk hipertensi, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap kejadian hipertensi juga. Mempertahankan gaya hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam dan lemak serta meningkatkan asupan buah dan sayuran, dapat membantu mencegah dan mengontrol hipertensi. Seperti yang dilaporkan sebelumnya oleh Tori, et al (2017) dan sesuai dengan penelitian ini, orang dengan pola makan tidak sehat memiliki risiko 4,31 kali lipat lebih tinggi terkena hipertensi dibandingkan mereka yang mengikuti pola makan sehat.

Pengaruh merokok dengan kejadian hipertensi

Pengaruh perilaku merokok merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi dimana nikotin dalam tembakau dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah setelah hisapan pertama dalam rokok.

Menurut temuan penelitian terbaru, merokok memiliki dampak yang signifikan terhadap terjadinya hipertensi. Karena nikotin dalam rokok meningkatkan kekentalan darah dan meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, maka berkurangnya volume plasma dalam darah mengakibatkan hipertensi (Rotua, 2018). Merokok telah terbukti meningkatkan tekanan darah, menurut penelitian lain. Aterosklerosis menyebabkan hipertensi dan stenosis arteri ginjal, yang keduanya lebih sering terjadi pada perokok. Dalam penelitian ini diperiksa 28.236 orang yang belum pernah menderita hipertensi, yaitu 51% bukan perokok, 36% perokok pemula, 5% merokok 1-14 batang per hari, dan 8% merokok 15 batang atau lebih per hari atau lebih per hari dari 15 batang per hari. rokok. Dan dibutuhkan rata-rata 9,8 tahun. Pada 2015, Nuraini diterbitkan (Nuraini, 2015). Sementara penelitian Rinawang (2011) tidak menemukan korelasi antara merokok dan kejadian hipertensi, uji statistik yang dilakukan setelah penelitian tersebut tidak menemukan bukti yang mendukung kesimpulan sebaliknya. Meskipun tidak ada hubungan antara merokok dan prevalensi hipertensi, ada kemungkinan bahwa pasien hipertensi yang tidak pernah merokok sebelumnya mungkin memiliki riwayat terpapar rokok atau asap.

KESIMPULAN

Sedikit lebih dari 140/90 mmHg dalam dua pengukuran yang dilakukan pada interval lima menit selama periode istirahat dan ketenangan yang cukup dianggap hipertensi bila dilakukan selama periode sedikit lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah tinggi dapat berkembang sebagai akibat dari cara hidup yang tidak sehat. Dari cara hidup yang tidak sehat itu terdapat ketiga pengaruh yang menyebabkan tekanan darah tinggi di Sumatera Utara. Yang kesatu, karena cara hidup yang tidak sehat, tekanan darah seseorang bisa naik jika tidak cukup berolahraga. Hipertensi 4,31 kali lebih mungkin terjadi pada orang yang makan buruk dibandingkan dengan mereka yang makan dengan baik. Selanjutnya, Akibat nikotin dalam rokok, merokok dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, yang pada gilirannya mengurangi volume plasma darah, yang menyebabkan peningkatan kekentalan darah, yang dapat menyebabkan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy A,M Ridwan, M Dody I.2017. Analisa Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Kesmas Jambi*.
- Bianti Nuraini. 2015. Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Mayoritas*.

- Rinawang Frilyan Sarasaty. 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia DI Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan.
- Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Rotua Sumihar Sitorus.2018. Hubungan Pola Hidup Dengan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Lingkungan III Sei Putih Timur II Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*.
- Setya Agustina. 2013. Hubungan Antara Presepsi Penyajian Makanan dan Daya Terima Pasien Dengan Tingkat Kepuasan Pelayanan Gizi Pasien DM Tipe II Rawat Inap di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Sudarmoko. (2010). Tetap Tersenyum Melawan Hipertensi. Yogyakarta: Atma Madia Press.
- Tori Rihiantoro, Muji Widodo.2017. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Keperawatan*.