

***LITERATURE REVIEW***  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES**  
**DENGAN HIPERTENSI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :**

**WAHYU AJI SASONGKO**

**1610201069**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**  
**YOGYAKARTA**  
**2020**

# **HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN HIPERTENSI**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Menyusun Skripsi Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :

**WAHYU AJI SASONGKO**

**1610201069**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN HIPERTENSI

## NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:**  
**WAHYU AJI SASONGKO**  
**1610201069**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi  
Keperawatan Fakultas  
Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DODDY YUMAM PRASETYO, S.Kep.,Ns., M.Kep  
13 November 2020 22:22:51



# Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Hipertensi : *Literature review*<sup>1\*</sup>

Wahyu Aji Sasongko<sup>2\*</sup>, Doddy Yumam Prasetyo<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping Sleman,  
Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Nogotirto, Gamping Sleman,  
Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>1</sup>wahyuajisasong@gmail.com\*; <sup>2</sup>dyumamp@gmail.com\*

\*corresponding author

## Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Tingginya kejadian Hipertensi disebabkan Pola Makan dan Stres yang masih sulit dan belum bisa dikendalikan. Diperlukan modifikasi gaya hidup dengan menjaga Pola Makan dan menjaga tingkat Stres untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam mengelola perawatan diri pada pasien dan menghindari komplikasi akibat Hipertensi. Pencarian jurnal menggunakan database *Pubmed* dan *search engine* Google Schoolar untuk menemukan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dilakukan *review*. Berdasarkan hasil jurnal yang sudah dianalisis, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Pola Makan dan Stres dengan Hipertensi.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Stres, Hipertensi

## EATING PATTERN AND STRESS RELATIONSHIP WITH HYPERTENSION : A LITERATURE REVIEW

### Abstract

Hypertension is a global health problem resulting in an increase in morbidity, mortality and health costs, including in Indonesia. The high incidence of hypertension is due to diet and stress which are still difficult and cannot be controlled. Lifestyle modification is needed by maintaining diet and maintaining stress levels to maintain the behavior required in managing self-care in patients and avoiding complications due to hypertension. Search for journals using *Pubmed* database and *Google Schoolar search engine* to find journals that match the inclusion and exclusion criteria, then do a review. Based on the results of the journals that have been analyzed, it shows that there is a relationship between Diet and Stress with Hypertension.

**Keywords**: Diet, Stress, Hypertension

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global berakibat peningkatan angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer (PERHI, 2019). Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala apapun selama sepuluh sampai duapuluh tahun dan biasanya baru diketahui apabila telah terjadi komplikasi pada organ target seperti jantung, ginjal, otak dan mata sehingga pengobatannya terlambat dan mengurangi harapan hidup karena kelemahan fungsi organ-organ tersebut yang berakibat kecacatan bahkan kematian. Selain itu, hipertensi akan menambah beban ekonomi yang secara tidak langsung juga akan mempengaruhi kesejahteraan baik di tingkat rumah tangga, regional maupun nasional (Kemenkes RI, 2018).

Data World Health Organization 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 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2015).

Prevalensi Hipertensi nasional sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis (Kemenkes, 2017).

Komplikasi dari hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di dunia, hipertensi menyebabkan kematian karena serangan jantung sekitar 45% dan kematian karena penyakit stroke sekitar 51%. Kematian karena penyakit

kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (WHO, 2013). Resiko lain yang dapat terjadi yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi adalah terjadinya kerusakan ginjal dan retinopati (Tjay & Rahardja, 2010).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi. Sangat penting untuk mengetahui mengenai faktor risiko pada hipertensi agar tidak sampai pada komplikasi yang dapat menyebabkan kematian. Mengenali faktor risiko merupakan suatu langkah awal pelaksanaan yang tepat. Hipertensi dapat terjadi berkaitan dengan beragam faktor risiko, baik yang dapat diubah maupun yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah adalah obesitas, stress, merokok dan aktifitas fisik/olahraga. Dilain pihak obesitas dapat disebabkan karena mengkonsumsi makanan berlebihan dan aktivitas fisik/olahraga yang kurang. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi genetik, jenis kelamin dan umur.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. (Permenkes RI No.14, 2014).

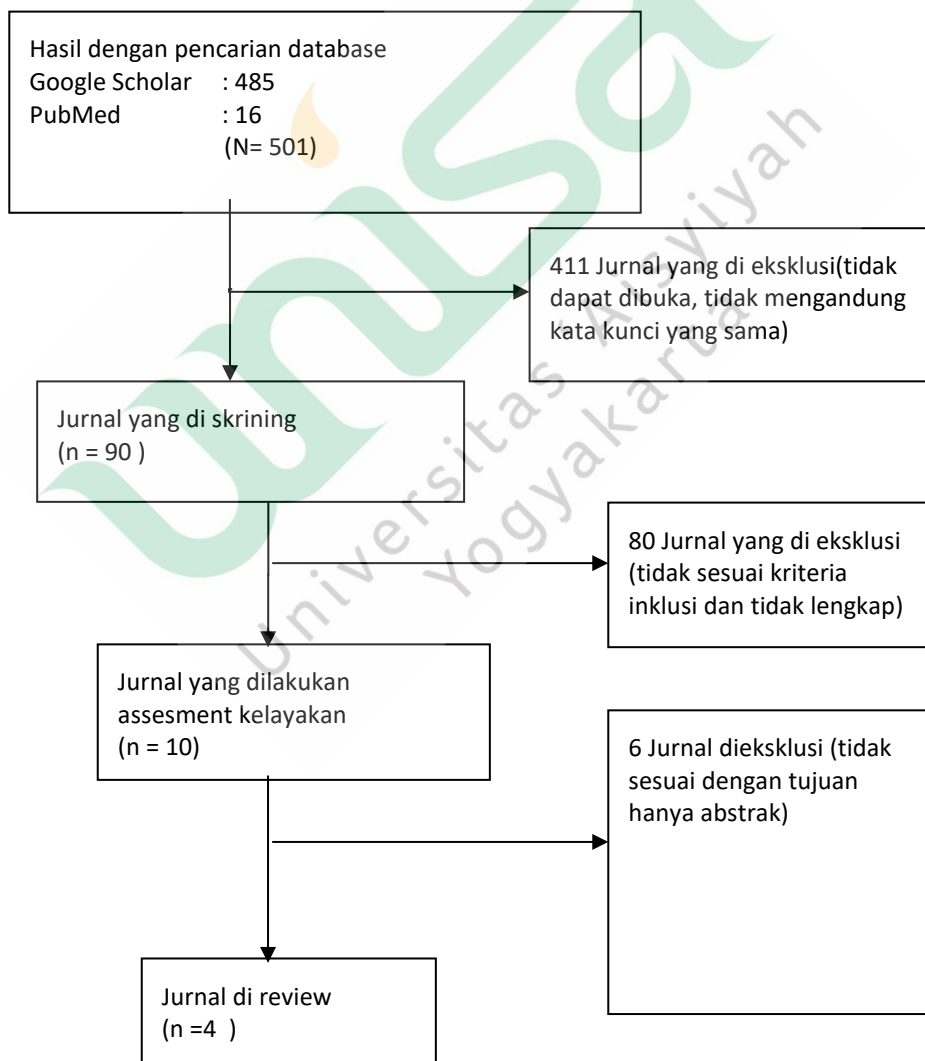
Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratnawati & Aswad, 2019)

Stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik (Sulastri, 2016). Stres dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Apabila kondisi ini terus menerus dalam waktu jangka panjang tanpa penanganan yang tepat maka tekanan darah tinggi tersebut akan sulit untuk dikontrol (Afiah, 2018).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Literature review*. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelusuran literatur pada *database Google Scholar* dan *PubMed* yang akan digunakan dalam aktivitas penelusuran dengan menggunakan kata kunci atau *keyword*.

**Tabel 1.**  
**Diagram Alur Pencarian Literatur**



## Hasil pencarian literatur

No	Judul, Nama Penulis, Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Pengumpulan Data	Populasi/Jumlah Sample	Hasil
1	<b>OBESITAS DAN TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN HIPERTENSI PADA ORANG DEWASA DI KELURAHAN KLAMPIS NGASEM, SURABAYA</b>  (Shirley & Merryana, 2020)	Bertujuan untuk mengetahui Obesitas dan Tingkat Stres Berhubungan dengan Hipertensi pada Orang Dewasa di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Data karakteristik responden tingkat stres melalui pengisian kuesioner DASS-42 versi Bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh Damanik (Psychology Foundation of Australia, 2014).	Pengambilan sampel dilakukan melalui <i>simple random sampling</i> method dengan besar jumlah responden 76 orang	Obesitas dan tingkat stres berhubungan dengan hipertensi. Semakin tinggi nilai IMT dan tingkatan stres maka semakin tinggi tekanan darah. Oleh karena itu perlu adanya usaha promotif dari lembaga maupun tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya obesitas dan stress terhadap tekanan darah. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat memiliki target untuk menjaga berat badan ideal dan belajar mengelola stres dengan baik untuk mencegah hipertensi. Perlu juga melakukan kontrol tekanan darah secara berkala
2	<b>HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS</b>	Bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Pengambilan data penelitian ini menggunakan kuesioner Pola Makan (Food Frequency Questionere) menggunakan skala likert dengan	Dalam penelitian ini, peneliti mengambil responden sebanyak 40 orang yang memiliki kriteria yaitu anggota prolanis yang hadir pada	Dari hasil penelitian tentang pola makan dengan hipertensi terhadap 40 responden di daerah Puskesmas Parongpong adalah ada

	<b>PARONGPONG</b>			pembagiannya tidak pernah, jarang, sering.	saat penelitian, dapat membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden	hubungan yang signifikan dari jenis makanan yaitu jenis makanan yang dapat mempengaruhi tekanan darah sistolik dari responden diantaranya, karbohidrat C (Tinggi Natrium dan Lemak), lauk hewani A (tinggi Natrium, lauk hewani C (Tinggi Natrium dan Lemak), dan penyedap makanan dan jenis makanan yang dapat mempengaruhi tekanan darah diastolik dari responden diantaranya, karbohidrat C (Tinggi Natrium dan Lemak), susu, dan penyedap.
	<b>(Laura &amp; Imanuel, 2020)</b>					
3	<b>HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WIAYAH KERJA PUSKESMAS PARONGPONG</b>	Bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong	Observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Pengambilan data penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) yang telah divalidasi oleh Windani et al., 2019 dengan nilai Cronbach alpha (0,976) berada pada nilai konstanta (0,6) menggunakan Sphygmomanometer digital omron yang sudah dikalibrasi. Pengolahan	Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang aktif dalam mengikuti kegiatan prolanis memiliki kriteria yaitu anggota prolanis yang hadir pada saat penelitian, dapat membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden	Pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. Semakin tinggi tingkat stress akan memicu peningkatan tekanan darah baik systolic maupun diastolic. Rekomendasi yang dapat diberikan
	<b>(Fanny &amp; Imanuel, 2020)</b>					



				data untuk frekuensi Depression Anxiety Stress Scales menggunakan skala likert dengan pembagiannya yaitu : tidak pernah, kadangkadang , sering dan selalu.	kepada anggota Prolanis untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan mengontrol pikiran agar terhindar dari stress yang dapat mempengaruhi kesehatan terlebih peningkatan tekanan darah	
4	<b>HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN KEBIASAAN BEROLAHRA GA DENGAN TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KUTALIMBARU</b>  (Afniwati, 2019)	Bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Pola Makan dan Berolahraga dengan tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kutalimbaru	Deskriptif kolerasio nal dengan pendekatan <i>Cross sectional</i> .	Data yang diperoleh peneliti berdasarkan pengisian kuesioner oleh responden untuk mengetahui bagaimana Hubungan antara kebiasaan Olahraga dan Pola Konsumsi terhadap terjadinya Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kutalimbaru.	Responden dalam penelitian ini berjumlah 41 responden (Lansia) di Puskesmas Kutalimbaru yang dilakukan pada bulan Januari sampai dengan April 2019.	Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka didapat kesimpulan ada hubungan Pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran di *Google Scholar* dengan kata kunci berbahasa Indonesia: Pola makan dan Stres dengan Hipertensi peneliti menemukan 501 judul atikel yang sesuai dengan kata kunci. Peneliti kemudian melakukan penelusuran lanjutan dengan mencari kata kunci dalam judul yang sesuai kata kunci yang sama dengan penelusuran pertama sehingga ditemukan 90 artikel yang sesuai, kemudian 395 artikel yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel yang sama dilakukan eksklusi.

Sebanyak 90 artikel penelitian kemudian dilakukan skrining, selanjutnya 80 jurnal dieksklusi sehingga didapatkan 10 artikel. *Assesment* kelayakan dilakukan pada 10 artikel. Artikel penelitian yang memiliki kemiripan tema atau isi penelitian kemudian dipilih berdasarkan kriteria paling layak dan sesuai dengan tujuan penelitian. Jurnal yang tidak terpilih, terdapat kemiripan dan tidak sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dilakukan eksklusi sejumlah 6 artikel, sehingga didapatkan 4 artikel *full text* yang dilakukan *review*. Metode penelitian jurnal yang dianalisis adalah menggunakan metode *cross sectional*.

Hasil penelitian diperoleh bahwa pola makan dengan baik terdapat tidak hipertensi sebesar 70,6%. Kemudian berdasarkan uji statistik diperoleh bahwa ada hubungan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru Mengacu pada hasil uji tersebut membuktikan bahwa semakin baik pola makan pada lansia maka akan semakin menurunkan tekanan darah dan dasari dengan kebiasaan responden yang mengkonsumsi makanan yang bersantan dan banyak menggunakan garam. Hal ini sejalan dengan penelitian Masmani (2016), dengan judul “Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo” bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian

hipertensi pada lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. Pada penelitian ini terdapat responden yang sudah mengatur Pola Makan dengan baik tetapi masih terkena Hipertensi sebanyak 5 orang responden, hal ini dikarnkan beberapa responden mengatakan adanya beban pikiran (stres).

Hasil penelitian (Kartika, 2017) terdapat hasil penelitian dari responden yang menunjukkan asupan lemak tinggi berisiko terjadinya hipertensi 3,8 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang asupan lemak sedang dan rendah (OR 3,839, 95% CI 1,357-10,861). Mengonsumsi makanan tinggi lemak yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah yang menempel didinding pembuluh darah maka akan terbentuk plaque (menyumbat dipembuluh darah dan akan berpengaruh kelenturan pembuluh darah).

Hal ini yang didukung oleh penelitian (Zainuddin, 2017) bahwa asupan tinggi lemak jenuh menyebabkan dislipidemia yang salah satu dari faktor utama risiko yaitu aterosklerosis yang bisa meningkatkan resistensi dinding pembuluh darah dan juga dapat memicu denyut jantung. Maka dari peningkatan denyut jantung bisa meningkatkan volume aliran darah dan terjadi peningkatan tekanan darah.

Stres timbul karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang menyebabkan konflik di dalam diri (Sukadiyanto, 2010). Stres cenderung dialami oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan. Menurut (Kundaragi & Kadokol, 2015) stres disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lembaga atau organisasi (tekanan waktu, jam kerja yang panjang, ketidakstabilan pekerjaan, kelebihan beban kerja dan kondisi kerja fisik yang buruk), faktor kepribadian (usia, seks, sakit kepala, fisik, tuntutan pekerjaan, dan depresi), serta faktor interaksi keluarga dan pekerjaan (tuntutan keluarga, fleksibilitas kerja, tekanan di tempat kerja, dukungan di

tempat kerja, dan kehidupan kerja dan keluarga).

Hasil penelitian (Shirley & Merryana, 2020) menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan hipertensi ( $p=0,001$ ). Semakin rendah tingkat stres responden maka semakin rendah pula prevalensi prehipertensi dan hipertensi. Pada responden dengan tingkat stres normal, hanya 26,9% yang termasuk kategori prehipertensi dan hipertensi. Prevalensi responden yang masuk kategori prehipertensi dan hipertensi meningkat sejalan dengan meningkatnya tingkat stres (stres ringan 0,0%, stres sedang 15,4%, stres berat 27,3%, dan stres sangat berat 100%).

Berdasarkan hasil *review* dari keempat jurnal diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Hipertensi. Pada jurnal pertama milik (Shirley & Merryana, 2020) dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan hipertensi dengan masing-masing nilai  $p<0,001$  dan  $p=0,001$ . Semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki, maka semakin tinggi proporsi hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hu et al, 2015) dan (Agustina & Raharjo, 2015) dimana stres berhubungan signifikan dengan hipertensi. Penelitian (Liu et al, 2017) juga menyatakan bahwa stres psikososial berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi (OR=2,40).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Afniwati, 2020) ditemukan bahwa adanya hubungan Pola Makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Kutalimbaru dengan nilai *p value* 0,001 . Disarankan kepada lansia agar menjaga pola makan yang baik dan rajin berolahraga agar tekanan darah pada lansia dapat normal.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Ada hubungan antara Pola Makan dan Stres dengan Hipertensi. Hasil analisis didapatkan bahwa Pola Makan dan Stres memiliki pengaruh yang dapat mempengaruhi Pasien Hipertensi dimana pasien yang memiliki Pola Makan yang baik dapat menurunkan tingkat Hipertensi dan pasien yang memiliki tingkat Stres yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat Hipertensi.

### SARAN

Berdasarkan uraian dan analisis pada penelitian ini saran yang dapat disampaikan yaitu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang Pola Makan dan Stres dengan Hipertensi, yang belum banyak dilakukan penelitian yaitu menggunakan *instrument* yang ada yang berkaitan dengan Pola Makan dan Stres.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2017) Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (online) tersedia pada: <http://www.depkes.go.id/article/print/17051800002/sebagian-besarpenderita-hipertensi-tidakmenyadarinya.html> (diakses 3 Maret 2018).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Hipertensi The Silent Killer. <http://www.depkes.go.id/foilder/view/01/structure-publikasi-data-pusat-data-daninformasi.html>
- PERHI. (2019) Konsensus penatalaksanaan hipertensi.
- Permenkes RI No.14 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi

dan Terapi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 40–47. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2052>

- Sulastrri, (2016). Hubungan Antara Stres Dan Riwayat Kontrol Dengan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Natar Lampung Selatan. Jurusan Keperawatan Tanjung Karang.
- Tjay, T. H. & Rahardja, K., 2010. Obat-Obat Penting Khasiat, Penggunaan, Dan Efek-Efek Sampingnya. Jakarta: Elex Media Komputindo. 17
- World Health Organization (WHO). (2013). "Q&As on hypertension". <http://www.who.int/features/qa/82/en/>. Diakses pada tanggal 2 November 2015.

