

**LITERATUR REVIEW HUBUNGAN GAYA HIDUP
DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Hendra Suu
1610201153**



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

**LITERATUR REVIEW HUBUNGAN GAYA HIDUP
DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta,



**Disusun oleh:
Hendra Suu
1610201153**

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

HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA LITERATURE REVIEW

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
HENDRA SUU
1610201153

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SURI SALMIYATI, S.Kep.,Ns., M.Kes.
25 Februari 2021 19:54:24



LITERATUR REVIEW HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA¹

Hendra Suu², Suri Salmiyati³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah adanya peningkatan tekanan darah sistol diatas 140 mmHg dan diastol di atas 90 mmHg, Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang sangat mematikan dan paling berbahaya karena penyakit ini menyerang tanpa keluhan sehingga penderita tidak mengetahui mendapati komplikasi dari hipertensi atau yang di sebut “The silent killer” banyak faktor resiko penyebab hipertensi terutama gaya hidup dan pola makan. Kebiasaan atau sikap dan perilaku setiap seseorang yang dilakukan terus menerus disebut dengan gaya hidup, gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; aktifitas fisik, stres, dan merokok. Adapun pola makan adalah suatu kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya sehari-hari, pola makan yang tidak sehat adalah jenis dan jumlah yang tidak seimbang. Penyebab pola makan yang tidak sehat adalah gaya hidup terus berubah-ubah, terdesaknya kondisi lingkungan, atau faktor lain stres.

Tujuan: Diketahui adanya hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Metode: Penelitian menggunakan literature review dengan framework PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Mengidentifikasi artikel menggunakan database yang relevan (Google scholar, PubMed, Science Direct) dengan kata kunci yang sesuai. Seleksi artikel dengan menggunakan PRISMA flowchart.

Hasil: Hasil keseluruhan pencarian dari 3 database. Setelah itu dilakukan screening judul dan relevansi abstrak diperoleh 5 jurnal yang membuktikan hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

Simpulan dan Saran: Hasil 5 jurnal yang telah direview, adanya hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Disarankan lansia selalu melakukan anjuran gaya hidup sehat dan mengontrol pola makan agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Kata kunci : Gaya Hidup dan Pola Makan, Hipertensi.
Kepustakaan : 17 Jurnal, 3 Skripsi 3 Internet, 3 Buku
Jumlah halaman : xi, 60 Halaman, 5 Tabel, 2 Skema, 6 Lampn

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN LIFE STYLE AND DIET AND HYPERTENSION INCIDENCE IN ELDERLY: A LITERATUR REVIEW

Hendra Suu¹, Suri Salmiyati²

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and the diastole above 90 mmHg. Hypertension is one of the deadliest and most dangerous cardiovascular diseases because this disease attacks without complaints so that sufferers do not know about complications from hypertension or what is so-called as "The silent killer". Many risk factors for hypertension, especially lifestyle and diet. The habits or attitudes and behavior of every person that is carried out continuously are called a lifestyle. An unhealthy lifestyle can lead to hypertension i.e., physical activities, stress, and smoking. Diet is a person's habit of meeting his body's daily nutritional needs. An unhealthy diet is an unbalanced type and amount. The factors of an unhealthy diet are a constantly changing lifestyle, pressing environmental conditions, or other stressful factors.

Objective: The study aimed to determine the relationship between lifestyle and diet with the incidence of hypertension in the elderly.

Method: This study employed literature review with PICO framework (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Article's identification was through relevant databases (Googlescholar, PubMed, Science Direct) with appropriate keywords. Selection of articles used PRISMA flowchart.

Result: The search results were from 3 databases. After that, the title and the relevance of the abstract were screened and obtained 5 journals that delineated the correlation between lifestyle and diet and the incidence of hypertension in the elderly.

Conclusion and Suggestion: The results of 5 journals had been reviewed indicate a relationship between lifestyle and diet and the incidence of hypertension in the elderly. It is suggestive for the elderly to always do a healthy lifestyle and control their diet in order to avoid hypertension.

Keywords : Lifestyle And Diet, Hypertension.

References : 8 Theses, 5 Journals, 3 Internets

Number of pages : 60 Pages, 5 Tables, 2 Figures, 3 Appendices

1Title

2Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014) jumlah lansia perempuan lebih banyak yaitu sebanyak (10,77) juta lansia perempuan dan (9,47) juta lansia laki laki. Lansia yang tinggal di pedesaan sebanyak (10,87) juta jiwa dan lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak (9,37) juta jiwa. Seiring bertambahnya jumlah penduduk di Indonesia yang terdiri dari anak-anak orang dewasa dan juga lansia namun lansia memiliki jumlah populasi yang tinggi pada usia 60 tahun atau lebih diperkirakan hampir mencapai 600 juta orang dan diproyeksikan menjadi 2 miliar pada tahun 2050, pada saat itu lansia akan melebihi jumlah populasi anak-anak (0-14 tahun). 2 Proyeksi penduduk oleh Pusdatin menggambarkan bahwa antara tahun 2005 hingga 2050 dengan puncak terjadi pada 2030-2040 jumlah lansia akan sama dengan jumlah balita bahkan melebihi jumlah balita, yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk.

Menua (menjadi tua) merupakan suatu proses berkurangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan sel untuk memperbaiki diri atau mengganti, mempertahankan fungsi organ normalnya sehingga tidak dapat bertahan. Masalah sistem muskuloskeletal yang akan dihadapi pada lansia adalah seperti pada gangguan berjalan, gangguan keseimbangan dinamis maupun statis, pengeroposnya tulang, dan respon tubuh yang lambat sehingga mudah terjadinya jatuh. Lanjut usia (lansia) masa terjadinya proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai masalah atau kemunduran dalam berbagai aspek baik fisik, biologis, psikologis, sosial, spiritual maupun ekonomi. Proses fisiologis dalam penuaan membuat individu memiliki risiko untuk jatuh menjadi lebih besar (Studer, 2018).

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling

umum dan paling banyak disandang masyarakat salah satunya lansia.

Hipertensi merupakan *the silent killer* (pembunuh diam – diam) karena penderita tidak tahu bahwa dirinya sudah terkena hipertensi. Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Widyanto, 2013).

World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Dari beberapa penelitian tingginya prevalensi hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di 6 kota besar seperti Jakarta, Padang, Bandung, Yogyakarta, Denpasar, dan Makasar terhadap usia lanjut (55-85), didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 52,5% (Sarasaty, 2011).

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%) dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik dan stres (Puspitorini dalam Sount dkk. 2014). Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi (AS, 2010). Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang menyebabkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Ramayulis, 2011). Kurang terpenuhinya makanan yang mengandung sumber kalium dapat mengakibatkan jumlah natrium menumpuk dan akan mengakibatkan resiko hipertensi. Berdasarkan uraian diatas latar belakang berbagai sumber, maka peneliti tertarik untuk menyusun *literature review* hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review dengan metode pencarian menggunakan electronic data base. Metode Pencarian jurnal melalui Google Scholar, PubMed, Sciene Direct. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal yaitu gaya hidup, pola makan dan kejadian hipertensi pada lansia yang berjumlah 417 jurnal. Penulis mengambil 5 jurnal sesuai dengan kriteria inklusi, pada jurnal ini yaitu artikel yang terbit pada tahun 2016 – 2020 dan memiliki kesamaan disalah satu variabelnya. Sedangkan pada kriteria eksklusi, jurnal dalam bentuk *full text* yang dipublikasikan dalam bentuk laporan, artikel, serta jurnal berbahasa indonesia

HASIL

Berdasarkan *literature review* dari kelima jurnal mengenai hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat hubungan antara, gaya hidup dan pola makan dengan tingkat kejadiah hipertensi pada lansia. Dari jurnal tersebut bahwa ditemukan gaya hidup buruk dan pola makan tidak teratur sebagai faktor penyebab hipertensi memiliki resiko yang sangat tinggi. Lansia sangat membutuhkan bimbingan dari anak atau keluarga, karena memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan pola makannya. Serta lansia membutuhkan perawatan dan bimbingan dalam menjalani gaya hidupnya agar menjadi lansia yang berkualitas dan sehat.

PEMBAHASAN

Pola makan adalah suatu kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya sehari-hari, didalam setyawati & Hartiti. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang menganjurkan adanya beberapa unsur makanan dalam sekali sajian seperti Karbohidrat, lauk paut (hewani dan nabati), sayur, dan buah-buahan (Yulandari, 2015).

Berdasarkan Kemenkes (2014), terdapat empat pilar yang harus terpenuhi dalam Pedoman Gizi Seimbang yaitu : Membiasakan perilaku hidup bersih yang berkaitan dengan prinsip gizi seimbang. Melakukan aktivitas fisik, guna menyeimbangkan pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi ke dalam tubuh. Mempertahankan dan mengontrol Berat Badan (BB) dalam batas normal. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam. Elly Herlyana,(2012), Gaya hidup adalah sebuah pola konsumsi yang merefleksikan pilihan-pilihan seseorang tentang bagaimana mereka menghabiskan uang dan waktu mereka M.R, Solomon,(2002). Menurut H.Assael,(1992) mendefinisikan gaya hidup sebagai model kehidupan yang diidentifikasi dari bagaimana individu menghabiskan waktu mereka (activities), apa yang menurut mereka penting di lingkungan mereka (interest), dan apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri dan tentang dunia di sekitar mereka (opinions). Di dalam jurnal Delviaro,(2019), Kebiasaan atau sikap dan perilaku setiap seseorang yang dilakukan terus menerus disebut dengan gaya hidup (KBBI,2008).

Menurut (depkes, 2009) Gaya hidup sehat adalah untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam mewujudkan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk dapat mengganggu kesehatan dalam jurnal trisna (2018). Sesungguhnya yang merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat adalah gaya hidup . Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok (Puspitorini, 2009) dalam jurnal Meylen (2014). Hipertensi sering dijuluki *the silent killer* karena merupakan pembunuh tersembunyi, keganasanya yang tinggi dapat mengakibatkan kecacatan permanen dan kematian mendadak. Menurut data Dinkes Banyumas terdapat 2287 kasus dan Puskesmas 1 kembaran menjadi peringkat ke dua tertinggi hipertensi. Hipertensi penyakit

tidak menular, namun hipertensi banyak diderita oleh manusia, dan angka kejadian hipertensi paling tinggi yaitu lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan *literature review* dari kelima jurnal mengenai hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. Terdapat hubungan antara, gaya hidup dan pola makan dengan tingkat kejadian hipertensi pada lansia. Dari jurnal tersebut bahwa ditemukan gaya hidup buruk dan pola makan tidak teratur sebagai faktor penyebab hipertensi memiliki resiko yang sangat tinggi. Lansia sangat membutuhkan bimbingan dari anak atau keluarga, karena memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan pola makannya. Serta lansia membutuhkan perawatan dan bimbingan dalam menjalani gaya hidupnya agar menjadi lansia yang berkualitas dan sehat. Dengan demikian tingkat kejadian hipertensi akan menurun.

Saran

Bagi Lansia disarankan pada untuk selalu memperhatikan dan mengikuti anjuran gaya hidup yang sehat dan dapat mengontrol pola makan untuk mencegah kejadian hipertensi.

Bagi Perawat atau Narasumber disarankan kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan edukasi atau melakukan penyuluhan mengenai bahaya penyakit hipertensi yang disebabkan gaya hidup yang buruk dan pola makan tidak teratur.

Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap kepada peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi acuan untuk dijadikan referensi yang lebih baik lagi untuk kesempurnaan yang dilakukan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Analysis Of Lansia Knowledge Connection On Hypertension With Hypertension Handling In Lansia In Puskesmas Grogol Sukoharjo Jawa Tengah.* (2017). 4(November), 36–48.
- Anam Khairul. (2016). Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi. *Jurnal Langsat*, 3(2), 97–102.
- Anas Dwi Yulinar Burhan, K., Ulmy Mahmud, N., Kesehatan Masyarakat, I., Muslim Indonesia, U., & Kesehatan Masyarakat, F. (2020). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Layang Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 01(03), 188–197.
- Apriliani, Y., Arisjulyanto, D., & Istiyati, S. (2018). Hubungan gaya hidup dengan anemia pada siswa-siswi kelas VIII SMPN 01 Wates Kulon Progo. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 4.
- Dewi, T. S. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kejadian gagal ginjal kronik di rumah sakit pku muhammadiyah yogyakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1–19.
- GIZIDO Volume 10 No.1 Mei 2018 *Hubungan Tingkat Irza R, dkk.* (2018). 10(1), 59–68.
- Ihsan Kurniawan, S. (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.
- Indrawati, L., & Werdhasari, A. (2012). Hubungan Pola Kebiasaan Konsumsi Makanan Masyarakat Miskin Dengan Kejadian Hipertensi Di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(4).
- Pratiwi, O. M., & Wibisana, A. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Blokseger Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Ikesma*, 14(2), 77.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Ridwan, E. S. (2013). Life style and Hypertension on elderly in Kasihan Bantul Yogyakarta. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 2, 67–70.
- Roza, A. (2016). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 7(1), 47–52.
- Simanullang, P. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Darma Agung*, XXVI(1), 522–532.
- Sofy, N. (2019). *Hubungan antara status gizi dengan kadar gula darah sewaktu siswa di man I sleman yogyakarta. Studi kasus pola makan pada penderita penyakit hipertensi di kelurahan paccerakkang kecamatan biringkanaya kota makassar.* (2018).
- Subkhi, M. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian

Hipertensi pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. *Journal of the American Heart Association*, 1–12.

Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.

Widiyanto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(5), 58.



UINISIA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta