

LITERATURE REVIEW PENGARUH GAYA HIDUP MASYARAKAT PERKOTAAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI

Muhammad Amin Kutbi¹, Mahdalena², Endang Sri P.N³

^{1,2,3}**Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin**

Email: lenaf4dl1@gmail.com

Abstract: Increased blood pressure is influenced by several risk factors including age, gender, family history, genetics (risk factors that cannot be changed / controlled) and lifestyle such as smoking habits, salt consumption, consumption of saturated fat, use of used cooking oil, drinking habits. alcoholic beverages, obesity, lack of physical activity, stress and use of estrogen. This study uses the literature study method of various journals with Research Gate and Google Scholar databases with a feasibility test using The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Cross-Sectional so that a sample of 13 journals can be taken. Results: This literature review states that there is an effect of a stressful lifestyle and physical activity in urban communities on the incidence of hypertension. Conclusion: this literature review states that there is an influence of urban society lifestyle, namely stress and physical activity on the incidence of hypertension. And the author hopes that this research is expected to be able to change a better and correct lifestyle according to the recommendations of health workers.

Keywords: Hypertension, Lifestyle, Urban, Stress and Physical Activity

Copyright © 2018 Jurnal Skala Kesehatan.
Politeknik Kesehatan Banjarmasin
All rights reserved

Corresponding Author :

Mahdalena,
Direktorat Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Jurusan Keperawatan
Jln H. Mistar Cokrokusumo No.1A Banjarbaru
Email: lenaf4dl1@gmail.com

Abstrak: Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres dan penggunaan estrogen. Penelitian ini menggunakan metode *study literature* berbagai jurnal dengan database *Research Gate* dan *Google Scholar* dengan uji kelayakan menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Cross- Sectional* sehingga didapatkan sampel sebanyak 13 jurnal yang dapat diambil. Hasil: *literature review* ini menyatakan ada pengaruh gaya hidup stres dan aktivitas fisik masyarakat perkotaan terhadap kejadian hipertensi. Kesimpulan: *literature review* ini menyatakan bahwa ada pengaruh gaya hidup masyarakat perkotaan yaitu stres dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi. Dan penulis berharap penelitian ini diharapkan mampu mengubah gaya hidup yang lebih baik dan benar sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Perkotaan, Stres dan Aktivitas Fisik

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke [1]. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi atau meningkat, adalah suatu kondisi di mana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh di dalam pembuluh darah. Setiap kali jantung berdetak, ia memompa darah ke dalam pembuluh darah. Tekanan darah dibuat oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanannya, semakin keras jantung harus memompa [2].

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2011 menunjukan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi berada di negara berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dengan 1/3 populasinya menderita hipertensi. *WHO (World Health Organization)* menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Menurut Riskesdas tahun 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun, Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 25,8%. Hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3%. Data dari Riskesdas tahun 2018 juga mengatakan bahwa prevalensi hasil pengukuran darah pada penderita hipertensi terdapat pada provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi penderita sekitar 44,1% atau lebih tinggi dari rata-rata prevalensi hasil pengukuran darah di Indonesia. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kalimantan Selatan (2015) untuk Kabupaten Banjar yang jumlah hipertensi dengan jumlah 29.531 jiwa dengan angka 21% di kalimantan selatan. [3].

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olah raga atau aktivitas, merokok, minum

kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkoholisme, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan.

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energy. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/ rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita. Remaja bereaksi terhadap stres dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stres dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik [4]. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi”.

BAHAN DAN METODE

Artikel ini menggunakan metode *literature review*, yaitu sebuah pencarian *literature* Nasional yang diperoleh dari Research Gate dan *Google Scholar* yang dibatasi 10 tahun terakhir dari tahun 2010-2020 dengan menggunakan kata kunci: Hipertensi, Gaya Hidup, Perkotaan, Stres dan Aktivitas Fisik Ditemukan 13 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel yaitu ada pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. Selanjutnya artikel yang digunakan sebagai sample diidentifikasi dan disajikan dalam bentuk tabel serta dibahas secara deskriptif untuk menjelaskan metode yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.2 A. Karakteristik Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi Berdasarkan Stres

No	Penulis Artikel	Karakteristik Stres		Hasil Uji Statistik
		Stres %	Normal %	
1	Yimmy Syavardie	70 %	21 %	Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian tingkat hipertensi ($p = 0,03$).
2	Erita Meylani Dina Dwi Nuryani, Nurul Aryastuti	93 %	76 %	Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 yang berarti ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan stres dengan kejadian hipertensi. Dengan nilai OR 4,1.
3	Hesty Titis Prasetyorini, Dian Prawesti	16 %	13 %	Ada hubungan antara stres dengan kejadian komplikasi hipertensi $< 0,05$ dan didapatkan $p = 0,002$
4	Suparta, Rasmi	23 %	17 %	Berdasarkan uji Chi Square diperoleh $p = 0,011$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$. Dari analisis tersebut dapat diartikan H_a gagal ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian hipertensi

5	Tyagita Widya Sari, Desi Kartika Sari M.Beni Kurniawan M.Ibnu Herman Syah Novia Yerli Samirathul Qulbi	33 %	7 %	Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman didapatkan hasil nilai p-value = 0,000 (pvalue < 0,05), nilai koefisien korelasi (r = 0,696) dan arahnya positif Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan hipertensi
6	Cucu Herawati, Suzana Indragiri, Puji Melati	33 %	13 %	Berdasarkan analisis hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi di peroleh nilai P = 0,001 ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi
Rata-rata		268 %	147 %	

Tabel 3.3 Karakteristik Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Penulis Artikel	Karakteristik Aktivitas		Hasil Uji Statistik
		Ringan %	Tidak Ringan %	
1	Gusnilawati,Erni Buston	54 %	43 %	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan nilai p=0.00.
2	Nany Suryani Noviana Oklivia Libri	42 %	21 %	Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi, dengan hasil uji korelasi (p=0,001).
3	Honesty Diana, Morika, Siti Aisyah Nur Hendrik Jekzond	32 %	6 %	Berdasarkan uji chi-square didapatkan nilai p=0,002 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi
4	Edwar Baihaqi Drs. H. Fahrurazi, Achmad Rizal	75 %	21 %	Hasil uji statistik dan uji Chi Square didapatkan p value 0.002. Artinya ada hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi
5	Putra Apriadi Siregar, Saidah Fatimah Sari Simanjuntak, Feby Harianti B Ginting, Sutari Tarigan, Shafira Hanum, Fikha Syra Utami	55 %	3 %	Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan diperoleh nilai OR=2,255
6	Anna Tri Hardati , Riris Andono Ahmad	4 %	6 %	Aktivitas fisik mempengaruhi kejadian hipertensi pada pekerja dengan OR sebesar 1,25 (CI 95%: 1,21-1,28).
7	Suroto, Mahdalena, Ismi Rajiani	14 %	8 %	Ada pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi dengan nilai p value 0.002.
Rata-rata		241 %	143 %	

Berdasarkan tabel 3.2 dan tabel 3.3 dari tiga belas artikel yang dibagi tiap tabel menjadi 6 jurnal dan satu penelitian untuk mengetahui pengaruh spasial terhadap variabel risiko yang mempengaruhi kejadian hipertensi di provinsi Kalimantan Selatan karena wilayah tersebut memiliki variasi geografis yang spesifik setiap variabel dapat hasil rata-rata stres 268 % dan tidak

stres 147 %. Aktivitas fisik ringan 227 % dan aktifitas tidak ringan 135 % terjadi kenaikan pada pengaruh gaya hidup stres dan aktivitas fisik ringan dibandingkan dengan pengaruh gaya hidup normal dan aktivitas fisik tidak ringan pada keseluruhan artikel yang ada.

Tabel 3.4 Hasil Pencarian Studi Literature Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi Berdasarkan Stres

No	Penulis	Variabel Yang Diuji	Hasil
1.	Yimmy Syavardie	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stress	Menunjukkan bahwa lebih dari separuh total pasien yang berobat (76,9 %) mengalami stres. menunjukkan bahwa sebagian dari total pasien yang berobat (53,8 %) mengalami hipertensi berat. menunjukkan bahwa dari 70 orang yang mengalami stress ada 43 (61,4%) responden mengalami hipertensi berat, dari 21 responden yang tidak mengalami stress terdapat 10 (47,6%) responden mengalami hipertensi sedang.
2	Erita Meylani Dina Dwi Nuryani, Nurul Aryastuti	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stress	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden hipertensi sebanyak 95 (55,6%). Dan responden yang tidak hipertensi 76 (44,4%). hasil penelitian diketahui responden yang stress sebanyak 93 responden(54,4%) dan responden yang tidak stress sebanyak 78 responden (45,6%).
3	Hesty Titis Prasetyorini, Dian Prawesti	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stress	Menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami stres yaitu 55%. dapat diketahui lebih dari 50% responden mengalami stres yaitu sebanyak 16 responden, dimana dari 16 responden tersebut, 14 responden mengalami komplikasi hipertensi, dan sisanya 2 responden tidak mengalami komplikasi hipertensi.
4	Suparta, Rasmi	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stress	Menunjukkan bahwa dari 53 responden yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 28 responden (52,8%), sedangkan yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 25 responden (47,2%). Dari 53 responden, yang menunjukkan jumlah pasien hipertensi sebanyak 40 responden (75,5%) dan yang tidak hipertensi sebanyak 13 responden (24,5%). Terdapat 53 responden dengan kejadian hipertensi yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 17 responden (42,5%) dan yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 23 responden (32,5%) sedangkan yang tidak hipertensi memiliki tingkat stress ringan sebanyak 11 responden (52,8%) dan yang tidak hipertensi yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 2 responden (47,2%).
5	Tyagita Widya Sari, Desi Kartika Sari	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stress	Menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 24 orang (60,0%). Responden paling banyak terdapat pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 orang (45,0%). Sedangkan responden paling banyak terdapat pada kategori prehipertensi sebanyak 15 orang (37,5%). responden dengan status hipertensi normal paling banyak berada pada kategori tingkat stres ringan yaitu sebanyak 5 orang. Sedangkan responden dengan status hipertensi grade 1 dan status

			hipertensi grade 2 paling banyak berada pada kategori tingkat stress berat yaitu berturut-turut sebanyak 7 orang dan 6 orang.
6.	Cucu Herawati, Suzana Indragiri, Puji Melati	- Hipertensi - Stres - Pengaruh hipertensi dan stres	Terdapat 33 (100%) responden yang mengalami stres menderita hipertensi, sedangkan responden yang tidak stres menderita hipertensi 13 (61,9%).

Tabel 3.5 Hasil Pencarian Studi Literature Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Penulis Artikel	Variabel Yang Diuji	Hasil
1	Gusnilawati,Erni Buston	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Menunjukkan bahwa dari 54 responden dengan aktivitas fisik ringan, hampir seluruh responden (92,6%) menderita hipertensi. Sedangkan dari 43 responden yang melakukan aktivitas fisik tidak ringan, sebagian kecil responden (23,3%) menderita hipertensi
2	Nany Suryani Noviana Oklivia Libri	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Diketahui bahwa responden yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 51 orang (81.0%). Diketahui bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 30 orang (47.6%)
3	Honesty Diana Morika Siti Aisyah Nur	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Aktifitas fisik pada kejadian hipertensi didapatkan lebih dari separuh 38 (67,9%) responden proporsi hipertensi banyak terjadi pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 82,1% dengan jumlah responden 32 orang dibandingkan dengan aktivitas sedang yaitu 35,3% dengan jumlah responden 6 orang.
4	Edwar Baihaqi Drs. H. Fahrurazi, Achmad Rizal	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Menunjukan bahwa kejadian hipertensi karena aktivitas ringan sebanyak 42 orang (43,8%), sedangkan berat 29 orang (30,2%) dan sedang sebanyak 38 orang (%).
5	Putra Apriadi Siregar, Saidah Fatimah Sari Simanjuntak	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Menunjukkan bahwa terdapat 67 orang subjek yang melakukan aktivitas fisik ringan kemudian diketahui subjek dengan aktivitas fisik ringan yang memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi sebanyak 45 (67,2%) orang, kategori normal sebanyak 15 (22,4%) orang, kategori hipotensi sebanyak 7 (10,5%) orang.
6	Anna Tri Hardati , Riris Andono Ahmad	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Prevalensi hipertensi perempuan sebesar 31,8%, lebih tinggi daripada laki-laki yaitu sebesar 26,3%. Laki-laki menjadi faktor protektif hipertensi.
7	Suroto, Mahdalena, Ismi Rajiani	- Hipertensi - Aktivitas fisik - Pengaruh hipertensi dan aktivitas fisik	Data yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah data kejadian hipertensi di 13 Kabupaten di Provinsi Kalimantan Selatan. Teridentifikasi 5 kelompok kabupaten/kota di Provinsi Kalimantan Selatan yang memiliki kesamaan faktor risiko yang

mempengaruhi kejadian hipertensi. Kelompok 1 Kecamatan Tanah Laut dan Tanah Bumbu persentase orang dengan aktivitas fisik (X_4), kelompok 2 Kabupaten Kotabaru karakteristik persentase penduduk yang beraktivitas fisik (X_4), Kelompok 3 Kabupaten Banjar, Kota Banjarbaru, Kota Banjarmasin karakteristik persentase penduduk yang melakukan aktivitas fisik (X_4), Kelompok 4 di Kabupaten Barito Kuala dengan karakteristik persentase penduduk dengan persentase orang dengan aktivitas fisik (X_4), .

Hasil pengaruh gaya hidup masyarakat perkotaan terhadap kejadian hipertensi berdasarkan stres dan aktivitas fisik secara garis besar seluruh artikel memiliki hasil yang sama yaitu untuk mengetahui dampak terjadinya pengaruh gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. Stres yang menyerang masyarakat di kota besar karena menghadapi beban dan tuntutan kerja sedangkan di kota kecil karena persoalan ekonomi seperti kemiskinan atau sulitnya mencari kerja. Stres yang terjadi dikalangan masyarakat bisa disebabkan oleh berbagai aspek bisa dikarenakan faktor ekonomi, masalah personal, masalah keluarga, masalah sosial, dan tekanan dari lingkungan serta stres karena penyakit tergantung individu itu untuk bisa mengatasi stres tersebut, apabila stres berlangsung secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan salah satunya yaitu hipertensi. Hubungan antara stres dan hipertensi primer diduga oleh aktivitas saraf simpatis melalui (katekolamin, kortisol, vasopresin, endorfin dan aldosteron) yang dapat meningkatkan tekanan darah yang intermiten. Apabila stres menjadi berkepanjangan dapat berakibat tekanan darah menetap tinggi. Peningkatan tekanan darah sering intermiten pada awal perjalanan penyakit, bahkan pada kasus yang sudah tegak diagnosisnya sangat berfluktuasi sebagai akibat dari respon terhadap stres emosional dan aktivitas fisik [5]

Stres merupakan penyebab hipertensi. Stres bisa terjadi akibat adanya serangan dari lingkungan yang memacu reaksi tubuh dan psikis. Stres dapat terjadi kepada siapapun tanpa mengenal usia. Stres dapat dikategorikan menjadi beberapa bagian yakni stres ringan, stres sedang dan stres berat [5]. Stres dapat meningkatkan pembentukan senyawa yang membahayakan dalam tubuh, mempercepat pompa kerja jantung untuk mengalirkan darah keseluruh tubuh sehingga tekanan darah meningkat dan dapat menyebabkan terjadinya serangan jantung dan stroke. Stres membuat saraf simpatis aktif mengakibatkan aktivitas kekuatan tekanan darah dan curah jantung bekerja cepat. Ketika seseorang lagi stres, maka kelenjar anak ginjal akan dikeluarkan dan bekerja dengan membuat pembuluh darah arteri mengalami vasokonstriksi dan meningkatkan kinerja denyut jantung sehingga diameter pembuluh darah menurun menyebabkan tekanan darah meningkat [6]. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan. Stres dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Sebagai dampak terjadinya komplikasi hipertensi, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya adalah terjadinya kematian pada penderita akibat komplikasi hipertensi yang dimiliki selain itu penyebab hipertensi juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan yang terjadi peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia [7].

Dampak stres akan menimbulkan perubahan dalam tubuh selain itu, stres juga berpengaruh dalam emosi. Beberapa gejala stres di antaranya denyut jantung cepat, nyeri kepala, kaku leher, nyeri punggung dan nafas cepat. Stres juga mempengaruhi system kekebalan tubuh stres yang terus menerus dapat membuat orang mudah untuk jatuh sakit. Sebaiknya mengupayakan mengatasi stres karena selain dapat menyebabkan hipertensi, juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit lainnya seperti stroke, ginjal kronik [8]. Stres timbul pada pasien hipertensi disebabkan adanya perubahan yang mendadak pada aktivitas yang biasanya pasien lakukan, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan keadaan penyakit, adanya pengobatan dan perubahan perilaku baik secara fisik maupun emosional menjadi stressor bagi pasien hipertensi. Pasien yang mengalami penyakit kronis memperlihatkan adanya stres dan depresi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya dan merasa tidak berdaya. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi. Orang yang mengalami stres adalah orang yang hidupnya berada di bawah tekanan oleh sebab itu stres akan sangat berpengaruh dan merubah keadaan otaknya, dalam jangka pendek stres akan membuat orang lebih gampang marah, cemas, tegang bingung dan pelupa [9].

Stres adalah persepsi baik secara nyata maupun imajinasi, persepsi terhadap stres berasal dari rasa takut atau marah. Perasaan ini diekspresikan dalam sikap yang tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir, atau apati. Masih banyak ditemukan masyarakat jika terjadi suatu permasalahan dalam lingkungan keluarga maupun dilingkungan masyarakat, masih kurang baik dalam manajemen stresnya. Hal ini terlihat sering marah dan tidak dapat mengontrol emosinya dalam mengatasi masalah tersebut, Sehingga sering terjadi perkelahian dan perdebatan. Begitu pula stres yang dialami penderita hipertensi, maka akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung menetap atau bahkan dapat bertambah tinggi sehingga menyebabkan kondisi hipertensinya menjadi lebih berat [10]. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, bepergian dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi kekakuan pembuluh darah dan meningkatkan daya tahan jantung serta paru-paru sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan kontraksi otot dinding pembuluh darah. Kondisi tekanan darah yang tinggi menambah beban jantung dan arteri. Jantung harus bekerja lebih keras dari normal. Pembuluh darah menerima aliran darah yang bertekanan lebih tinggi dari biasanya [11].

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Beraktivitas salah satu bentuk penggunaan energi dalam tubuh, oleh karena itu banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada beberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Aktivitas fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani yaitu, sistem jantung dan pernafasan, kelenturan sendi dan otot-otot tertentu [12]. Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya dari setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independent untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian global. Aktivitas fisik mempengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan

kenaikan tekanan darah. Diusahakan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 30 menit/ hari dalam 1 minggu atau 20 menit/ hari selama 5 hari dalam satu minggu dengan intensitas berat untuk mendapatkan hasil yang optimal dari aktivitas fisik atau olahraga. Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik kedalam 2 kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja [12]. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Kondisi tekanan darah yang tinggi menambah beban jantung dan arteri. Jantung harus bekerja lebih keras dari normal yang ditentukannya. Pentingnya berolahraga dan bergerak badan sejak kecil demi terbentuknya otot-otot jantung yang lebih tangguh. Jantung yang tangguh tetap kuat memompa darah kendati menghadapi rintangan pipa pembuluh darah yang sudah tidak utuh lagi. Jantung yang terlatih sejak usia muda ototnya lebih tebal dan kuat dibanding yang tidak terlatih [13].

Aktivitas fisik ringan secara independen mempengaruhi terjadinya hipertensi. Semakin ringan aktivitas fisik semakin meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh. Aktivitas yang berupa gerakan atau latihan aerobik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, ketahanan kardio-respiratori. Aktivitas yang dilakukan berupa latihan-latihan aerobik adalah seperti berjalan, jogging, berenang, bersepeda. Latihan aerobik membuat otot-otot tubuh bekerja. Menurut teori lain, mengungkapkan bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi stabilitas hipertensi. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula hipertensi yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat. Semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin kecil risiko terkena penyakit hipertensi. Seseorang dengan aktivitas ringan memiliki kecenderungan sekitar 30-50% terkena hipertensi dibanding seseorang dengan aktivitas sedang atau berat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan durasi yang tepat dapat menurunkan hipertensi. Aktivitas fisik dapat menguatkan jantung sehingga dapat memompa darah lebih baik tanpa harus mengeluarkan energi yang besar. Semakin ringan kerja jantung maka semakin sedikit tekanan darah pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan hipertensi menurun. Aktivitas fisik yang dapat menurunkan hipertensi tergantung pada jenis aktivitas, durasi, dan frekuensinya. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer yang dapat mencegah hipertensi. Olahraga yang teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan efek euphoria dan relaksasi otot sehingga hipertensi tidak meningkat [14]. Aktivitas atau olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung memompa maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri [15]. Aktivitas fisik merupakan bagian yang cukup penting dari pencegahan dan pengobatan primer hipertensi. Aktivitas fisik yang baik dan rutin akan melatih otot jantung dan tahanan perifer untuk mencegah peningkatan tekanan darah melalui pelebaran (vasodilatasi) pembuluh darah dan membakar lemak yang ada di pembuluh darah jantung, sehingga aliran darah menjadi lancar. Aktivitas fisik mempengaruhi neurohormonal dan struktural untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan diameter pembuluh arteri dengan menurunkan kadar norepinefrin, renin dan resistensi vaskuler sistemik. Melalui kegiatan olahraga, jantung dapat bekerja secara lebih efisien, frekuensi denyut nadi berkurang, namun kekuatan memompa jantung semakin kuat. Aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan perubahan pada sistem kardiovaskuler dengan

menurunkan refleks neurovaskuler didalam tubuh yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah (Hidayat, 2016). Seseorang yang aktif melakukan aktivitas fisik secara rutin pada umumnya memiliki tekanan darah yang cenderung normal.

KESIMPULAN

Gaya hidup masyarakat perkotaan yang menderita hipertensi meliputi: Stres untuk mengelola stres salah satunya dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stres dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan dan pergaulan. Selain itu terapi farmakologis dan non farmakologis juga sangat berperan untuk dapat mengelola stres dengan baik. Terapi non farmakologis dilakukan dengan konseling kepada petugas medis yang berkompeten sedangkan terapi non farmakologis dilakukan bila perlu dengan mengkonsumsi obat yang telah diadvikan dokter. Gaya hidup masyarakat perkotaan yang menderita hipertensi meliputi:: Aktivitas Fisik biasanya mereka melakukan aktivitas untuk menjaga kesehatan tubuhnya, salah satunya dengan cara berolahraga, jalan cepat, senam dan bekerja ringan seperti pekerjaan di rumah. Tidak banyak biaya untuk melakukan aktivitas tersebut, kita cukup melakukan aktivitas fisik yang rutin, aktivitas fisik secara teratur minimal 10 menit aktivitas ringan setidaknya 5 hari perminggu atau 30 menit, aktivitas fisik tidak ringan setidaknya 3 hari perminggu. Ini bisa mengurangi resiko hipertensi tersebut karena aktivitas akan melebarkan diameter pembuluh darah (vasodilatasi) dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung, sehingga aliran darah lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P2PTM Kemenkes RI, "Apa Definisi Aktivitas Fisik?," *P2Ptm.Kemkes.Go.Id.* 2019. [Online]. Available: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- [2] C. Herawati, S. Indragiri, and P. Melati, "Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas," *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, vol. 7, no. 2. pp. 66–80, 2020.
- [3] L. Vinet and A. Zhedanov, "A 'missing' family of classical orthogonal polynomials," *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, vol. 44, no. 8. pp. 1–130, 2011. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [4] Kementrian kesehatan RI, "Apakah yang dimaksud Stres itu?," *Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI.* Jakarta, 2019. [Online]. Available: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-yang->
- [5] H. T. Ramdani, E. V. Rilla, and W. Yuningsih, "Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, vol. 4, no. 1. pp. 37–45, 2017.
- [6] D. F. Situmorang, "Anggota Prolanis Di Wiayah Kerja Puskesmas Parongpong Fakultas Ilmu Keperawatan," *Klabat J. Nurs.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–18, 2020.
- [7] I. Kurniawan, "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*, vol. 1, no. 1. pp. 10–17, 2019.
- [8] A. S. Rahmadeni, . L. F., and . N. H., "Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2018," *Jurnal Sehat Mandiri*, vol. 14, no. 1. pp. 1–8, 2019. doi: 10.33761/jsm.v14i1.78.
- [9] R. D. Azizah, R., & Hartani, "Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Wonopringgo Pekalongan," *J. Res. Coloquium*, vol. 4, pp. 261–277, 2019, [Online]. Available: <http://hdl.handle.net/11617/7766>
- [10] H. Akbar and E. Budi Santoso, "Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow),"

- Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 3, no. 1. pp. 12–19, 2020. doi: 10.56338/mppki.v3i1.1013.
- [11] S. D. Anggraini, M. D. Izhar, and D. Noerjoedianto, “KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS RAWASARI KOTA JAMBI TAHUN 2018 Correlation Between Obesity and Physical Activity With Hypertension Incidence of Rawasari Public Health Center in Jambi City 2018 Program Sarjana Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas J,” *J. Kesmas Jabi*, vol. 2, no. 2, pp. 45–55, 2018.
- [12] T. Jehaman, “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS SABBANG TAHUN 2020 Factors Related To The Incidence of Hypertension in UPT Puskesmas Sabbang in 2020 Tonsisius Jehaman Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tinggi,” *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, vol. 7, no. 1. pp. 28–36, 2020.
- [13] N. Afni, K. Franly, O. Vandri, K. Program, S. I. Keperawatan, and F. Kedokteran, “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 6, no. 1. p. 1, 2018. [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/19468>
- [14] L. Marleni, “Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang,” *JPP (Jurnal Kesehat. Poltekkes Palembang)*, vol. 15, no. 1, pp. 66–72, 2020, doi: 10.36086/jpp.v15i1.464.
- [15] A. Makhyarotil, P. Jaka, and F. Suhaimi, “Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas li Kota Pontianak, 69.”